



Alcohólicos Anónimos

guía | PASOS

(Basado en el Libro Alcohólicos Anónimos)

UNA GUÍA DISEÑADA DEL LIBRO GRANDE

Publicado en el No. 67 (Revista Plenitud)
Febrero 1994

ALGO SOBRE ESTA GUÍA

Todo lo que necesites saber para ponerte en el camino hacia la recuperación del alcoholismo se encuentra contenido en el libro Alcohólicos Anónimos, también conocido como el Libro Grande.

Sin embargo, quizá hayas tomado el Libro Grande y, después de ver que tiene más de 174 páginas, te haya parecido tan extenso que no encuentras ni por donde empezar. O tal vez has estado en el Programa de Doce Pasos hace algunos años y quieras revisar el Libro Grande. Sea cual fuere la situación, Una Guía Diseñada del Libro Grande te será útil.

Sirviendo como una guía, desde «La Opinión del Médico» hasta la página 60 del Libro Grande, esta Guía es una herramienta que te ayudará a aprender los primeros tres Pasos del Programa de Doce Pasos de A.A., para luego aplicarlos una y otra vez a lo largo de tu vida, con el propósito de despertar nuevos y emocionantes niveles de conciencia en los corazones y en las mentes de sus lectores. Mediante un texto fácil de comprender y varios ejercicios, algunos de ellos ilustrados gráficamente, esta guía te puede ayudar a cambiar tu vida, conforme te vaya guiando a través del Libro Grande y a responder a preguntas vitales para entender el Primer Paso y los subsiguientes.

ANTECEDENTES

El libro Alcohólicos Anónimos, comúnmente conocido como el Libro Grande, es el texto básico para la comunidad de Alcohólicos Anónimos.

Fue publicado en 1939 para mostrar cómo encontraron su recuperación del alcoholismo los primeros cien miembros de A.A. Los fundadores de A.A. fueron Bill W., un corredor de bolsa de Nueva York y el Dr. Bob, un médico de Akron, Ohio. Bill W. escribió el Libro Grande con ayuda del Dr. Bob y de algunos de los primeros miembros de A.A. El escribió las primeras 151 páginas en un orden específico, al que no se le ha cambiado ni una palabra desde 1939. Escribió esas páginas con la intención de que, si otros alcohólicos leían las sugerencias de recuperación allí descritas y las ponían en práctica en el orden exacto en que habían sido hechas, ellos podrían recuperarse también.

Desde 1939, millones de alcohólicos han encontrado recuperación. Este programa de recuperación no es ni una filosofía ni una religión. Es un diseño práctico para vivir que está resumido en las Doce sugerencias o Pasos que se encuentran enumerados en el Capítulo V del Libro Grande y en la segunda de forros de esta Revista. Si no estás familiarizado con los

Doce Pasos, debes leerlos ahora cuidadosa y detenidamente.

INTRODUCCIÓN

Los primeros tres Pasos nos muestran cómo podemos construir una relación operante con nuestro Poder Superior o Dios, como quiera que lo entendamos. Los Pasos Uno, Dos y Tres están descritos en el Libro Grande, desde la página XIII hasta la 59. Los cuatro Pasos siguientes -del Paso Cuatro al Siete- nos muestran como podemos conocernos mejor y vivir en paz con nosotros mismos. Los Pasos Cuatro, Cinco, Seis y Siete están cubiertos en el Libro Grande, en el último párrafo de la página 59 hasta el final del primer párrafo de la página 71. Finalmente, los últimos Cinco Pasos -del octavo al Doce- nos dan un diseño para compartir con otros nuestras vidas en forma significativa y para continuar un diario programa de recuperación por el resto de nuestras vidas. El Libro Grande cubre estos Pasos desde el segundo párrafo de la página 71 hasta el final de la página 96.

Esta Guía ha sido elaborada para ayudarte a estudiar el Libro Grande y a aplicar lo que en él se dice, por lo que una copia del Libro Grande es esencial. Todo lo que necesitas saber para iniciar tu camino a la recuperación del alcoholismo se encuentra en él. La única preocupación del Libro Grande y de la Agrupación de Alcohólicos Anónimos es la recuperación de la adicción al alcohol.

Primer Paso:

Conociendo mi problema

Al usar el Libro Grande como tu guía, hay tres preguntas básicas que debes contestar para obtener un programa de recuperación de alcoholismo.

ESAS SON:

1. ¿Cuál es el problema?
2. ¿Cuál es la solución?
3. ¿Qué puedo hacer para aplicar esa solución en mi propia vida?

Esto significa que lo primero que debes hacer es descubrir cuál es el problema.

Un alcohólico generalmente dice «Yo no tengo problema. Estoy bien».

El o ella negará la existencia de cualquier problema. Pero en el Libro Grande aprendemos que para un alcohólico el problema es la impotencia ante el alcohol; por lo tanto, su vida está fuera de control.

He aquí el Primer Paso en el Programa de Doce Pasos de A.A.: «Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables».

Empecemos por examinar qué significa ser impotente.

EJERCICIO 1

Perder el Control: ¿Cómo se sintió?

Piensa en alguna ocasión en la que tu vida haya estado fuera de control. Cuando alguna vez tu carro se averió en la carretera o cuando una tormenta arruinó el día de campo familiar. Quizás tuviste un llamado de orden jurídico cuando habrías deseado estar haciendo otra cosa, o una enfermedad o impedimento te obligaron a alterar tu estilo de vida. Sin importar cuál haya sido esa experiencia, piensa en ella y escribe o dibuja lo que sucedió a continuación. Asegúrate de que tus palabras o imágenes muestren cómo te sentiste al perder el control.

El Libro Grande nos dice que los alcohólicos han perdido el control, que son impotentes ante el alcohol, pero como ya sabemos, ellos generalmente dirán: «Yo estoy bien, no tengo problemas».

EJERCICIO 2

¿Cuáles son tus excusas favoritas?

¿Cuáles son algunas de las cosas que has dicho o que has pensado para explicar tu forma de beber? intenta dar por lo menos dos ejemplos en cada categoría.

1. A familiares:

2. A la gente en el trabajo:

3. A los amigos en una fiesta, o en otro evento social:

4. A la novia, al novio, o al cónyuge:

5. A tí mismo:

He aquí algunas de las frases que los alcohólicos y otros adictos usan, típicamente, para tratar de convencer a otros y a sí mismos que pueden controlar su manera de beber. Quizás algunas de éstas se encuentren en tu lista.

- “ Puedo dejar de beber cuando quiera”.
- “Solamente tomo para divertirme (o para relajarme, o para desahogarme, o...)“
- “Puedo beber y manejar”.
- “Si tú tuvieras mis problemas, también te emborracharías”.
- “Todo el mundo bebe”.
- “Uno no se vuelve adicto al brandy (o a la cerveza, o a . . .)”
- “Si yo fuese un alcohólico, lo sabría”.
- “El alcohol no me afecta”.
- “Si yo fuese un alcohólico, estaría en la calle (o en la cárcel, o viviendow de la caridad pública, o...)”

Si has utilizado cualquiera de estas frases, ahora ya sabes cuáles son algunas de tus excusas favoritas para continuar bebiendo. Asimismo, es importante que sepas que estas excusas no son verdaderas. Tan sólo son formas en que, quizás sin saberlo, te has engañado y tratado de convencer a los demás que estabas en control y que no eras impotente ante el alcohol. Es muy probable que el alcohol tiene poder sobre ti.

EJERCICIO 3

Un problema del cuerpo: Una alergia física

Ahora, ve a la página IX del Libro Grande y lee “La opinión del Médico”, desde la página IX hasta la XV.

texto extraído desde la página IX hasta la XV

LA OPINIÓN DEL MEDICO

LOS QUE pertenecemos a Alcohólicos Anónimos consideramos que puede interesar al lector la opinión médica acerca del plan de recuperación que se describe en este libro. No cabe duda de que un testimonio convincente debe venir de médicos que han tenido experiencia de nuestros sufrimientos y presenciado nuestro retorno a la salud. Un eminente doctor, que es el director médico de un hospital conocido nacionalmente y especializado en el tratamiento de adictos al alcohol y a las drogas, dio a Alcohólicos Anónimos la siguiente carta:

A QUIEN CORRESPONDA:

Durante muchos años me he especializado en el tratamiento del alcoholismo.

A fines del año 1934 atendí a un paciente que, a pesar de haber sido un competente hombre de negocios, con mucha aptitud para ganar dinero, era un alcohólico de un tipo que yo había llegado a considerar como irremediable.

En el transcurso de su tercer tratamiento adquirió ciertas ideas de un posible método de recuperación. Como parte de su rehabilitación, empezó a dar a conocer sus conceptos a otros alcohólicos, inculcándoles la necesidad de que ellos a su vez hicieran lo mismo con otros. Esto ha llegado a ser la base de una agrupación de estos hombres y sus familiares, la cual está creciendo rápidamente. Parece que este individuo y más de otros cien se han recuperado.

Personalmente conozco decenas de casos del tipo con el cual han fallado por completo otros métodos.

Estos hechos parecen tener una gran importancia médica; debido a las extraordinarias posibilidades de crecimiento inherentes a este grupo, pueden marcar una nueva época en los anales del alcoholismo. Estos hombres bien pueden tener un remedio para miles de esas situaciones.

Usted puede tener absoluta confianza en cualquier manifestación de los Alcohólicos Anónimos sobre ellos mismos.

**Su atento y seguro servidor,
William D. Silkworth, M.D.**

El médico que a petición nuestra nos facilitó esta carta, ha tenido la bondad de ampliar sus ideas en otra declaración que exponemos a continuación. En ésta, confirma que los que hemos sufrido la tortura alcohólica tenemos que creer que el cuerpo del alcohólico es tan anormal como su mente. No nos convencía la explicación de que no podíamos controlar nuestra manera de beber sencillamente porque estábamos desadaptados a la vida; porque estábamos en plena fuga de la realidad; o porque teníamos una franca deficiencia mental. Estas cosas eran verídicas hasta cierto punto y, de hecho, en grado considerable en algunos de nosotros, pero además estamos convencidos de que nuestros cuerpos también estaban enfermos, y opinamos que es incompleto cualquier cuadro del alcohólico que no incluya este factor físico.

La teoría del doctor, de que tenemos una alergia al alcohol, nos interesa. Aunque nuestra opinión, no profesional, sobre su validez signifique poco, como ex bebedores del tipo que se convierte en problema, podemos decir que esa explicación parece acertada. Aclara muchas cosas que de otro modo nosotros no podíamos explicar.

Aunque nosotros trabajamos por nuestra solución en un plano espiritual y altruista, estamos en favor de la hospitalización del alcohólico que está nervioso con la mente nublada. La mayoría de las veces será necesario esperar hasta que se aclare la mente del individuo para conversar con él, ya que entonces habrá más posibilidades de que entienda y acepte lo que podemos ofrecerle.

El doctor escribe:

Me parece que el tema presentado en este libro es de suma importancia para quienes son adictos al alcohol.

Digo esto después de muchos años de experiencia como director médico de uno de los más antiguos hospitales del país, especializado en el tratamiento de adictos al alcohol y a las drogas.

Por lo tanto, sentí verdadera satisfacción cuando se me pidió la contribución de unas cuantas palabras sobre el tema tratado en estas páginas tan detalladamente, y con tanta maestría.

Desde hace mucho tiempo los médicos nos hemos dado cuenta de que alguna forma de psicología moral es de apremiante importancia para el alcohólico, pero su aplicación presentaba dificultades fuera de nuestros conceptos. Las normas ultramodernas y el enfoque científico que aplicamos a todo, pueden ser la causa de que estemos mal preparados para aplicar los poderes del bien que no encajan en nuestros conocimientos sintéticos.

Hace muchos años, uno de los colaboradores de este libro estuvo bajo nuestro cuidado en este hospital y, durante ese tiempo adquirió ideas que inmediatamente llevó a la práctica.

Más adelante, solicitó permiso para contar su historia a otros pacientes y, con cierta desconfianza, se lo concedimos. Los casos que hemos observado en todo su transcurso han sido sumamente interesantes. La abnegación y su espíritu de comunidad, son algo realmente inspirador para quien ha trabajado fatigosamente - y por mucho tiempo - en el terreno del alcoholismo. Creen en ellos mismos, pero mucho más en el Poder que los arranca de las garras de la muerte.

Naturalmente, el alcohólico necesita ser liberado de su anhelo imperioso por el alcohol y esto requiere, con frecuencia, un procedimiento definido de hospitalización para poder obtener el máximo de beneficios de las medidas psicológicas.

Creemos, y así lo sugerimos hace unos años, que la acción del alcohol en estos alcohólicos crónicos es la manifestación de una alergia; que el fenómeno del deseo imperioso sólo se presenta en esta clase y nunca en la de los bebedores moderados comunes. Estos tipos alérgicos nunca pueden usar sin peligro el alcohol, cualquiera que sea la forma de éste. Cuando ya han adquirido el hábito y se han percatado de que no pueden liberarse de él, cuando ya han perdido la confianza en las cosas humanas y en ellos mismos, sus problemas se acumulan y se vuelven sorprendentemente difíciles de resolver.

El estímulo emocional de un consejo bien intencionado, raramente les basta. El mensaje que puede interesar y mantener su interés tiene que ser profundo y de peso. En casi todos los casos, sus ideales tienen que cimentarse en un poder superior a ellos mismos, si es que han de rehacer sus vidas.

Si hay algunos que creen que, como psiquiatras dirigentes de un hospital para alcohólicos, parecemos algo sentimentales, les invitamos a que nos acompañen a la línea de fuego; que vean las tragedias, las esposas desesperadas, los pequeños hijos; que la solución de este problema sea parte de su trabajo cotidiano y hasta de sus momentos de reposo, y aun el más escéptico no se sorprenderá de que hayamos aceptado y alentado este movimiento. Creemos, después de muchos años de experiencia, que no hemos encontrado nada que haya contribuido más a la rehabilitación de estos hombres que el movimiento altruista que se está desarrollando entre ellos.

Los hombres y las mujeres beben, esencialmente, porque les gusta el efecto que produce el alcohol. La sensación es tan evasiva que, aunque admiten lo dañino, no pueden después de algún tiempo discernir la diferencia entre lo verdadero y lo falso. Les parece que su vida alcohólica es la única normal. Están inquietos, irritables y descontentos hasta que no vuelven a experimentar la sensación de tranquilidad y bienestar que inmediatamente les produce apurar unas cuantas copas, copas que ven a otros tomar con impunidad. Después de haber vuelto a sucumbir al deseo imperioso, pasar por todas las bien conocidas etapas de la borrachera, emergiendo de ésta llenos de remordimientos y con la firme resolución de no volver a beber. Esto se repite una y otra vez, y a menos de que la persona pueda experimentar un cambio psíquico completo, hay muy pocas esperanzas de que se recupera.

Por otra parte, por extraño que parezca a quienes no lo entiende, una vez que ha ocurrido el cambio psíquico, la misma persona que parecía condenada a muerte, que tenía tantos problemas y se creía incapaz de resolverlos, repentinamente descubre que puede fácilmente controlar su deseo por el alcohol y que el único esfuerzo para ello es el de seguir unas sencillas normas.

Algunos individuos han recurrido a mí, presas de la desesperación, y me han dicho con sinceridad: "¡Doctor, no puedo seguir así! ¡Tengo la vida por delante! ¡Necesito parar pero no puedo! ¡Usted tiene que ayudarme!".

Cuando se tiene que afrontar este problema, si el médico es sincero consigo mismo, a veces tiene que sentir su propia insuficiencia. A pesar de que dé todo lo que pueda dar, con frecuencia no es

suficiente. Uno piensa que se necesita la intervención de algo más, aparte del poder humano para que se produzca el cambio psíquico esencial. Aunque el conjunto de recuperaciones como resultado de esfuerzos psiquiátricos es considerable, los médicos tenemos que admitir que hemos hecho poca mella en el problema en conjunto. Hay muchos tipos que no responden al enfoque psicológico ordinario.

No estoy de acuerdo con los que creen que el alcoholismo es netamente un problema de control mental. He tratado a muchos individuos que, por ejemplo, habían trabajado por espacio de meses en un problema o negocio que tenía que resolverse favorablemente para ellos en determinada fecha. Se habían bebido una copa, uno o dos días antes de esa fecha, y el fenómeno del deseo imperioso había adquirido una preponderancia inmediata sobre los demás intereses y, por lo tanto, no habían cumplido con aquel compromiso tan importante. Estos individuos no bebían para escapar; estaban bebiendo para aplacar un deseo imperioso que estaba más allá de su control mental.

Hay muchas situaciones motivadas por el fenómeno del deseo imperioso y que impulsan a los hombres a consumir el supremo sacrificio en vez de seguir luchando.

La clasificación de los alcohólicos parece sumamente difícil, y el tratar de hacerla con detalle está fuera de los propósitos de este libro. Existe, por ejemplo, el psicópata, mentalmente desequilibrado. Todos estamos familiarizados con este tipo, el que constantemente está diciendo que va a dejar de beber para siempre. Siente un arrepentimiento exagerado y hace muchas resoluciones pero nunca toma una decisión.

Existe el individuo que no está dispuesto a admitir que no puede beber ni una copa; planea distintas maneras de beber y cambia de marca o de lugar. Tenemos el que cree que después de un período de haber estado sin beber, puede hacerlo sin peligro. También tenemos el maniático - depresivo - tal vez éste sea el que menos pueden comprender sus amigos - acerca del cual puede escribirse todo un capítulo.

Y los individuos enteramente normales en todos aspectos, excepto en el que se refiere al efecto que el alcohol produce en ellos. Estos son, a veces, capaces, inteligentes y amigables.

Todos los citados y muchos otros, tienen un síntoma en común; no pueden empezar a beber sin que se presente en ellos el fenómeno del deseo imperioso. Este fenómeno, como lo hemos sugerido, puede ser la manifestación de una alergia que distingue a esta gente de los demás y que la sitúa en un grupo distinto. Nunca ha sido posible erradicarlo con ninguno de los métodos conocidos. El único método que podemos sugerir es la abstinencia completa.

Esto nos precipita inmediatamente en un hervidero de discusiones. Mucho se ha dicho y escrito a favor y en contra, pero la opinión generalizada entre los médicos parece ser la de que la mayoría de los alcohólicos crónicos no tiene remedio.

¿Cuál es la solución? Tal vez pueda contestar mejor a esta pregunta relatando una de mis experiencias.

Aproximadamente un año antes de tener esta experiencia, trajeron a un individuo para que se le tratara su alcoholismo crónico. Se había recuperado parcialmente de una hemorragia gástrica y parecía ser un caso de deterioro mental patológico. Había perdido todo lo que valía la pena en la vida y solamente vivía para beber. Admitió francamente, y lo creía, que no había remedio para él. Después de que se hubo desalojado al alcohol de su organismo, se comprobó que no había ninguna lesión cerebral permanente. Aceptó el plan que se expone en este libro. Un año después vino a verme y tuve una extraña sensación. Lo conocía por su nombre y pude reconocer parcialmente sus facciones, pero eso era todo. De una ruina temblorosa y desesperada, había surgido un individuo radiante de alegría y de confianza en sí mismo. Estuve hablando con él un rato pero no podía convencerme de que lo conocía. Para mí, era un extraño y lo fue hasta que se marchó. Ha pasado mucho tiempo y no ha vuelto a probar el alcohol.

Cuando siento la necesidad de elevar mi mente, pienso en un caso que trajo un eminente médico de Nueva York. El paciente había hecho su propio diagnóstico y, decidiendo que su situación era irremediable, fue a encerrarse en un granero vacío; ahí lo encontraron unas personas que lo buscaban y me lo trajeron en una condición desesperada. Después de su rehabilitación física tuvo una conversación conmigo, y con entera franqueza, me manifestó que consideraba una pérdida de esfuerzos el tratamiento a menos de que yo pudiera asegurarle lo que nadie había hecho nunca: que en el futuro tendría “la fuerza de voluntad” necesaria para resistir el impulso de beber.

Su problema alcohólico era tan complejo y su depresión tan grande, que pensamos en la entonces llamada “psicología moral” como única esperanza para él, y dudando de que aun ésta tuviese algún efecto.

Sin embargo, lo convencieron las ideas que encierra este libro. No ha bebido ni una copa en muchos años. Lo veo de vez en cuando y es un espécimen de la naturaleza humana tan excelente como uno pueda imaginarse.

Aconsejo muy seriamente a todo alcohólico que lea con atención este libro. Es posible que a primera vista lo tome como objeto de burlas, pero quizás después se quede meditando y eleve una oración”.

William Silkworth, M.D.

En la página X se encuentra una descripción de cómo el alcohol controla al alcohólico. El Dr. William D. Silkworth, quien trató a alcohólicos durante los inicios de A.A., dice que dos partes del alcohólico son controladas por el alcohol. Estas son:

- 1.- _____

- 2.- _____

Primero, veamos cómo es afectado el cuerpo por el alcohol (y otras drogas). El Dr. Silkworth explica que el alcoholismo es una alergia al alcohol.

¿Qué significa la palabra alergia para ti? (Puedes usar un diccionario o consultar a otras personas para ayudarte a escribir tu definición).

Una alergia es

Los alcohólicos tienen una alergia al alcohol porque sus cuerpos no pueden manejarlo de una manera normal. Lo mismo sucede cuando alguien es adicto a otra droga. Gran cantidad de investigación está mostrando que la química cerebral de alcohólicos y adictos cambia eventualmente, de tal manera que el alcohol y otras drogas les afecta de manera distinta que a las personas que no son alcohólicas.

Esta reacción alérgica al alcohol significa que, en algún momento, los alcohólicos no podrán controlar su uso después de beber la primera copa.

Esto, sin importar cuáles sean los problemas resultantes o que hayan prometido o decidido lo contrario. Son impotentes ante el alcohol.

EJERCICIO 4

Yendo a las raíces de la impotencia.

La impotencia de un alcoholíco se muestra en muchas formas. No hay dos personas que reaccionen exactamente de la misma manera, pero frecuentemente existen patrones similares. Lo que sí tienen en común todos los alcoholícos es que su forma de beber está fuera de control y que continuarán bebiendo a pesar de todas las cosas malas que les ocurran, tanto a ellos mismos como a otras personas.

Algunas de las formas diferentes, pero igualmente fuera de control, en que los alcoholícos beben, se encuentran escritas a continuación. Señala aquellas formas que describan (o que se asemejen) como usaste el alcohol.

Si algunas de tus formas de beber no están descritas aquí, agrégalas al final de esta lista.

Los alcoholícos. . .

- Con frecuencia beben cuando nadie más lo hace.
- Pueden beber a cualquier hora del día o noche.
- Esconden la cantidad consumida.
- Consumen licor sin saber de dónde proviene o qué calidad tiene, con tal de seguir tomando.
- Llevarán su propio alcohol a una fiesta, si saben que ahí no va a haber.
- Gastarán dinero destinado a básicos (como por ejemplo, la comida) para comprar alcohol.
- Continúan bebiendo aunque ya estén borrachos.
- Al estar borrachos manejando se pondrán a sí mismos (o a los demás) en peligro.
- Más tarde negarán el comportamiento ridículo o peligroso que tuvieron cuando estaban bebiendo.
- Mentirán a amigos y a seres amados, con tal de proteger su botella.
- Continuarán bebiendo a pesar de que sus amigos y seres amados les estén pidiendo que dejen de hacerlo debido a resultados dañinos.

Anota formas (no incluidas en la lista) en que tu acostumbras beber alcohol.

Ahora, revisando las listas, describe cómo tu comportamiento puede mostrar que eres impotente ante el alcohol.

Es esta alergia, descrita por el Dr. Silkworth en el Libro Grande, lo que hace que los alcoholícos eventualmente deseen y usen más alcohol después de la primera copa, a pesar de su sincera convicción de que en esta ocasión podrán beber como la gente normal. Es por eso que el consejo bien intencionado de «solamente necesitas tener más fuerza de voluntad» para dejar de beber, no funcionará.

EJERCICIO 5

Situaciones

Anota tres situaciones en las que tu manera de beber se haya diferenciado de la de otras personas con las que estuviste. Di dónde estuviste, con quién estuviste, y en qué se diferenció tu comportamiento del de las personas con las que estuviste.

Situación I

¿Dónde estuviste?:

¿Con quién estuviste?:

¿En qué se diferenció tu comportamiento del de los demás?

Situación II

¿Dónde estuviste?:

¿Con quién estuviste?:

¿En qué se diferenció tu comportamiento del de los demás'?

Situación III

¿Dónde estuviste?:

¿Con quién estuviste?:

¿En qué se diferenció tu comportamiento del de los demás?

En el momento en que cada una de estas situaciones estaba ocurriendo, ¿qué estabas pensando sobre las personas que no estaban bebiendo como tú?

¿En qué te diferencias de esas personas?

En el Libro Grande, la frase «**deseo imperioso**» siempre se refiere a tu cuerpo el deseo imperioso físico que surge después de que has bebido una copa o usado otra droga alteradora de los sentidos.

EJERCICIO 6

Patrones

1. ¿Cuál era tu patrón de beber? (Por ejemplo: “A menudo bebía después de trabajar”).

¿Bebías alcohol diariamente para mantener un cierto estado de ánimo.

¿Bebías durante días consecutivos, saliendo ciertos días de la semana para emborracharle?

¿Hacías alguna otra cosa en vez de beber? (Explica).

2. Ahora compara tu forma de beber alcohol a la de cuando consumes una bebida favorita (sin alcohol) o de un refresco saludable que no altera tu estado de ánimo. ¿En qué consiste la diferencia?

Ya sea que la manera descontrolada de beber ocurra diariamente o de vez en cuando, los alcohólicos tienen un deseo imperioso que no puede ser satisfecho. Es un deseo imperioso que surge después de que el alcohol es introducido a sus cuerpos.

Las personas que tienen una reacción normal -esto no significa mejor, sino simplemente diferente- al alcohol pueden parar de beber cuando así lo desean. Un alcohólico no puede hacer esto. A esto se le llama deseo imperioso.

En el Libro Grande, el Dr. Silkworth dice que existen muchos tipos de alcohólicos; esto quiere decir que existen muchas formas distintas de comportamiento que típicamente presentan al estar borrachos. Algunas personas quieren pelear o discutir; algunas comienzan a sentir lástima por sí mismas; algunas otras culpan a los demás de sus problemas. Algunos se retiran y se aíslan de los demás, en ocasiones abandonando a sus familias y amigos. Otros demuestran ciertos comportamientos sexuales, o actúan como payasos.

EJERCICIO 7

Pantalla de video

Imagina que estás viendo una cinta de video de algunas de las ocasiones en que te emborrachaste. Imagina que el cuadro a continuación es la pantalla de video. Dentro de ella, explica con palabras o dibujos cómo sería tu comportamiento al beber. (Utiliza una hoja adicional si necesitas anotar más ejemplos).

¿Es así -lo que escribiste o dibujaste en la pantalla- como te comportas cuando eliges tu comportamiento, o sea, cuando estás en control?

Si [] NO []

¿Crees haber tenido la capacidad de elegir si parar o no de beber antes de haber llegado a la etapa que mostraste en la pantalla?

Si [] NO []

Sin importar cómo actúan los alcohólicos cuando están borrachos, todos tienen una cosa en común: Una vez que comienzan a beber, finalmente esto les llevará a beber hasta que estén borrachos o hasta que tengan problemas.

Lee las líneas 15-16 contenidas en la página xxiv del Libro Grande.

texto extraído de las líneas 15-16, en la página xxiv del Libro Grande

El único método que podemos sugerir es la abstinencia completa.

«El único método o respuesta al problema es la _____ completa».

Todos los programas de tratamiento de alcoholismo que han tenido éxito basan su filosofía en la idea de la abstinencia. Al ser alcohólico, nunca podrás beber en forma segura, por el resto de tu vida.

EJERCICIO 8

Un Problema de la Mente: Una Obsesión Mental

¿Puedes recordar alguna ocasión en que te convenciste de que podías beber alcohol en forma segura, aún cuando repetidamente tu manera de beber te había ocasionado serios problemas?

¿Qué ocurrió?

Si los alcohólicos saben que no pueden beber en forma segura, ¿por qué beben la primera copa? El Dr. Silkworth nos dice que parte de esto se debe a la mente. Los alcohólicos recuerdan la sensación de bienestar que tuvieron la última vez que ingirieron su bebida preferida. Lee las líneas 16-25 de la página xxii del Libro Grande.

texto extraído de las líneas 16-25 de la página xxii del Libro Grande

Los hombres y las mujeres beben, esencialmente, porque les gusta el efecto que produce el alcohol. La sensación es tan evasiva que, aunque admiten lo dañino, no pueden después de algún tiempo discernir la diferencia entre lo verdadero y lo falso. Les parece que su vida alcohólica es la única normal. Están inquietos, irritables y descontentos hasta que no vuelven a experimentar la sensación de tranquilidad y bienestar que inmediatamente les produce apurar unas cuantas

copas - copas que ven a otros tomar con impunidad. Después de haber vuelto a sucumbir al deseo imperioso, pasar por todas las bien conocidas etapas de la borrachera, emergiendo de ésta llenos de remordimientos y con la firme resolución de no volver a beber. Esto se repite una y otra vez, y a menos de que la persona pueda experimentar un cambio psíquico completo, hay muy pocas esperanzas de que se recupera.

El Dr. Silkworth dice: «Los hombres y las mujeres beben, esencialmente, porque.....»

EJERCICIO 9

Reconociendo las sensaciones buenas y malas

¿Qué sensaciones (buenas y malas) recuerdas haber obtenido al ingerir alcohol?

Sensaciones Buenas

(Por ejemplo: atractivo, lleno de confianza, relajado, en control)

Sensaciones Malas

(Por ejemplo: temeroso, avergonzado, solo, ridículo)

En ocasiones las experiencias que tienen las personas al beber alcohol pueden ser muy dolorosas. Hay muchas sensaciones malas, pero generalmente los alcohólicos sólo recuerdan las sensaciones buenas. Es importante estar conscientes de cuáles son esas sensaciones buenas, ya que el auto-engaño de que los puedes volver a sentir, pero sin sufrir consecuencias negativas en esta ocasión, es la forma en que tu mente te lleva a beber la primera copa. De ahí en adelante, el deseo imperioso se apodera de ti.

EJERCICIO 10

Tentaciones

Vayamos más allá. Aparte de recordar tan sólo las buenas sensaciones que surgieron de tomar alcohol en el pasado, existen otras cosas que podrían alentar a alcohólicos a pensar que necesitan beber alcohol.

Brevemente, describe cómo cada uno de los factores a continuación podrían llevarte a creer que necesitas beber alcohol.

- Estar con ciertas personas:
- Estar en un cierto lugar:
- Escuchar una canción o música en especial:
- Comer cierto tipo de comida:
- Una hora determinada:
- Participar en ciertas actividades:
- El hecho de que ocurriera algo (sé específico), que siempre causa estrés:

Otros factores:

Estos individuos, lugares, eventos, actividades, situaciones y sentimientos especiales que acabas de describir son especialmente atractivos para ti, como alcohólico o adicto. En la línea 19-21 de la página xxii del Libro Grande,

texto extraído de las líneas 9-21 de la página xxii del Libro Grande

Están inquietos, irritables y descontentos hasta que no vuelven a experimentar la sensación de tranquilidad y bienestar que inmediatamente les produce apurar unas cuantas copas - copas que ven a otros tomar con impunidad.

el Dr. Silkworth dice que cuando los alcohólicos activos no están bebiendo, se sienten,

y _____

EJERCICIO 11

Inquieto, irritable y descontento

Recuerda algunas situaciones típicas en las que te hayas sentido inquieto. ¿Qué tipo de pensamientos tuviste en esas situaciones? Generalmente, ¿qué sentimientos provocaron estos pensamientos? ¿Cuáles fueron algunos de los comportamientos que, por lo regular, resultaron de aquellos pensamientos y sentimientos? Utiliza el mismo proceso mental para examinar las situaciones en que te hayas sentido irritable y descontento; escribe algunos ejemplos de patrones usuales de pensamientos, sentimientos y comportamientos que te han llevado a desear beber, o bien tomar alcohol.

- ☐ **Inquieto** Pensamientos: Sentimientos: Comportamientos:
- ☐ **Irritable** Pensamientos: Sentimientos: Comportamientos:
- ☐ **Descontento** Pensamientos: Sentimientos: Comportamientos:

Puede suceder de la siguiente manera:

1. Te sientes **inquieto**, irritable o descontento.
2. Recuerdas el **bienestar** que el alcohol te proporcionó en el pasado. El pensamiento de que puedes beber como la gente normal se convierte en una obsesión.
3. Esta idea abrumadora (**obsesión**) te lleva a beber una copa, a pesar de los problemas que esto te haya ocasionado en el pasado.
4. **Bebes una copa.** En ese momento, debido a la reacción alérgica, surge en ti un deseo imperioso por beber. Por lo tanto, continúas bebiendo.
5. Lo que sigue es una juerga de alcohol que provoca que tu comportamiento esté **fuera de control**.
6. Después, **te arrepientes** (remordimiento).
7. Prometes (**resolución**) nunca volver a beber alcohol.

Cuando esto ocurre repetidamente, se convierte en el Ciclo de Adicción al Alcohol.

EJERCICIO 12

El ciclo de adicción al alcohol

Revisa los siete puntos anteriores que acabas de leer y utiliza las palabras escritas en **negritas** para rellenar las siete etapas del Ciclo de Adicción al Alcohol, en el diagrama a continuación.



EJERCICIO 13

Ciclo personal de adicción al alcohol

Ahora estás listo para completar un diagrama personal del Ciclo de Adicción al Alcohol. Utilizando las mismas siete categorías, así como lo hiciste en el diagrama anterior, agrega ejemplos de tu vida que muestren como este ciclo te llevaría a beber. Utiliza lo que hayas aprendido sobre tu comportamiento al beber en los ejemplos previos, para ayudarte a completar el diagrama a continuación.



Ahora lee las líneas 24-25 de la página xxii del Libro Grande.

texto extraído de las líneas 24-25 de la página xxii del Libro Grande.

Esto se repite una y otra vez, y a menos de que la persona pueda experimentar un cambio psíquico completo, hay muy pocas esperanzas de que se recupera.

El Dr. Silkworth afirma que el ciclo de bebida del alcohólico se repite una y otra vez, a menos de que la persona «pueda experimentar un....

Ya que los alcohólicos no pueden hacer nada con respecto a su alergia al alcohol lo cual es la enfermedad de su cuerpo, su deseo imperioso la recuperación tendrá que llevarse a cabo por medio de la mente. Pero antes de seguir adelante con los Pasos, tomemos un momento para revisar algunos términos claves.

EJERCICIO 14

Definiciones

Define en tus propias palabras:

1. Obsesión
2. Alergia
3. Deseo imperioso
4. Ingovernabilidad
5. Remordimiento
6. Impotencia
7. Elección.

El Capítulo 1 del Libro Grande contiene la historia de Bill W. La experiencia de Bill W. le dice al alcoholico que el problema del alcoholismo tiene una solución práctica que puede ser utilizada por personas comunes y corrientes.

Lee la historia de Bill W. (contenida en las páginas 1-15 del Libro Grande). Pon atención especial a la primera parte, donde él describe la miseria y desesperanza de su situación. Nota también cómo sus experiencias demuestran que su enfermedad era tanto de su cuerpo como de su mente. Para muchos alcoholicos, es fácil identificarse con alguna parte de la historia de Bill.

texto extraído de en las páginas 1-15 del Libro Grande

LA HISTORIA DE BILL

A fiebre de la guerra era alta en el pueblecito de Nueva Inglaterra, al que fuimos destinados los jóvenes oficiales de Plattsburg. Nos sentimos muy halagados cuando los primeros ciudadanos nos llevaban a sus casas y nos trataban como héroes. Allí estaban el amor, los aplausos y la guerra: momentos sublimes con intervalos de júbilo. Por fin, estaba yo viviendo la vida y en medio de esa conmoción, descubrí el licor. Al descubrirlo, olvidé las serias advertencias y los prejuicios de mi familia respecto a la bebida. Llegó el momento en que nos embarcamos para Europa; entonces me sentí muy solo y nuevamente recurrí al alcohol.

Desembarcamos en Inglaterra. Visité la Catedral de Winchester; muy conmovido me dediqué a pasear por sus exteriores, y llamó mi atención una vieja lápida en la que leí esta inscripción:

“Aquí yace un granadero de Hampshire
quien encontró su muerte
bebiendo cerveza fría.
Un buen soldado nunca es olvidado
sea que muera por mosquete
o por jarra de cerveza”.

Amenazadora advertencia a la que no hice caso.

Veterano de guerra en el extranjero a la edad de veintidós años, regresé a mi hogar. Me imaginaba ser un líder, porque ¿No era cierto que los hombres de mi batería me habían dado una muestra de su especial estimación? Yo imaginaba que por mi talento para el liderazgo, llegaría a estar al frente de importantes empresas que manejaría con sumo aplomo.

Seguí un curso nocturno de leyes y obtuve un empleo como investigador en una compañía de segu-

ros. Había emprendido el camino para el logro del triunfo, y le demostraría al mundo lo importante que yo era. Mi trabajo me llevaba a Wall Street y poco empecé a interesarme en el mercado de valores, en el que muchos perdían dinero pero algunos se hacían muy ricos. ¿Por qué no había de ser yo uno de estos afortunados? Estudié economía y comercio a la vez que leyes. Como alcohólico potencial que era, estuve a punto de ser suspendido en leyes; en uno de los exámenes finales estaba demasiado borracho para pensar o escribir. Aunque mi manera de beber todavía no era continua, preocupaba a mi esposa; teníamos largas conversaciones al respecto, en las que yo desvanecía sus temores argumentando que los hombres geniales concebían mejor sus proyectos cuando estaban borrachos; y que las majestuosas concepciones de la filosofía habían sido originadas así.

Cuando terminé el curso de leyes comprendí que esa profesión no era para mí. El atrayente torbellino de Wall Street me tenía en sus garras. Los líderes en los negocios y en las finanzas eran mis héroes. De esta aleación de la bebida y la especulación, comencé a forjar el arma que un día se convertiría en bumerán y casi me haría pedazos. Viviendo modestamente, mi esposa y yo ahorramos mil dólares, que invertimos en unos valores que entonces estaban a un precio bajo y que no eran muy populares; acertadamente pensé que algún día tendrían una considerable alza. No pude convencer a mis amigos - corredores de bolsa - a que me enviaran en una gira para visitar fábricas y otros negocios, pero sin embargo, mi esposa y yo decidimos hacerla. Desarrollé la teoría de que la mayoría de la gente perdía dinero con los valores debido a una falta de conocimiento de los mercados. Después descubrí muchos otros motivos.

Renunciamos a nuestros empleos y emprendimos la marcha en una motocicleta cuyo carro lateral abarrotamos con una tienda de campaña, cobertores, una muda de ropa y tres enormes libros de consulta para asuntos financieros. Nuestros amigos pensaron que debía nombrarse una comisión para investigar nuestra locura. Tal vez tenían razón. Había tenido algunos éxitos con la especulación y por ello teníamos algún dinero, aunque una vez tuvimos que trabajar en una granja para no tocar nuestro pequeño capital. Este fue el único trabajo manual honrado que hice en mucho tiempo. En un año recorrimos toda la parte este de los Estados Unidos. Al finalizar el año, mis informes a Wall Street me valieron un puesto allí con una cuenta muy liberal para mis gastos. Una oración de bolsa nos dejó un beneficio de varios miles de dólares ese año.

Durante unos cuantos años más, la fortuna me deparó aplausos. Había triunfado. Mis ideas y mi criterio eran seguidos por muchos al son de las ganancias en papel. La gran bonanza de los últimos años veinte estaba en plena ebullición y expansión. La bebida estaba ocupando un importante lugar en mi vida, y en la euforia que tenía. Se hablaba a gritos en los centros de "jazz" de Manhattan. Todos gastaban miles y hablaban de millones. Podían burlarse los que quisieran. ¡Al Diablo con ellos! Tuve entonces amplias relaciones con amigos de ocasión.

Mi manera de beber asumió proporciones más serias, pues bebía todos los días y casi todas las noches. Las advertencias de mis amigos terminaban en pleito y me convertí en un lobo solitario. Hubo muchas escenas desagradables en nuestro suntuoso apartamento. De hecho no hubo infidelidad de mi parte porque el serle fiel a mi esposa y el emborracharme evitaban totalmente que me enredara en esos líos.

En 1929 contraí la fiebre del golf. Inmediatamente nos fuimos al campo, mi esposa a aplaudirme y yo a superar a Walter Hagen. Pero el licor me ganó antes de que pudiera alcanzar a Walter. Empecé a estar tembloroso por las mañanas. El golf me permitía beber todos los días y todas las noches. Me causa satisfacción pasear por el exclusivo campo de golf, que tanto admiraba de muchacho, luciendo la impecable tez tostada que suelen tener los caballeros acomodados. El banquero local observaba con divertido escepticismo el movimiento de cheques grandes.

En octubre de 1929 se derrumbó repentinamente el mercado de valores de Nueva York. Después de uno de esos días infernales, me fui tambaleando del bar de un hotel a la oficina de un corredor de bolsa. Eran las ocho, cinco horas después del cierre de ésta. El indicador de cotizaciones todavía matraqueaba; azorado, vi una pulgada de la cintilla con la inscripción XYZ-32. En la mañana

estaba a 52. Estaba arruinado y muchos de mis amigos también. Los periódicos daban las noticias de individuos que saltaban de las distintas torres de Wall Street. Eso me repugnó. Yo no saltaría. Regresé al bar. Mis amigos habían perdido varios millones. ¿De qué me preocupaba yo? Mañana sería otro día. Mientras bebía, la antigua y fiera determinación de triunfar se apoderó de mí nuevamente.

A la mañana siguiente telefoneé a un amigo de Montreal. Le quedaba bastante dinero y creía que era mejor que yo fuera al Canadá. Por la primavera estábamos viviendo en la forma a que nos habíamos acostumbrado. Me sentía como Napoleón regresando de Elba. ¡Para mí no habría Santa Elena! Pero la bebida me ganó la partida otra vez, y mi generoso amigo tuvo que dejarme marchar. Esta vez estábamos arruinados.

Nos fuimos a vivir con los padres de mi esposa. Encontré trabajo, y lo perdí luego por causa de un lío con un chofer de taxi. Gracias a Dios, nadie sospecharía que no iba a tener un empleo real en cinco años, ni estar sobrio casi un solo momento. Mi esposa empezó a trabajar en una tienda, llegando agotada a casa para encontrarme borracho. En los círculos de la bolsa se llegó a considerarme como un allegado indeseable.

El licor dejó de ser un lujo; se convirtió en una necesidad. Mi dosis cotidiana era de dos o tres botellas de ginebra de fabricación casera. En ocasiones, alguna pequeña operación me dejaba unos cuantos dólares con los que pagaban mis deudas en barras y tiendas de licores. Esta situación se prolongaba indefinidamente y empecé a despertar tremendamente tembloroso; necesitaba beberme una copa de ginebra seguida de media docena de botellas de cerveza para poder desayunar. A pesar de esto, aún creía que podía controlar la situación y tenía períodos de sobriedad que hacían renacer las esperanzas de mi esposa.

Paulatinamente, las cosas empeoraban. Tomó posesión de la casa el hipotecario; murió mi suegra; mi esposa y mi suegro enfermaron.

En esos días se me presentó la oportunidad de un negocio prometedor. Las acciones estaban en un punto bajo en 1932 y, en alguna forma, yo había integrado un grupo de compradores. Mi participación en las utilidades sería ventajosa; pero entonces emprendí una borrachera tremenda y esa oportunidad se esfumó.

Desperté. Eso no podía seguir; me di cuenta de que no podía tomar ni una copa. Dejaría de beber para siempre. Anteriormente había hecho muchas promesas, pero esta vez había seriedad en mi actitud; mi esposa así lo creía y yo también.

Poco después llegué borracho a la casa; no había hecho ningún esfuerzo para evitarlo. ¿Dónde estaba mi firme resolución? Sencillamente no lo sabía. Alguien me había puesto una copa enfrente y la tomé. ¿Estaba yo loco? Empecé a pensarlo, porque tamaña falta de perspectiva parecía acercarse a la locura.

Renovando mi resolución, hice otra prueba. Pasó algún tiempo y la confianza empezó a ser reemplazada por el engreimiento. ¡Podía reírme de la ginebra! Tenía lo que era necesario. Un día entré a un café para usar el teléfono. En la barra y preguntándome cómo había sucedido. Mientras el whisky se me subía a la cabeza, me decía que la próxima vez lo haría mejor para que, por lo pronto, lo sensato era emborracharme bien, y así lo hice.

El remordimiento, el terror y la desesperación de la mañana siguiente son inolvidables. No tenía suficiente valor para luchar. Mis pensamientos volaban desconsolados y me atormentaba el terrible presentimiento de una calamidad. Casi no me atrevía a cruzar la calle por miedo a que me atropellara algún camión. Apenas comenzó a amanecer, entré a un lugar que permanecía abierto día y noche y ahí me sirvieron una docena de vasos de cerveza que calmó mis atormentados nervios. En un periódico leí que el mercado de valores se había derrumbado de nuevo. Bueno ¡pues yo también! El mercado podía recuperarse, pero yo no. Resultaba duro pensarlo. ¿Debía suicidarme?

¡No! Ahora no. Entonces me envolvió una densa niebla mental. Con ginebra se arreglaría todo. Por lo pronto, dos botellas y a olvidar.

La mente y el cuerpo son mecanismos maravillosos, ya que los míos soportaron esta agonía más de dos años. Cuando el terror y la locura se apoderaban de mí por la mañana, había veces que robaba a mi esposa el poco dinero que tenía en su bolso; otras veces me asomaba a la ventana y sentía vértigo, o me paraba vacilante frente al botiquín del baño - en el que sabía que había veneno - y me decía que yo era un débil. Mi mujer y yo íbamos de la ciudad al campo y del campo a la ciudad, tratando de escapar. Luego hubo una noche infernal en que creía que iba a saltar por la ventana. Como pude, llevé el colchón al piso de abajo para no saltar al vacío. Fue a verme un médico y me recetó un fuerte sedante; al día siguiente estaba tomando el sedante, y la ginebra. Esta combinación pronto me causó un descabro. Temían que enloqueciera; yo también. Comía poco o nada porque no podía hacerlo, y mi peso llegó a ser cuarenta libras menos del normal.

Mi cuñado es médico y gracias a él y a mi madre, se me internó en un hospital para la rehabilitación física y mental de alcohólicos, conocido nacionalmente. Bajo el tratamiento de belladona se aclaró mi cerebro; la hidroterapia y los ejercicios ligeros ayudaron mucho. Lo mejor de todo fue que conocí a un médico que me explicó mi caso diciéndome que aunque yo había actuado egoístamente, también era cierto que estaba gravemente enfermo física y mentalmente.

Me produjo cierto alivio enterarme de que la voluntad del alcohólico se debilita sorprendentemente cuando se trata de combatir el licor, aunque en otros aspectos pueda seguir siendo fuerte. Estaba explicado mi proceder ante un deseo vehemente de dejar de beber. Comprendí ahora, me sentí alentado por nuevas esperanzas. Durante tres meses las cosas marcharon bien. Iba a la ciudad con regularidad y hasta ganaba algún dinerito. Seguramente en eso estaba la solución; conocerse a sí mismo.

Pero no lo estaba, porque llegó el día temible en que volví a beber. La trayectoria de mi decaimiento físico y moral descendió como la curva que describe el esquiador en un salto de altura. Después de algún tiempo regresé al hospital. Me parecía que aquello era el fin, la caída del telón. Mi esposa, fatigada y desesperada, recibió el informe de que en un año todo acabaría con una falla del corazón, delirium tremens o tal vez un reblandecimiento cerebral. Pronto tendrían que llevarme a un manicomio o a una funeraria.

No tenían que decírmelo. Lo sabía y casi acogía con regocijo la idea. Fue un golpe devastador para mi orgullo. Yo, que tenía un concepto tan bueno de mí mismo, de mis aptitudes, de mi capacidad para vencer obstáculos, estaba por fin acorralado. Ahora me sumiría en la oscuridad, uniéndome al interminable desfile de borrachines que me precedían. A pesar de todo, habíamos sido muy felices mi esposa y yo. ¡Qué no hubiera dado yo para reparar los daños! Pero eso ya había pasado.

No hay palabras para describir la soledad y desesperación que encontré en ese cenagal de autoconmiseración; sus arenas movedizas se extendían por todos lados. No pude más. Estaba hundido. El alcohol era mi amo.

Tembloroso, salí del hospital doblegado. El temor me sostuvo sin beber por algún tiempo. Pero volvió la locura insidiosa de la primera copa y el Día del Armisticio de 1934 volvía a empezar. Todos se resignaron a la certeza de que se me tendría que encerrar en algún sitio o que dando tumbos llegaría a mi fin miserable. ¡Qué oscuro parecía todo antes de amanecer! En realidad, eso era el principio de mi última borrachera. Pronto sería lanzado, como una catapulta hacia lo que doy en llamar cuarta dimensión de la existencia. Llegaría a saber lo que son la felicidad y la tranquilidad; el ser útil en un modo de vivir que va siendo más maravilloso a medida que transcurre el tiempo.

Al finalizar aquel frío mes de noviembre, estaba sentado en la cocina de mi casa bebiendo. Con cierta satisfacción pensé que tenía escondida suficiente ginebra para esa noche y el día siguiente. Mi esposa estaba en su trabajo. Dudé si me atrevería a esconder una botella cerca de la cabecera de la cama. La necesitaría antes del amanecer.

Mis cavilaciones fueron interrumpidas por el timbre del teléfono. La alegre voz de un antiguo compañero de colegio me preguntaba si podía ir a verme. Estaba sobrio. No podía recordar ninguna ocasión anterior en la que mi amigo hubiese llegado a Nueva York en esas condiciones. Me quedé sorprendido, pues se decía que lo habían internado por demencia alcohólica. ¿Cómo habría logrado escapar? Sin preocuparme de su bienestar, sólo pensé en revivir el espíritu de días pasados. ¡Hubo una ocasión en que alquilamos un avión para completar la juerga! Su visita era un oasis en el desierto de la futilidad. ¡La misma cosa, un oasis! Los bebedores son así.

Se abrió la puerta y ahí estaba él, fresco el cutis y radiante. Había algo en sus ojos. Era inexplicablemente diferente. ¿Qué era lo que le había sucedido?

En la mesa, le serví una copa; no la aceptó. Desilusionado pero lleno de curiosidad, me preguntaba qué le habría sucedido al individuo. No era el mismo.

“Vamos, ¿de qué se trata?” - le pregunté. Me miró a la cara; con sencillez y sonriendo me contestó: “Tengo la religión”.

Me quedé estupefacto. ¡Así es que era eso! El pasado verano un alcohólico chiflado y ahora, sospechaba, un poco más chiflado por la religión. Tenía esa mirada centelleante. Sí, el hombre ciertamente ardía en fervor. Pero, ¡que dijera disparates si así le convenía! Además, mi ginebra duraría más que sus sermones.

Pero no desvarió. En una forma muy natural me contó cómo se habían presentado dos individuos ante el juez solicitando que se suspendiera su internación. Habían expuesto una idea religiosa sencilla y un programa práctico de acción. Hacía dos meses que sucedía eso y el resultado era evidente de por sí. Surtió efecto.

Había ido para pasarme su experiencia - si yo quería aceptarla. Me sentía asustado pero a la vez interesado. Tenía que estarlo, puesto que no había más remedio para mí.

Estuvo horas hablando. Los recuerdos de la niñez acudieron a mi memoria. Me parecía estar sentado en la falda de la colina, como en aquellos tranquilos domingos, oyendo la voz del ministro; recordé la promesa del juramento de temperancia, que nunca firmé; el desprecio bonachón de mi abuelo para alguna gente de la iglesia y para sus actos; su insistencia en que los astros realmente tenían su música, y también su negación del derecho que tenía el ministro de decirle cómo interpretar las cosas; su falta de temor al hablar de esto poco antes de morir. Estos recuerdos surgían del pasado. Me hacían sentir un nudo en la garganta. Recordé aquel día en la pasada guerra, en la catedral de Winchester.

Siempre había creído en un Poder superior a mí mismo. Muchas veces me había puesto a pensar en estas cosas. Yo no era ateo. Pocas personas lo son en realidad, porque esto significa tener una fe ciega en la extraña proposición de que este universo se originó en una cifra y que marcha raudo, sin destino. Mis héroes intelectuales, los químicos, los astrónomos y hasta los evolucionistas sugerían que eran grandes leyes y fuerzas las que operaban. A pesar de las indicaciones contrarias, casi no tenía duda de que había de por medio una fuerza y un ritmo poderosos. ¿Cómo podría haber leyes tan perfectas e inmutables sin que hubiera una Inteligencia? Sencillamente, tenía que creer en un Espíritu del Universo que no reconociera tiempo ni limitaciones. Pero sólo hasta aquí.

De los clérigos y de las religiones del mundo, de eso precisamente era de lo que yo me separaba. Cuando me hablaban de un Dios personas que era amor, poder sobrehumano y dirección, me irritaba y mi mente se cerraba a esa teoría.

A Cristo le concedía la certeza de ser un gran hombre, no seguido muy de cerca por aquellos que lo reclamaban. Su enseñanza moral, óptima. Había adoptado para mí lo que me parecía conveniente y no muy difícil; de lo demás no hacía caso.

Las guerras que se habían librado, los incendios y los embrollos que las disputas religiosas habían

facilitado me causaban repugnancia. Yo dudaba sinceramente de que, haciendo un balance, las religiones de la humanidad hubiesen hecho algún bien. A juzgar por lo que había visto en Europa, el poder de Dios en los asuntos humanos resultaba insignificante y la hermandad entre los hombres era una broma. Si existía el Diablo, éste parecía ser el amo universal, y ciertamente me tenía dominado. Pero mi amigo, sentado frente a mí, manifestó categóricamente que Dios había hecho por él lo que él no había podido hacer por sí mismo. Su voluntad humana había fallado; los médicos lo habían desahuciado; la sociedad estaba lista para encerrarlo. Como yo, había admitido una completa derrota. Entonces, efectivamente, había sido levantado de entre los muertos, sacado repentinamente del montón de desperdicios y conducido a un plano de vida mejor de lo que él nunca había conocido.

¿Se había originado en él este poder? Obviamente no había sido así. No había existido en él más poder del que había en mí mismo en ese momento, y en mí no había absolutamente ningún poder.

Eso me dejó maravillado. Empezó a parecerme que, después de todo, la gente religiosa tenía razón. Aquí estaba trabajando en un corazón humano algo que había hecho lo imposible. En esos mismos momentos revisé drásticamente mis ideas sobre los milagros. No importaba el triste pasado, aquí estaba un milagro, sentado a la mesa frente a mí. En voz alta proclamaba las buenas nuevas.

Me di cuenta de que mi amigo había experimentado algo más que una simple reorganización interior. Estaba sobre una base diferente. Sus raíces habían agarrado una nueva tierra.

A pesar del ejemplo viviente de mi amigo, todavía quedaba en mí los vestigios de mi viejo prejuicio. La palabra “Dios”, todavía despertaba en mí cierta antipatía, y este sentimiento se intensificaba cuando hablaba de que podía haber un Dios y que para mí fuese personal. Este idea no me agradaba. Podía aceptar conceptos tales como Inteligencia Creadora, Mente Universal o Espíritu de la Naturaleza; pero me resistía al concepto de un Zar de los Cielos, por más amante que fuera su preponderancia. Desde entonces he hablado con decenas de personas que pensaban lo mismo.

Mi amigo sugirió lo que entonces parecía una idea original. Me dijo: ¿Por qué no escoges tu propio concepto de Dios?”

Esto me llegó muy hondo; derritió la montaña de hielo intelectual a cuya sombra había vivido y tiritado muchos años. Por fin me daba la luz del sol.

Sólo se trataba de estar dispuesto a creer en un Poder superior a mí mismo. Nada más se necesitaba de mí para empezar. Me di cuenta de que el crecimiento podía partir de ese punto. Sobre una base de completa y buena voluntad, podría yo edificar lo que veía en mi amigo. ¿Quería tenerlo? Claro que sí, ¡lo quería!

Así me convencí de que Dios se preocupa por nosotros los humanos cuando a El lo queremos lo suficiente. Al fin de mucho tiempo, vi, sentí y creí. La venda del orgullo y el prejuicio cayó de mis ojos. Un mundo nuevo estuvo a la vista.

El verdadero significado de mi experiencia en la Catedral se me hizo evidente de golpe. Por un breve instante había necesitado y querido a Dios. Había tenido una humilde voluntad de que estuviera conmigo, y vino. Pero su presencia fue borrada por los clamores mundanos, más aún por los que bullían dentro de mí. ¡Y así había sido siempre! Qué ciego había estado yo!

En el hospital me quitaron el alcohol por última vez. Se consideró indicado el tratamiento porque daba señales de delirium tremens.

Allí me ofrecí humildemente a Dios, tal como lo concebía entonces, para que se hiciera en mí su voluntad; me puso incondicionalmente a su cuidado y bajo su dirección. Por primera vez admití que por mí mismo no era nada; que sin El estaba perdido. Sin ningún temor encaré mis pecados y estuve dispuesto a que mi recién encontrado Amigo me lo quitara de raíz. Desde entonces no he vuelto a beber ni una sola copa.

Mi compañero de escuela fue a visitarme y lo puse al tanto de mis problemas y mis deficiencias. Hicimos una lista de las personas a quienes había dañado o contra las que tenía resentimientos. Yo expresé mi completa disposición para acercarme a esas personas, admitiendo mis errores. Nunca debería criticarlas. Repararía esos daños lo mejor que pudiese.

Pondría a prueba mi manera de pensar con mi nuevo conocimiento consciente que tenía de Dios. En esta forma, el sentido común se convertiría en sentido no común. Cuando estuviera en duda, permanecería en quietud y le pediría a El dirección y fortaleza para enfrentarme a mis problemas tal y como El lo dispusiera. En mis oraciones nunca pediría para mí excepto cuando mis peticiones estuviesen relacionadas con mi capacidad para servir a los demás; solamente entonces podría yo esperar recibir; pero eso sería en gran escala.

Mi amigo prometió que cuando hiciera todo esto entraría en una nueva relación con mi Creador; que tendría los elementos de una manera de vivir que era la respuesta a todos mis problemas. La creencia en el poder de Dios, más la suficiente buena voluntad, honradez y humildad para establecer y mantener el nuevo orden de cosas, eran los requisitos esenciales.

Sencillo, pero no fácil; tenía que pagarse un precio. Significaba la destrucción del egocentrismo. En todas las cosas debía acudir al Padre de la Luz que preside sobre todos nosotros.

Estas eran proposiciones revolucionarias y drásticas, pero en el momento en que las acepté el efecto fue electrificante. Había un sentido de victoria, seguido por una paz y seguridad como nunca había conocido. Había una confianza total. Sentí que me levantaban, tal como si respirara plenitud en el aire puro de la cumbre de una montaña. Generalmente Dios llega a la mayoría de los hombres gradualmente, pero el impacto en mí fue cabalmente súbito y profundo.

Momentáneamente me alarmé y llamé a mi amigo el doctor, para preguntarle si yo todavía estaba cuerdo. Escuchó sorprendido mientras yo hablaba.

Finalmente movió la cabeza diciendo: "Le ha sucedido a usted algo que no comprendo. Pero es mejor que se aferre a ello. Cualquier cosa es mejor que lo que tenía usted". Ese buen doctor ve ahora muchos hombres que han tenido tales experiencias. Sabe que son reales.

Mientras estuve en el hospital me vino la idea de que había miles de alcohólicos desahuciados que estarían felices teniendo lo que tan gratuitamente se me había dado. Tal vez podría ayudar a algunos de ellos. Ellos a su vez podrían trabajar con otros.

Mi amigo había hecho hincapié en la absoluta necesidad de demostrar estos principios en todos los actos de mi vida. Era particularmente imperioso trabajar con otros, tal como él lo había hecho conmigo. La fe sin obras es fe muerta, me dijo ¡Y cuán cierto es, tratándose de alcohólicos! Porque si un alcohólico falla en perfeccionar y engrandecer su vida espiritual a través del trabajo y del sacrificio por otros, no podrá sobrellevar ciertas pruebas y decaimientos que vendrán más adelante. Si él no trabaja era seguro que volvería a beber, y si bebía, seguramente moriría. La fe estaría muerta entonces. Tratándose de nosotros, es precisamente así.

Mi esposa y yo nos entregamos con entusiasmo a la idea de ayudar a otros alcohólicos a resolver su problema. Afortunadamente fue así porque las personas con las que había tenido relaciones en los negocios permanecieron escépticas por más de un año, durante el cual pude conseguir poco trabajo. No estaba muy bien entonces; me acosaban olas de autoconmiseración y de resentimiento. Esto, a veces, casi me llevaba a la bebida; pero pronto percibí que cuando todas las otras medidas me fallaban, el trabajo con otros alcohólicos salvaba el día. Estando desesperado, he ido muchas veces a mi viejo hospital. Al hablar con alguien de allí, me sentía asombrosamente reanimado, parado sobre mis propios pies. Es un designio para vivir que obra cuando las cosas se ponen duras.

Empezamos a hacer muchos amigos, y entre nosotros ha crecido una agrupación de la cual, el ser parte es algo maravilloso. Sentimos la alegría de vivir aun bajo tensiones y dificultades. He visto a

cientos de familias poner sus pies en el sendero, entrar por el camino por el que sí llega a alguna parte; he visto componerse las situaciones domésticas más imposibles; peleas y amarguras de todas clases eliminadas. He visto salir de manicomios a individuos para reasumir un lugar vital en la vida de sus familias y de sus comunidades. Hombres y mujeres que recuperan su posición. No hay casi ninguna clase de dificultad y de miseria que no haya sido superada entre nosotros. En una ciudad del Oeste hay un millar de nosotros y de nuestras familias. Nos reunimos con frecuencia para que los recién llegados puedan encontrar la agrupación que ellos buscan. A estas reuniones informales suelen asistir entre 50 y 200 personas. Estamos creciendo en número así como en fortaleza.

Un alcohólico en sus copas es un ser despreciable. Nuestra lucha con ellos puede ser fatigosa, cómica o trágica. Un infeliz se suicidó en mi casa. No podía o no quería darse cuenta de nuestra manera de vivir.

Sin embargo, dentro de todo esto queda un amplio margen para divertirse. Me imagino que algunos pueden escandalizarse ante esta mundanidad y ligereza; pero detrás de esto hay una gran seriedad. La fe tiene que operar en y a través de nosotros las veinticuatro horas del día, o de lo contrario pereceremos.

La mayoría de nosotros creemos que ya no necesitamos buscar más la Utopía. La tenemos entre nosotros aquí y ahora mismo. Aquella charla de mi amigo en la cocina de mi casa se multiplica más, cada día, en un círculo creciente de paz en la tierra y de buena voluntad para con los hombres.

Bill W., co-fundador de A.A.

Murió el 24 de enero de 1971.

EJERCICIO 15

¿En qué se parece la historia de Bill W. a la tuya?

Describe en qué se parece, o no, tu propia experiencia con el alcohol a la historia de Bill W.

La Experiencia de Bill

- Bebiendo
- Con el dinero
- Con la familia
- En el trabajo
- Con los amigos

Tu Experiencia

- Bebiendo
- Con el dinero
- Con la familia
- En el trabajo
- Con los amigos

EJERCICIO 16

La descripción de un alcoholíco, según el Libro Grande

Lee la descripción de un alcoholíco, que comienza en la línea 1 de la página 20 y termina en la línea 16 de la página 23 del Libro Grande.

texto extraído de la línea 1 de la página 20 y termina en la línea 16 de la página 23 del Libro Grande

Pero ¿qué pasa con el verdadero alcoholíco? Puede empezar como bebedor moderado; puede o no volverse un bebedor asiduo. Pero en alguna etapa de su carrera como bebedor, empieza a perder todo control sobre su consumo de licor una vez que empieza a beber.

Aquí tenemos al individuo que te ha motivado la confusión, especialmente por su falta de control. Hace cosas absurdas, increíbles, o trágicas mientras está bebiendo. Es un verdadero “Dr. Jekyll y Mr. Hyde” (El Hombre y el Monstruo). Rara vez se embriaga a medias. En mayor o menor grado, siempre tiene una borrachera loca. Mientras está bebiendo, su modo de ser se parece muy poco a su naturaleza normal. Puede ser una magnífica persona; pero, si bebe un día, se volverá repugnante, y hasta peligrosamente antisocial. Tiene verdadero talento para embriagarse exactamente en el momento más inoportuno, y particularmente cuando tiene alguna decisión importante que tomar o compromiso que cumplir. Con frecuencia es perfectamente sensato y bien equilibrado en todo menos en lo que concierne al alcohol; en este respecto es increíblemente egoísta y falto de honradez. Frecuentemente posee habilidades y aptitudes especiales, y tiene por delante una carrera prometedora. Usa sus dones para labrar un porvenir para él y los suyos echando luego abajo lo que ha construido, con una serie de borracheras insensatas. Es el individuo que se acuesta tan borracho que necesitaría dormir 24 horas; sin embargo, a la mañana siguiente busca como un loco la botella - y no se acuerda dónde la puso la noche anterior. Si su situación económica se lo permite, puede tener licor escondido por toda la casa para estar seguro de que nadie coja toda su existencia para tirarla por el fregadero. A medida que empeoran las cosas, empieza a tomar una combinación de sedantes potentes y de licor para aplacar sus nervios y poder ir a su trabajo. Entonces llega el día en que sencillamente no puede hacerlo, y se vuelve a emborrachar. Tal vez vaya al médico para que le dé morfina o algún otro sedante para irse cortando la borrachera poco a poco.

Pero entonces empieza a ingresar en hospitales y sanatorios.

Esto no es de ninguna manera un cuadro amplio del alcoholíco, ya que nuestras maneras de comportarnos varían. Pero esta descripción debería identificarlo de un modo general.

¿Por qué se comporta así? Si cientos de experiencias le han demostrado que una copa significa otro desastre con todos los sufrimientos y humillaciones que lo acompañan, ¿por qué se toma esa primera copa? ¿Por qué no puede estarse sin beber? ¿Qué ha pasado con el sentido común y la fuerza de voluntad que todavía muestra con respecto a otros asuntos?

Quizá no haya nunca una respuesta completa para estas preguntas. Las opiniones varían considerablemente acerca de “Por qué el alcoholíco reacciona en forma diferente de la gente normal”. No sabemos por qué. Una vez que se ha llegado a cierto punto es bien poco lo que se puede hacer por él. No podemos resolver este acertijo.

Sabemos que mientras el alcoholíco se aparta de la bebida, como puede hacerlo por meses o por años, sus reacciones son muy parecidas a las de otros individuos. Tenemos la certeza de que una vez que es introducido en su sistema cualquier dosis de alcohol, algo sucede, tanto en el sentido físico como en el mental, que le hace prácticamente imposible parar de beber. La experiencia de cualquier alcoholíco confirma esto ampliamente.

Estas observaciones serían académicas y no tendrían objeto si nuestro amigo no se tomara nunca la primera copa, poniendo así en movimiento el terrible ciclo. Por consiguiente, el principal problema del alcoholíco está centrado en su mente más que en su cuerpo. Si se le pregunta por qué em-

pezó esa última borrachera, lo más probable es que tenga a mano una de las cien coartadas que hay para esos casos. Algunas veces estos pretextos tienen cierta plausibilidad, pero en realidad, ninguno de ellos tiene sentido a la luz del estrago que causa la borrachera de un alcohólico. Tales pretextos se parecen a la filosofía del individuo que teniendo dolor de cabeza se la golpea con un martillo para no sentir el dolor. Si se le señala lo falaz de este razonamiento a un alcohólico, lo tomará a broma o se enfadará, negándose a hablar de ello.

De vez en cuando puede decir la verdad. Y la verdad, extraño como parezca, es que generalmente no tiene más idea que la que tú puedes tener de por qué bebió esa primera copa. Algunos bebedores tienen pretextos con los que se satisfacen parte del tiempo; pero en sus adentros no saben realmente por qué lo hicieron. Una vez que este mal se arraiga firmemente, hace de ellos unos seres desconcertantes. Tienen la obsesión de que algún día, de alguna manera, podrán ser los ganadores de este juego. Pero frecuentemente sospecha que están fuera de combate.

Pocos se dan cuenta de lo cierto que es esto. Sus familiares y sus amigos se dan cuenta vagamente de que estos bebedores son anormales, pero todos aguardan esperanzados el día en que el paciente saldrá de su letargo y haría valer su fuerza de voluntad.

La trágica verdad es que, si el individuo es realmente un alcohólico, ese día feliz puede no llegar. Ha perdido el control. En cierto punto de la carrera de bebedor de todo alcohólico, éste pasa a un estado en que el más vehemente deseo de dejar de beber es absolutamente infructuoso. Esta trágica situación se presenta prácticamente en cada caso, mucho antes de que se sospeche que exista.

El hecho es que la mayoría de los alcohólicos, por razones que todavía son oscuras, cuando se trata de beber, han perdido su capacidad para elegir. Nuestra llamada fuerza de voluntad se vuelve prácticamente inexistente. Somos incapaces a veces de hacer llegar con suficiente impacto a nuestra conciencia el recuerdo del sufrimiento y la humillación de apenas un mes antes. Estamos indefensos contra la primera copa.

Las casi seguras consecuencias que suceden después de tomar, aunque sólo sea un vaso de cerveza, no acuden a nuestra mente para detenernos. Si se nos ocurren estos pensamientos, son vagos y fácilmente suplantados por la vieja y usada idea de que esta vez podremos controlarnos como lo hacen los demás. Un completo fracaso, igual al que sufre el torpe que se obstina en poner la mano sobre el fuego diciéndose: esta vez no me quemaré.

El alcohólico puede decirse en la forma más natural: “Esta vez no me quemaré; así es que, ¡salud!” O tal vez no piense en nada. Cuántas veces hemos empezado a beber en esta forma despreocupada y, después de la tercera o cuarta copa, hemos golpeado el mostrador de la cantina con el puño diciéndonos: “Por el amor de Dios, ¿Cómo empecé de nuevo?” Solamente para suplantarlo ese pensamiento con el de “Bueno, a la sexta paro”, o “¿Ahora de qué sirve nada?”

Cuando esta manera de pensar se establece plenamente en un individuo con tendencias alcohólicas, probablemente ya se ha colocado fuera del alcance de la ayuda humana y, a menos que se le encierre, puede morir o volverse loco para siempre. Estos inflexibles y espantosos hechos han sido confirmados por legiones de alcohólicos en el transcurso del tiempo. A no ser por la gracia de Dios, habrían miles más de convincentes demostraciones. ¡Hay tantos que quieren dejar de beber, pero no pueden!

Anota cada parte de esa descripción que se pueda aplicar a tu propia manera de tomar alcohol (Ejemplos: «Finalmente perdí todo el control sobre mi consumo de alcohol». “Hasta mi más vehemente deseo de dejar de beber resultó infructuoso”. “También pensé: Esta vez no me quemaré”).

- 1.- _____

- 2.- _____

- 3.- _____

- 4.- _____

- 5.- _____

(Utiliza una hoja adicional si necesitas anotar más ejemplos).

Inevitablemente, el verdadero alcohólico llegará a un callejón sin salida: NI PUEDE TOMAR, NI PUEDE PARAR DE TOMAR.

Si te ha quedado claro, tanto por tus pensamientos como por tus sentimientos, que no puedes parar de beber utilizando tan sólo la fuerza de voluntad, y has intentado todo lo que está dentro de tu poder para cambiar tu vida, pero aún así sigue estando fuera de control, entonces has dado el Primer Paso en tu programa de recuperación.

Si aún no estás seguro de haber dado el Primer Paso, regresa al capítulo “La Opinión del Médico”, que comienza en la página IX del Libro Grande y léelo de nuevo, despacio y cuidadosamente; continúa con la historia de Bill W., hasta el final de la página 15. Conforme vayas leyendo, revisa lo que has escrito o dibujado en los ejercicios anteriores y cambia o agrega lo que sea necesario.

segundo | PASO

La Solución

Lo importante de la historia de Bill W., así como de tu historia, es que, al igual que Bill, no tienes que seguir desesperanzado y miserable. Lo que le ocurrió a Bill te puede ocurrir a ti. Hacer conciencia de cuál es el problema puede dirigirte hacia la solución y esa solución es el Segundo Paso.

He aquí el Segundo Paso del programa de los Doce Pasos de A.A.:

«Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría devolvernos el sano juicio».

Para poder comprender el Segundo Paso, primeramente debes comprender estas cuatro ideas:

1. Experiencia espiritual

2. Sano juicio y locura

3 . Poder Superior

4. Creencia y fe

Primeramente, examinemos experiencia espiritual. Esta idea es central en tu recuperación.

Ahora detente y lee el Capítulo 2 del Libro Grande, «Hay una Solución», en las páginas 16-27 y lee también el Apéndice II, en las páginas 268 y 269.

La frase «experiencias espirituales» se menciona por vez primera en la página 24 del Libro Grande y es ampliamente explicada en el Apéndice II.

texto extraído de las páginas 16-27

CAPÍTULO 2

HAY UNA SOLUCIÓN

NOSOTROS, los que pertenecemos a Alcohólicos Anónimos, conocemos a miles de hombres y mujeres para quienes, como para Bill, no había remedio. Casi todos se han recuperado; han resuelto el problema de la bebida.

Somos americanos típicos. Todos los sectores de este país y muchas de las actividades que se desarrollan están aquí, representadas, así como muchos de los medios políticos, sociales, económicos y religiosos. Somos gente que en circunstancias normales no nos mezclaríamos. Pero existe entre nosotros un compañerismo, una amistad y una comprensión indescriptiblemente maravilloso. Somos como los pasajeros de una gran embarcación recién salvados de un naufragio, cuando la camaradería, la democracia y la alegría prevalecen en el barco desde las bodegas hasta la mesa del capitán; pero, a diferencia del sentir de los pasajeros del barco, nuestra alegría por haber escapado del desastre no decrece al ir cada cual por su lado. La sensación de haber participado en un peligro común es uno de los poderosos elementos que nos unen. Pero eso, en sí, nunca nos hubiera mantenido unidos tal como lo estamos.

El hecho tremendo para cada uno de nosotros es que hemos descubierto una solución común. Tenemos una salida en la que podemos estar completamente de acuerdo, y a base de la cual podemos incorporarnos a la acción fraternal y armoniosa. Esta es la gran noticia, la buena nueva que este libro lleva a los que padecen del alcoholismo.

Una enfermedad de esta clase - y hemos llegado al convencimiento de que es una enfermedad - afecta a los que nos rodean como no lo hace ningún otro padecimiento humano. Si una persona tiene cáncer, todos sienten pena por ella y nadie se enfada ni se siente molesto. Pero no así con el enfermo de alcohólico, porque con este mal viene la aniquilación de todas las cosas que valen la pena en la vida; involucra a todas aquellas vidas que están relacionadas en alguna forma con la del paciente; acarrea mal entendimiento, resentimiento feroz, inseguridad económica, vidas torcidas de niños que no son culpables, esposas y otros parientes apesadumbrados, amigos y patrones descontentos. Cualquiera puede aumentar esta lista.

Deseamos que este libro informe y consuele a los que están o puedan estar afectados. Hay muchos de ellos Psiquiatras competentes en alto grado, que han tratado con nosotros, han encontrado a veces imposible persuadir a un alcohólico para que discuta abiertamente su situación. Resulta bastante extraño que los familiares y amigos íntimos nos encuentren aún más inaccesibles que el psiquiatra o el médico.

Pero el ex bebedor que ha encontrado la solución de su problema y que está equipado adecuadamente con los hechos acerca de sí mismo, generalmente puede ganarse toda la confianza de otro alcohólico en unas cuantas horas. Mientras no se llegue a tal entendimiento, poco o nada puede lograrse.

El hecho de que el individuo que esté abordando a otro ha tenido la misma dificultad, que obviamente sabe de qué está hablando, que todo su comportamiento le dice al candidato a toda voz que tiene la verdadera respuesta, que su actitud no es de santurrón, que no le mueve absolutamente nada más que el sincero deseo de poder ayudar, que no hay cuotas ni honorarios que pagar, que no hay asperezas que limar, nadie con quien se tenga que “quedar bien”, no hay sermones que soportar - estas son las condiciones que hemos encontrado más favorables. Muchos individuos, después de haber sido abordados en esta forma, dejan la cama para echarse a andar de nuevo.

Ninguno de nosotros hace una sola vocación de este trabajo, ni creemos que aumentaría su efectividad si así lo hiciéramos. Creemos que el abstenernos de beber no es más que el principio. Una demostración más importante de nuestros principios nos espera en nuestros respectivos hogares, ocupaciones y asuntos. Todos nosotros dedicamos mucho de nuestro tiempo libre al tipo de labor que vamos a describir; unos cuantos son suficientemente afortunados por estar en una situación que les permite dedicar casi todo su tiempo a ella.

Si continuamos por el camino que estamos siguiendo, no hay duda de que mucho bien se logrará; pero aun así apenas se habría arañado la superficie del problema. Los que vivimos en grandes ciudades nos sentimos anonadados al pensar que muy cerca de nosotros hay tantos que caen en el olvido todos los días. Muchos podrían recuperarse si tuvieran la misma oportunidad que nosotros. ¿Cómo entonces, podemos presentar eso que tan generosamente se nos ha dado?

Hemos optado por publicar un libro anónimo exponiendo el problema tal como lo vemos nosotros. Aportaremos a la tarea el conjunto de nuestras experiencias y de nuestros conocimientos. Esto debe sugerir un programa útil para cualquiera que esté afectado por un problema con la bebida.

Necesariamente, tendrán que discutirse asuntos médicos, psiquiátricos, sociales y religiosos. Sabemos que éstos son materia contenciosa por su misma naturaleza. Nada nos agradaría más que escribir un libro que no diera ninguna base a contenciones o discusiones. Haremos todo lo posible para lograr esta idea. La mayoría de nosotros siente que la verdadera tolerancia de los defectos y puntos de vista de los demás y el respeto a sus opiniones, son actitudes que hacen que podamos servir mejor a nuestros semejantes. Nuestras mismas vidas, como ex bebedores problema que somos, dependen de nuestra constante preocupación por otras y de la manera en que podamos satisfacer sus necesidades.

El lector probablemente ya se habrá preguntado por qué todos nosotros nos enfermamos por la bebida. Sin duda sentirás curiosidad por descubrir cómo y cuándo, en contra de la opinión de los expertos nos hemos recuperado de una irremediable condición del cuerpo y de la mente. Si tú eres un alcohólico que quiere sobreponerse a esa condición, tal vez ya te estés preguntando: “¿Qué es lo que tengo que hacer?”.

El propósito de este libro es contestar específicamente a esas preguntas. Te diremos qué es lo que nosotros hemos hecho. Pero antes de entrar en una discusión pormenorizada, conviene resumir algunos puntos tal y como los vemos.

Cuántas veces han dicho: “Yo puedo beber o no beber ¿Por qué no puede él?”; “Si no puedes beber como la gente decente ¿Por qué no lo dejas?”; “Este tipo no sabe beber”; “¿Por qué no bebes vino o cerveza solamente?”; “Deja la bebida fuerte”; “Debe tener muy poca fuerza de voluntad”; “El podría dejar de beber si le diera la gana”; “Es una mujer tan agradable que él debería dejar de beber por ella”; “Ya le dijo el médico que si volvía a beber se moriría y ahí está con la gran borrachera”.

Estas son observaciones comunes acerca de los bebedores, que se oyen en todo momento. En el fondo de ellas hay un abismo de ignorancia, y falta de comprensión. Nos damos cuenta de que estas observaciones se refieren a personas cuyas reacciones son muy diferentes a las nuestras.

Los bebedores moderados tienen poca dificultad para dejar el licor si tienen una buena razón para hacerlo. Pueden tomarlo o dejarlo.

Luego tenemos cierto tipo: el que bebe con exceso. Puede tener el hábito en tal forma que gradualmente llegará a perjudicarlo en lo físico y en lo mental. Puede causarle la muerte prematura. Si se presenta una razón suficientemente poderosa - mala salud, enamoramiento, cambio de medio ambiente, o la advertencia de un médico - este individuo puede también dejar de beber o hacerlo con moderación, aunque esto le resulte difícil o tal vez hasta necesite ayuda médica.

Pero ¿qué pasa con el verdadero alcohólico? Puede empezar como bebedor moderado; puede o no volverse un bebedor asiduo. Pero en alguna etapa de su carrera como bebedor, empieza a perder todo control sobre su consumo de licor una vez que empieza a beber.

Aquí tenemos al individuo que te ha motivado la confusión, especialmente por su falta de control. Hace cosas absurdas, increíbles, o trágicas mientras está bebiendo. Es un verdadero “Dr. Jekyll y Mr. Hyde” (El Hombre y el Monstruo). Rara vez se embriaga a medias. En mayor o menor grado, siempre tiene una borrachera loca. Mientras está bebiendo, su modo de ser se parece muy poco a su naturaleza normal. Puede ser una magnífica persona; pero, si bebe un día, se volverá repugnante, y hasta peligrosamente antisocial. Tiene verdadero talento para embriagarse exactamente en el momento más inoportuno, y particularmente cuando tiene alguna decisión importante que tomar o compromiso que cumplir. Con frecuencia es perfectamente sensato y bien equilibrado en todo menos en lo que concierne al alcohol; en este respecto es increíblemente egoísta y falto de honradez. Frecuentemente posee habilidades y aptitudes especiales, y tiene por delante una carrera prometedora. Usa sus dones para labrar un porvenir para él y los suyos echando luego abajo lo que ha construido, con una serie de borracheras insensatas. Es el individuo que se acuesta tan borracho que necesitaría dormir 24 horas; sin embargo, a la mañana siguiente busca como un loco la botella - y no se acuerda dónde la puso la noche anterior. Si su situación económica se lo permite, puede tener licor escondido por toda la casa para estar seguro de que nadie coja toda su existencia para tirarla por el fregadero. A medida que empeoran las cosas, empieza a tomar una combinación de sedantes potentes y de licor para aplacar sus nervios y poder ir a su trabajo. Entonces llega el día en que sencillamente no puede hacerlo, y se vuelve a emborrachar. Tal vez vaya al médico para que le dé morfina o algún otro sedante para irse cortando la borrachera poco a poco.

Pero entonces empieza a ingresar en hospitales y sanatorios.

Esto no es de ninguna manera un cuadro amplio del alcohólico, ya que nuestras maneras de comportarnos varían. Pero esta descripción debería identificarlo de un modo general.

¿Por qué se comporta así? Si cientos de experiencias le han demostrado que una copa significa otro desastre con todos los sufrimientos y humillaciones que lo acompañan, ¿por qué se toma esa primera copa? ¿Por qué no puede estarse sin beber? ¿Qué ha pasado con el sentido común y la fuerza de voluntad que todavía muestra con respecto a otros asuntos?

Quizá no haya nunca una respuesta completa para estas preguntas. Las opiniones varían considerablemente acerca de "Por qué el alcohólico reacciona en forma diferente de la gente normal". No sabemos por qué. Una vez que se ha llegado a cierto punto es bien poco lo que se puede hacer por él. No podemos resolver este acertijo.

Sabemos que mientras el alcohólico se aparta de la bebida, como puede hacerlo por meses o por años, sus reacciones son muy parecidas a las de otros individuos. Tenemos la certeza de que una vez que es introducido en su sistema cualquier dosis de alcohol, algo sucede, tanto en el sentido físico como en el mental, que le hace prácticamente imposible parar de beber. La experiencia de cualquier alcohólico confirma esto ampliamente.

Estas observaciones serían académicas y no tendrían objeto si nuestro amigo no se tomara nunca la primera copa, poniendo así en movimiento el terrible ciclo. Por consiguiente, el principal problema del alcohólico está centrado en su mente más que en su cuerpo. Si se le pregunta por qué empezó esa última borrachera, lo más probable es que tenga a mano una de las cien coartadas que hay para esos casos. Algunas veces estos pretextos tienen cierta plausibilidad, pero en realidad, ninguno de ellos tiene sentido a la luz del estrago que causa la borrachera de un alcohólico. Tales pretextos se parecen a la filosofía del individuo que teniendo dolor de cabeza se la golpea con un martillo para no sentir el dolor. Si se le señala lo falaz de este razonamiento a un alcohólico, lo tomará a broma o se enfadará, negándose a hablar de ello.

De vez en cuando puede decir la verdad. Y la verdad, extraño como parezca, es que generalmente no tiene más idea que la que tú puedes tener de por qué bebió esa primera copa. Algunos bebedores tienen pretextos con los que se satisfacen parte del tiempo; pero en sus adentros no saben realmente por qué lo hicieron. Una vez que este mal se arraiga firmemente, hace de ellos unos seres desconcertantes. Tienen la obsesión de que algún día, de alguna manera, podrán ser los ganadores de este juego. Pero frecuentemente sospecha que están fuera de combate.

Pocos se dan cuenta de lo cierto que es esto. Sus familiares y sus amigos se dan cuenta vagamente de que estos bebedores son anormales, pero todos aguardan esperanzados el día en que el paciente saldrá de su letargo y haría valer su fuerza de voluntad.

La trágica verdad es que, si el individuo es realmente un alcohólico, ese día feliz puede no llegar. Ha perdido el control. En cierto punto de la carrera de bebedor de todo alcohólico, éste pasa a un estado en que el más vehemente deseo de dejar de beber es absolutamente infructuoso. Esta trágica situación se presenta prácticamente en cada caso, mucho antes de que se sospeche que exista.

El hecho es que la mayoría de los alcohólicos, por razones que todavía son oscuras, cuando se trata de beber, han perdido su capacidad para elegir. Nuestra llamada fuerza de voluntad se vuelve prácticamente inexistente. Somos incapaces a veces de hacer llegar con suficiente impacto a nuestra conciencia el recuerdo del sufrimiento y la humillación de apenas un mes antes. Estamos indefensos contra la primera copa.

Las casi seguras consecuencias que suceden después de tomar, aunque sólo sea un vaso de cerveza, no acuden a nuestra mente para detenernos. Si se nos ocurren estos pensamientos, son vagos y fácilmente suplantados por la vieja y usada idea de que esta vez podremos controlarnos

como lo hacen los demás. Un completo fracaso, igual al que sufre el torpe que se obstina en poner la mano sobre el fuego diciéndose: esta vez no me quemaré.

El alcohólico puede decirse en la forma más natural: “Esta vez no me quemaré; así es que, ¡salud!” O tal vez no piense en nada. Cuántas veces hemos empezado a beber en esta forma despreocupada y, después de la tercera o cuarta copa, hemos golpeado el mostrador de la cantina con el puño diciéndonos: “Por el amor de Dios, ¿Cómo empecé de nuevo?” Solamente para suplantar ese pensamiento con el de “Bueno, a la sexta paro”, o “¿Ahora de qué sirve nada?”

Cuando esta manera de pensar se establece plenamente en un individuo con tendencias alcohólicas, probablemente ya se ha colocado fuera del alcance de la ayuda humana y, a menos que se le encierre, puede morir o volverse loco para siempre. Estos inflexibles y espantosos hechos han sido confirmados por legiones de alcohólicos en el transcurso del tiempo. A no ser por la gracia de Dios, habrían miles más de convincentes demostraciones. ¡Hay tantos que quieren dejar de beber, pero no pueden!

Hay una solución. A casi ninguno de nosotros le gustó el examen de conciencia, la nivelación del orgullo o la confesión de las faltas, que requiere este proceso para su consumación. Pero vimos que era efectivo en otros, y habíamos llegado a reconocer la inutilidad y la sutileza de la vida tal como la habíamos estado llevando. Por consiguiente, cuando se nos acercaron aquellos cuyo problema ya había sido resuelto, lo único que tuvimos que hacer fue recoger el simple juego de instrumentos espirituales que ponían en nuestras manos. Hemos encontrado mucho del cielo y hemos sido lanzados, como en un cohete, a la cuarta dimensión de la existencia en la que ni siquiera habíamos soñado.

El hecho grandioso es éste y nada más: que hemos tenido experiencias espirituales profundas y efectivas.¹ Que estas experiencias han revolucionado toda nuestra actitud ante la vida, hacia nosotros semejantes y hacia el universo de Dios. El hecho central en nuestras vidas es actualmente la certeza de que nuestro Creador ha entrado en nuestros corazones y en nuestras vidas en una forma ciertamente milagrosa. Ha empezado a realizar por nosotros cosas que nosotros no podríamos hacer solos.

Si tu estado alcohólico es tan grave como era el nuestro, creemos que no existe ninguna solución a medias. Nosotros estábamos en una situación en que la vida se estaba volviendo imposible, y si pasábamos a la región de la que no se regresa por medio de la ayuda humana, teníamos sólo dos alternativas: Una era la de llegar hasta el amargo fin, borrando la conciencia de nuestra intolerable situación lo mejor que pudiésemos; y la otra, aceptar ayuda espiritual. Esto último fue lo que hicimos porque honestamente queríamos hacerlo, y estábamos dispuestos a hacer el esfuerzo necesario.

Cierto hombre de negocios, apto y con buen sentido, durante años estuvo pasando de un sanatorio a otro y en consultas con los más conocidos psiquiatras norteamericanos. Luego se fue a Europa, sometiéndose al tratamiento de un celebra médico (el psicólogo Dr. Jung). Pese a que su experiencia lo había hecho escéptico, terminó el tratamiento con una confianza no habitual en él. Física y mentalmente su condición era excepcionalmente buena. Creía haber adquirido tal conocimiento del funcionamiento interior de su mente y de sus resortes escondidos, que una recaída era algo inimaginable. A pesar de esto, al poco tiempo estaba borracho. Lo más desconcertante era que no podía explicarse satisfactoriamente su caída.

Por lo tanto, regresó donde este médico y le preguntó sin rodeos, por qué no se recuperaba. Por encima de todo, quería recobrar el control de sí mismo. Parecía bastante racional y bien equilibrado con respecto a otros problemas. A pesar de esto, no tenía absolutamente ningún control sobre el alcohol ¿Por qué?

Le suplicó al médico que le dijera toda la verdad, y el médico se la dijo: Era un caso desahuciado; nunca más podría recuperar su posición en la sociedad y tendría que encerrarse bajo llave o tener un guardaespaldas si esperaba vivir largo tiempo. Esa fue la opinión de un gran médico.

Pero este hombre vive todavía, y es un hombre libre. No necesita de un guardaespaldas y no está internado. Puede ir a cualquier parte del mundo como cualquier hombre libre, sin que le suceda ningún desastre, siempre que conserve la buena voluntad de mantener cierta sencilla actitud.

Algunos de nuestros lectores alcohólicos pensarán, quizá, que pueden pasarla sin ayuda espiritual. Permítasenos por lo tanto, contar el resto de la conversación que nuestro amigo tuvo con el médico.

El médico le dijo: “Tiene usted la mente de un alcohólico crónico. En los casos en los que han existido estados mentales similares al suyo, nunca he visto recuperarse a nadie”. Nuestro amigo se sintió como si las puertas del infierno se hubiesen cerrado con estruendo tras él.

Preguntó al médico: “¿No hay ninguna excepción?”

“Sí - le contestó el médico - sí la hay. Las ha habido desde tiempos remotos. Aquí y allá, de vez en cuando, algunos alcohólicos han tenido experiencias espirituales vitales. Para mí estos casos son fenómenos. Parecen ser de la naturaleza de enormes desplazamientos y reajustes emocionales. Desechadas repentinamente las ideas, emociones y actitudes que fueron una vez las fuerzas directrices de las vidas de estos hombres, un conjunto completamente nuevo de conceptos y motivos empezó a dominarlos. De hecho, yo he estado tratando de producir dentro de usted un arreglo emocional de esa índole. He empleado estos métodos con muchos individuos y han dado resultados satisfactorios, pero nunca he tenido éxito con un alcohólico de sus características”. 2

Al oír esto, nuestro amigo se sintió algo tranquilizado, porque pensó que después de todo era fiel a sus prácticas religiosas. Esta esperanza se le echó abajo el doctor diciéndole que, en tanto que sus convicciones religiosas eran muy buenas, en su caso no significaban la experiencia espiritual fundamental que era necesaria.

Este era el tremendo dilema en que se encontraba nuestro amigo cuando tuvo la extraordinaria experiencia que, como hemos dicho, lo convirtió en un hombre libre.

Por nuestra parte, nosotros hemos buscado la misma salida con toda la desesperación del hombre que se está ahogando. Lo que al principio parecía un endeble junquillo ha resultado ser la amante y poderosa mano de Dios. Se nos ha dado una vida nueva o si se prefiere “un designio para vivir” que resulta verdaderamente efectivo.

El distinguido psicólogo norteamericano William James señala en su libro *Varieties of Religious Experience* (Las variedades de la Experiencia Religiosa) una multitud de modos en que los hombres han descubierto a Dios. No tenemos ninguna intención de convencer a nadie de que solamente hay una manera de adquirir la fe. Si lo que hemos aprendido, sentido y visto, significa algo, quiere decir que todos nosotros, cualquiera que sea nuestro color, raza o credo, somos criaturas de un Creador viviente con el que podemos establecer una relación basada en términos sencillos y comprensibles tan pronto como tengamos la buena voluntad y la honradez suficiente para tratar de hacerlo. Los que profesan algún credo no encontrarán aquí nada que perturbe sus creencias o su ceremonial. No hay desavenencias entre nosotros por estos motivos.

Consideramos que no nos concierne la cuestión de las agrupaciones religiosas con las que se identifican en lo individual nuestros miembros. Este debe ser un asunto enteramente personal que cada uno decida por sí mismo a la luz de sus asociaciones pasadas o de su elección presente. No todos nosotros ingresamos en agrupaciones religiosas, pero la mayoría estamos en favor de esas afiliaciones.

En el siguiente capítulo aparece una explicación del alcoholismo, tal como nosotros lo entendemos, y luego viene un capítulo dirigido al agnóstico. Muchos de los que una vez estuvieron dentro de esa clasificación, se cuentan entre nuestros miembros. Aunque parezca sorprendente, encontramos que esas convicciones no son un gran obstáculo para una experiencia espiritual.

Más adelante se dan direcciones definidas mostrando cómo nos recuperamos. Estas van seguidas de experiencias personales.

En las historias personales, cada individuo describe con su propio lenguaje y desde su propio punto de vista, la manera en que él ha establecido su relación con Dios. Estas historias nos ofrecen una muestra representativa de nuestros miembros y una idea clara de lo que realmente ha sucedido en sus vidas.

Esperamos que nadie considere estos relatos personales como de mal gusto. Nuestra esperanza es que muchos alcohólicos, hombres y mujeres, desesperadamente necesitados, vean estas páginas, y creemos que solamente descubriéndonos a nosotros mismos y hablando francamente de nuestros problemas, ellos serán persuadidos a decir, “sí, yo soy uno de ellos también; yo debo obtener esto”

APENDICE

II

EXPERIENCIA ESPIRITUAL

Los términos “experiencia espiritual” y “despertar espiritual” son usados muchas veces en este libro, observándose, a través de su lectura detenida, que el cambio de personalidad necesario para dar lugar a la recuperación del alcoholismo se ha manifestado entre nosotros en muchas formas diferentes.

Sin embargo, es cierto que nuestra primera edición dio la impresión a muchos lectores de que estos cambios de personalidad, o experiencias religiosas, tienen que ser de una índole de súbitos y espectaculares sacudimientos. Felizmente para todos, esta conclusión es errónea.

En los primeros capítulos se describen varios cambios revolucionarios. Aunque no era nuestra intención causar esa impresión, muchos alcohólicos a pesar de esto han llegado a la conclusión de que para recuperarse, tienen que adquirir una inmediata y arrolladora “conciencia de Dios”, seguida inmediatamente de un gran cambio de sentimientos y de actitud.

Entre los miles de miembros de nuestra Comunidad que está siempre creciendo, tales transformaciones son frecuentes aunque no son la regla. La mayoría de nuestras experiencias son de las que el psicólogo William James llama “variedad educacional”, porque se desarrollan lentamente durante un cierto período de tiempo. Muy frecuentemente, los amigos del recién llegado se dan cuenta del cambio mucho antes que él. Este se da cuenta por fin de que se ha operado en él un profundo cambio en su relación a la vida, y que ese cambio difícilmente pudo haberse realizado por obra de él solo. Lo que sucede en unos cuantos meses rara vez podría lograrse en años a base de autodisciplina. Con pocas excepciones, nuestros miembros encuentran que han descubierto un insospechado recurso interior, que pronto identifican con su propio concepto de un Poder superior a ellos mismos.

La mayoría de nosotros pensamos que esta conciencia de un Poder superior al nuestro es la esencia de la experiencia espiritual. Nuestros miembros más religiosos la llaman “conciencia de Dios”.

Queremos manifestar de la manera más enfática, que (a la luz de nuestra experiencia) cualquier alcohólico capaz de encarar honradamente sus problemas puede recuperarse, siempre que no cierre su mente a todos los conceptos espirituales. Solamente puede ser derrotado por una actitud de intolerancia o de negación beligerante.

Encontramos que nadie tiene por qué tener dificultades con la espiritualidad del programa. Buena voluntad, sinceridad y una mente abierta son los elementos para la recuperación. Pero estos son indispensables.

“Hay un principio que es una barrera para toda información, que es una refutación de cualquier argumento y que no puede fallar para mantener a un hombre en una perpetua ignorancia: el principio consiste en despreciar antes de investigar”.

Herbert Spencer

EJERCICIO 1

¿Verdadero o Falso?

Después de haber leído las descripciones de «experiencia espiritual» en el Libro Grande, encircula verdadero o falso después de cada frase, a continuación.

1. Una experiencia espiritual debe ser repentina y espectacular.

☐	☐
V	F

2. Al usar la autodisciplina, un alcohólico puede obtener los mismos resultados que le daría una experiencia espiritual.

☐	☐
V	F

3. Para muchos, tener una experiencia espiritual significa entrar en contacto con recursos internos, los cuales consideran como un Poder superior a ellos.

☐	☐
V	F

4. Aunque cierres tu mente a ideas espirituales, te puedes recuperar del alcoholismo.

☐	☐
V	F

5. Una experiencia espiritual se refiere al cambio.

☐	☐
V	F

Ahora revisa las respuestas que diste a estas frases. Explica por qué piensas que las frases 1, 2 y 4 no serían verdaderas.

El Libro Grande contiene muchas historias sobre la locura que experimentan los alcohólicos. Recuerda, el Segundo Paso dice “que un Poder Superior podría devolvernos el sano juicio». Claramente, este Paso nos dice que los alcohólicos activos (que no están en recuperación) carecen de sano juicio. Esto, a su vez, significa que lo que experimentas, al ser un alcohólico activo, es locura.

EJERCICIO 2

Un retrato de locura

Describe, con palabras o dibujos, lo que piensas cuando escuchas la palabra locura.

Es posible que el autor del Libro Grande, Bill W., haya considerado a la locura de una manera un poco distinta. El Libro Grande describe la locura que ocurre antes de que un alcohólico beba una copa.

Ahora detente y lee el Capítulo 3, “Más Acerca del Alcoholismo”, contenido en las páginas 28-40 del Libro Grande.

texto extraído de las páginas 28-40

CAPÍTULO 3

MÁS ACERCA DEL ALCOHOLISMO

A mayoría de nosotros hemos estado remisos a admitir que éramos realmente alcohólicos. A nadie le agrada pensar que es física y mentalmente diferente a sus semejantes. Por lo tanto, no es extraño que nuestras carreras de bebedores se hayan caracterizado por innumerables y vanos esfuerzos para probar que podíamos beber como otras personas. La idea de que en alguna forma, algún día, llegará a controlar su manera de beber y a disfrutar bebiendo, es la gran obsesión de todo bebedor anormal. La persistencia de esta ilusión es sorprendente. Muchos la persiguen hasta las puertas de la locura o de la muerte.

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.

Nosotros los alcohólicos somos hombres y mujeres que hemos perdido la capacidad para controlar nuestra manera de beber. Sabemos que no hay nadie realmente alcohólico que recupere jamás ese control. Todos nosotros creímos a veces que estábamos recobrando el control, pero esos intervalos, generalmente breves, les eran inevitablemente seguidos de todavía menos control, que con el tiempo nos llevaba a una lastimosa e inexplicable desmoralización. Unánimemente estamos convencidos de que los alcohólicos de nuestro tipo padecemos de una enfermedad progresiva. Después de cierto tiempo empeoramos, nunca mejoramos.

Somos como individuos que han perdido las piernas; a éstos nunca les salen otras. Tampoco parece haber ninguna clase de tratamiento que haga que los alcohólicos como nosotros seamos como la demás gente. Hemos probado todos los remedios imaginables. En algunos casos ha habido una recuperación pasajera, seguida siempre por una recaída más grave. Los médicos que están familiarizados con el alcohólicos, están de acuerdo en que no hay tal cosa como convertir a un alcohólico en un bebedor normal. Puede ser que la ciencia lo logre algún día, pero todavía no lo ha hecho.

No obstante todo lo que podemos decir, muchos que realmente son alcohólicos no van a creer que pertenecen a esa clase. Tratarán, a base de toda clase de ilusiones y de experimentos, de convencerse a sí mismos de que son la excepción a la regla y, por consiguiente, que no son alcohólicos. Si cualquiera que está demostrando incapacidad para controlarse con la bebida puede dar una vuelta completa y beber como un caballero, nos descubrimos ante él. ¡Sólo Dios sabe lo que hemos hecho durante tanto tiempo para beber como otras personas!

Estos son algunos de los métodos que hemos probado: Beber únicamente cerveza, limitar el número de copas, nunca beber solo, nunca beber por la mañana, beber solamente en casa, nunca tener bebida en casa, nunca beber durante las horas de trabajo, beber solamente en fiestas, cambiar una clase de licor fuerte por otro, beber solamente vinos naturales, prometer renunciar al empleo si nos volvemos a emborrachar en el trabajo, hacer un viaje, no hacer un viaje, jurar para siempre (con o sin solemnidad), hacer más ejercicio físico, leer libros conducentes a la inspiración, ir a fincas de salud y sanatorios, aceptar voluntariamente ser internados en centros de tratamiento . . . Podríamos prolongar la lista hasta el infinito.

No nos gusta decirle a un individuo que es alcohólico, pero tú mismo puedes diagnosticarte rápidamente. Entra al bar más cercano y trata de beber en forma controlada. Trata de beber y dejar de hacerlo bruscamente. Haz la prueba más de una vez. No tardarás mucho en poder decidir, si eres honrado contigo mismo. Puede valer la pena sufrir una gran temblorina, sin con esto te das cuenta cabal de tu condición.

Aunque no hay manera de comprobarlo, creemos que pudimos haber dejado de beber al principio de nuestras carreras de bebedores, pero la dificultad está en que son pocos los alcohólicos que tienen suficiente deseo de dejar de beber mientras todavía les queda tiempo para hacerlo. Hemos oído de algunos casos en que individuos, con señales definidas de alcoholismo, y debido a un irresistible deseo de hacerlo, pudieron dejar de beber por un largo período.

Uno de esos casos es el de un individuo de treinta años de edad, que vivía en continuas parrandas. A la mañana siguiente de una borrachera estaba muy nervioso y se calmaba con más licor. Tenía la ambición de triunfar en los negocios, pero se daba cuenta de que nada lograría si seguía bebiendo. Una vez que empezaba, ya no tenía absolutamente ningún control. Tomó la decisión de no probar ni una gota hasta que hubiera triunfado en los negocios y se hubiera jubilado. Hombre excepcional, estuvo seco hasta los tuétanos durante veinticinco años, retirándose cuando cumplía los cincuenta y cinco, después de una carrera productiva y afortunada. Entonces fue víctima de una creencia que tiene prácticamente todo alcohólico: que su largo período de sobriedad y autodisciplina le había capacitado para beber como las demás personas. Se puso las pantuflas y descorchó la botella . . . A los dos meses estaba en un hospital, confuso y humillado. Trató de regular su manera de beber durante algún tiempo mientras experimentaba algunos internamientos en el hospital. Entonces, reuniendo todas sus fuerzas, trató de dejar de beber totalmente, y se dio cuenta de que no podía. Estaban a su disposición todos los medios que podían conseguirse con dinero para resolver su problema. Todas las tentativas fallaron. A pesar de que al retirarse de los negocios era un hombre robusto, se desmoronó rápidamente y murió cuatro años después.

Este caso encierra una lección importantísima. La mayoría de nosotros hemos creído que si permanecíamos sobrios por bastante tiempo, después podríamos beber normalmente. Pero aquí tenemos el caso de un individuo que a los cincuenta años se dio cuenta de que estaba exactamente donde había quedado a los treinta. Hemos visto esta verdad demostrada una y otra vez, “Una vez alcohólico, alcohólico para siempre”. Comenzando a beber después de un período de sobriedad, al poco tiempo estamos tan mal como siempre. Si estamos haciendo planes para dejar de beber, no debe haber reserva de ninguna clase, ni ninguna idea oculta de que algún día seremos inmunes al alcohol.

La experiencia del individuo antes citado puede inclinar a los jóvenes a pesar que es posible dejar de beber a base de fuerza de voluntad, tal como él lo hizo. Dudamos de que muchos puedan hacerlo porque ninguno querrá dejar de beber. Y será muy raro el que lo haga, debido a la peculiar característica mental que yo se habrá adquirido. Algunos de los de nuestra agrupación, individuos de treinta años de edad, y aun menos, habían estado bebiendo durante pocos años, pero los que habían estado bebiendo veinte años.

Para estar gravemente afectado no es necesario que uno haya estado bebiendo durante mucho tiempo, ni que beba tanto como lo hicimos algunos de nosotros. Esto es particularmente cierto en

las mujeres. Las potencialmente alcohólicas a veces se vuelven verdaderamente tales, y en unos cuantos años su caso está muy avanzado. Ciertas bebedoras, que se sentirían gravemente ofendidas si se les llamara alcohólicas, se sorprenden de su incapacidad para dejar de beber. Nosotros que estamos familiarizados con los síntomas vemos un gran número de alcohólicos potenciales entre los jóvenes en todas partes. ¡Pero trata de hacer que ellos lo vean! 1

Mirando al pasado, nos damos cuenta de que habíamos seguido bebiendo muchos años después del momento en que nos hubiera sido posible dejar de hacerlo a base de nuestra fuerza de voluntad. Si alguien duda de que ya haya entrado en este peligroso terreno, que haga la prueba de apartarse del licor durante un año. Si realmente es un alcohólico y su caso está muy avanzado, hay escasas posibilidades de éxito. Al principio de nuestra época de bebedores hubo ocasiones en que permanecimos sin beber por un año o más tiempo, para después transformarnos en serios bebedores. Pese a que uno pueda dejar de beber por un período considerable, puede ser, sin embargo, un alcohólico potencial. Creemos que pocos de los que sientan el llamamiento de este libro pueden permanecer sin beber aun durante un año. Algunos estarán borrachos al día siguiente de haber hecho sus resoluciones; la mayoría de ellos, en unas cuantas semanas.

Para los que no pueden beber con moderación, el problema consiste en cómo dejar de hacerlo totalmente. Nos suponemos desde luego, que el lector quiere dejar de beber. El que la persona que está en esas condiciones pueda dejar de beber sobre una base no espiritual, depende del grado en que haya perdido el poder de elegir entre beber o no beber. Muchos de nosotros creíamos que teníamos mucho carácter. Existía siempre el tremendo apremio de dejar de beber. A pesar de esto, nos resultaba imposible hacerlo. Esta es la característica desconcertante del alcoholismo, tal como lo conocemos; esta total incapacidad para dejar la bebida sin importar lo mucho o lo grande de la necesidad de hacerlo.

¿Cómo podremos, entonces, ayudar a nuestro lector a decidir, a su propia satisfacción, si es uno de nosotros? El experimento de dejar de beber por un tiempo, ayudará; pero creemos poder hacer un servicio más grande a los que padecen del alcoholismo, y tal vez incluso a la profesión médica. Por lo tanto, describiremos algunos de los estados mentales que proceden a la recaída en la bebida, porque obviamente este es el punto crucial del problema.

¿Qué clase de pensamiento predomina en el alcohólico que repite una y otra vez el desesperante experimento de la primera copa? Los amigos que han razonado con él, después de una borrachera que lo ha llevado hasta el punto del divorcio o la bancarrota, se quedan desconcertados cuando lo ven ir directamente a la cantina. ¿Por qué lo hace? ¿En qué está pensando?.

Nuestro primer ejemplo es el amigo a quien llamaremos Jim. Este individuo tiene una esposa y una familia encantadoras. Heredó una lucrativa agencia de automóviles; tiene una recomendable hoja de servicios de la Guerra Mundial; es un buen vendedor y goza de simpatías generales. Es un hombre inteligente; normal hasta donde podemos ver, excepto por su índole nerviosa. No bebió hasta los treinta y cinco. Al cabo de unos cuantos años se ponía tan violento cuando bebía, que hubo necesidad de internarlo. Al salir del centro de tratamiento se comunicó con nosotros.

Le hablamos de lo que sabíamos acerca del alcoholismo y de la solución que habíamos hallado. Puso manos a la obra. Su familia se reunió nuevamente, y empezó a trabajar como vendedor en el negocio que había perdido por sus borracheras. Todo marchó bien por algún tiempo, pero él dejó de engrandecer su vida espiritual. Para su consternación, se emborrachó media docena de veces en rápida sucesión. En cada una de estas ocasiones trabajamos con él examinando cuidadosamente lo que había sucedido. Estuvo de acuerdo en que era un alcohólico y que su condición era grave. Sabía que se enfrentaba a otra estancia en el centro de tratamiento si seguía bebiendo. Más aún, perdería su familia, por la que sentía un gran cariño.

Pese a todo esto, volvió a emborracharse. Le pedimos que nos dijera exactamente cómo había sucedido. Esta es la historia: “Fui a trabajar el martes por la mañana. Recuerdo que me sentí dis-

gustado porque tenía que ser vendedor en un negocio del que antes había sido dueño. Crucé unas palabras con el patrón, pero no fue nada serio. Entonces decidí irme al campo en mi automóvil a ver a un posible cliente. En el campo sentí hambre y me detuve en un lugar donde hay una cantina. No tenía intención de beber; solamente pensé en comerme un sándwich. También se me ocurrió que podía encontrar algún cliente en ese lugar ya conocido porque lo había frecuentado durante años. Me senté ante una mesa y pedí un sándwich y un vaso de leche. Todavía no pensaba en beber. Luego pedí otro sándwich y decidí tomarme otro vaso de leche.

Repentinamente cruzó por mi mente la idea de que si le pusiera una onza de whisky a la leche no podría hacerme daño teniendo el estómago lleno. Pedí el whisky y se lo eché a la leche. Vagamente percibí que no estaba siendo muy vivo, pero me tranquilicé pensando que estaba bebiendo el licor con el estómago lleno. El experimento iba tan bien, que pedí otro y lo eché en más leche. Esto no pareció molestarme, así que lo repetí”.

Así empezó para Jim un viaje más al centro de tratamiento. Existía ahora la amenaza del encierro, la pérdida de la familia y del empleo, sin mencionar el intenso sufrimiento físico y mental que la bebida le causaba siempre. Se conocía bien como alcohólico. A pesar de esto, eran apartadas fácilmente todas las razones para no beber en favor de la disparatada idea de que podía tomar whisky si lo mezclaba con leche.

Cualquiera que sea la definición precisa de la palabra, nosotros la llamamos simplemente locura. ¿Cómo puede llamársele de otro modo a semejante desproporción en la capacidad para pensar cuerdamente?

Puedes creer que este es un caso extremo. Para nosotros no lo es porque esta manera de pensar ha sido característica de cada uno de nosotros. A veces hemos reflexionado más que Jim acerca de las consecuencias pero siempre se produjo el curioso fenómeno mental de que, paralela al razonamiento cuerdo, corrió alguna excusa insanamente trivial para tomar la primera copa. Nuestra cordura no fue suficiente para frenarnos; la idea insana predominó. Al día siguiente nos preguntábamos, con toda seriedad y sinceridad, cómo había podido suceder eso.

En algunas circunstancias hemos ido a emborracharnos deliberadamente, sintiéndonos justificados por el nerviosismo, la ira, la preocupación, la depresión, los celos o cualquier otra cosa por el estilo. Pero aun tratándose de esta forma de empezar, estamos obligados a admitir que nuestra justificación por una bebetoria fue insanamente insuficiente tomando en cuenta lo que siempre había pasado. Ahora vemos que cuando empezábamos a beber deliberadamente en vez de casualmente, durante el período de premeditación nuestra manera de pensar en lo que podrían ser las terribles consecuencias era poco seria o efectiva.

Con respecto a la primera copa nuestro proceder es tan absurdo e incomprensible como el del individuo, pongamos por caso, que tiene la manía de cruzar a media calle. Siente cierto placer en saltar frente a vehículos que van a gran velocidad. Durante unos años se divierte así, a pesar de las amistosas advertencias. Hasta aquí, tú lo calificarás como un tonto con ideas raras acerca de lo que es divertirse. Más tarde la suerte lo abandona y es lastimado levemente varias veces seguidas. Pensarías que aquel individuo, si es normal, no lo vuelva a hacer. Al poco tiempo, sin embargo, reincide, y esta vez sufre una fractura de cráneo. Después de una semana de salir del hospital le atropella un tranvía y le rompe un brazo. Te dice que ha decidido dejar de cruzar a media calle de una vez por todas, pero a las pocas semanas le rompen las dos piernas.

A través de los años continúa esta conducta, acompañada de sus promesas de ser cuidadoso y de alejarse de la calle del todo. Por fin, ya no puede trabajar, su esposa se divorcia de él y queda en ridículo ante todos. Trata por todos los medios imaginables de quitarse de la cabeza la idea de cruzar a media calle. Se encierra en un centro de tratamiento con la esperanza de enmendarse, pero el día que sale, topa con un carro de bomberos y le rompe la columna vertebral. Un individuo como éste tiene que estar loco. ¿No es así?

Puede parecerle que nuestra ilustración es muy ridícula. Pero, ¿es así? Nosotros que hemos tenido experiencias agobiantes, tenemos que admitir que si se sustituyera “manía de cruzar a media calle” por “alcoholismo” la ilustración encajaría perfectamente en nuestro caso. Por muy inteligentes que hayamos demostrado ser en otros aspectos, en lo que conciernen al alcohol hemos sido extrañamente dementes. Este es un lenguaje fuerte pero ¿no es cierto?.

Algunos de ustedes estarán pensando: “Sí, lo que dices es cierto, pero no del todo aplicable. Admitimos que tenemos algunos de esos síntomas, pero no hemos llegado a los extremos que ustedes llegaron; ni parece que llegaremos, porque nosotros nos comprendemos tan bien después de lo que nos dijiste que tales cosas no podrán volver a suceder. No hemos perdido todo en la vida por la bebida y desde luego no tenemos la intención de que así suceda. Gracias por la información”.

Eso puede ser cierto, si las personas que lo dicen no son alcohólicas quienes, a pesar de estar bebiendo tontamente y con exceso, pueden moderarse porque su cerebro y su cuerpo no se han dañado como pasó con los nuestros. Pero el que es efectiva y potencialmente alcohólico, con casi ninguna excepción, será absolutamente incapaz de dejar de beber a base del conocimiento de sí mismo. Este es un punto que queremos enfatizar y reenfatizar para que les entre bien en la cabeza a nuestros lectores alcohólicos así como se nos ha sido revelado a nosotros a través de la amarga experiencia. Pasemos a otra ilustración.

Fred es socio de una bien conocida empresa de contabilidad. Sus entradas son buenas, tiene un magnífico hogar, está casado felizmente y es padre de muchachos prometedores en edad de la universidad. Tiene una personalidad muy atractiva que hace amistad con todos. Si ha habido un hombre de negocios próspero, Fred lo es. Según todas las apariencias, es un individuo estable y bien equilibrado. A pesar de todo esto, Fred es un alcohólico. Lo vimos por primera vez hace un año en un hospital, al que había ido a recuperarse de un tembloroso ataque de nervios. Era su primera experiencia de esa clase y estaba muy avergonzado de lo que le pasaba. Lejos de admitir que era alcohólico, se decía a sí mismo que había ido al hospital a descansar de sus nervios. El médico le indicó con firmeza que podía estar peor de lo que creía. Durante unos días se sintió deprimido por su condición. Tomó la resolución de dejar de beber totalmente. Nunca pensó que tal vez no lo pudiera hacer, a pesar de su carácter y de su posición. No creía ser un alcohólico y mucho menos aceptaba un remedio espiritual para su problema. Le dijimos lo que sabíamos acerca del alcoholismo. Se interesó y concedió que tenía algunos de esos síntomas, pero distaba mucho de admitir que no podía hacer nada por sí mismo. Estaba convencido de que esta humillante experiencia unida a los conocimientos que había adquirido, lo mantendría sobrio el resto de la vida. El conocimiento de sí mismo lo arreglaría todo.

No volvimos a oír de Fred por algún tiempo. Un día nos dijeron que había regresado al hospital. Esta vez estaba muy tembloroso. Pronto indicó que estaba ansioso de vernos. La historia que nos contó es sumamente instructiva, porque se trata de un individuo absolutamente convencido de que tenía que dejar de beber, que no tenía ninguna excusa para beber, que demostraba un juicio y una determinación espléndidos en todos sus otros asuntos, pero que a pesar de todo esto era impotente ante su problema.

Dejemos que sea él quien te lo cuente: “Me impresionó mucho lo que ustedes dijeron acerca del alcoholismo y francamente no creí posible que yo volviera a beber. Aprecié en algo sus ideas sobre la sutil demencia que precede a la primera copa, pero tenía confianza en que no me podía suceder a mí después de lo que había sabido. Razoné que mi caso no estaba tan avanzado como los de la mayoría de ustedes, que había tenido un éxito excepcional en vencer mis otros problemas personales y que, por consiguiente, también tendría un buen éxito donde ustedes habían fallado. Sentía que tenía todas las razones para tener confianza en mí mismo, que sólo era cuestión de ejercer mi fuerza de voluntad y de mantenerme alerta.

“En este estado de ánimo me dediqué a mis negocios y todo fue bien. No tenía dificultad en rehusar las copas que me brindaban y empecé a pensar si yo no había estado complicando un asunto

tan sencillo. Un día fui a Washington para presentar unos comprobantes de contabilidad en un departamento del gobierno. Ya me había ausentado con anterioridad durante este período de abstinencia, así es que no era nada nuevo. Físicamente me sentía muy bien; tampoco tenía problemas o preocupaciones apremiantes. Mi negocio salió bien, estaba satisfecho y sabía que también lo estarían mis socios. Era el final de un día perfecto y no había ninguna nube en el horizonte.

“Me fui a mi hotel y me vestí despacio para ir a cenar. Al cruzar el umbral del comedor me vino a la mente la idea de que sería agradable tomar un par de cócteles antes de la cena. Eso fue todo; nada más. Pedí un cóctel y mi cena; luego pedí otro cóctel. Después de la cena decidí dar un paseo a pie. Cuando regresé al hotel se me ocurrió que me sentaría bien un traguito antes de acostarme; entré al bar y me tomé uno . . . Recuerdo haber tomado algunos más esa noche y bastantes al día siguiente. Tengo el recuerdo nebuloso de haber estado en un avión rumbo a Nueva York y de haber encontrado en el aeropuerto a un taxista muy servicial, en vez de a mi esposa. Aquel taxista fue una especie de cuidador mío durante varios días. Poco sé de adónde fui o de lo que oí o dije . . . por fin, me encontré en el hospital con un insoportable sufrimiento físico y mental.

“Tan pronto como recobré la capacidad de pensar, repasé cuidadosamente lo sucedido aquella noche en Washington. No solamente había estado desprevenido sino que no había opuesto ninguna resistencia a la primera copa. Esta vez no había pensado para nada en las consecuencias. Había empezado a beber tan descuidadamente como si los cócteles fueran simples refrescos. Recordé entonces lo que me habían dicho mis amigos alcohólicos; cómo habían vaticinado que si tenía una mentalidad de alcohólico, el tiempo y el lugar se presentarían, que volvería a beber. Habían dicho que a pesar de que opusiera resistencia, ésta se derrumbaría por fin ante cualquier pretexto trivial para beber una copa. Pues bien, eso fue precisamente lo que pasó, y algo más porque lo que había aprendido acerca del alcoholismo no me vino a la mente para nada. Desde ese momento supe que tenía una mentalidad de alcohólico. Me di cuenta de que la fuerza de voluntad y el conocimiento de sí mismo no podrían remediar esas extrañas lagunas mentales. Nunca había podido comprender a las personas que decían que un problema los había derrotado irremediablemente. Entonces lo comprendí. Fue un golpe demoledor.

“Dos miembros de Alcohólicos Anónimos vinieron a visitarme. Sonrieron al verme, lo cual no me agradó mucho; me preguntaron si esta vez ya creía que era un alcohólico y que estaba derrotado. Tuve que aceptar ambas cosas. Me dieron un montón de pruebas al efecto de que una mentalidad de alcohólico como la que yo había manifestado en Washington era una condición desesperada. Citaron por docenas casos basados en su propia experiencia. Este procedimiento apagó la última llama de la convicción de que yo mismo podía realizar la tarea.

“Entonces delinearon la solución espiritual y el programa de acción que cien de ellos habían seguido con éxito. A pesar de que solamente había sido miembro nominal de una iglesia, sus propuestas no me eran difíciles de aceptar, intelectualmente. Pero el programa de acción, aunque enteramente sensato, era bastante drástico; quería decir que tendría que arrojar por la ventana varios conceptos que había tenido toda mi vida. Eso no era fácil. Pero en el momento en que me decidí a poner en práctica el procedimiento, tuve la curiosa sensación de que mi condición alcohólica se aliviaba, como resultó en efecto.

“Más importante fue el descubrimiento de que serían los principios espirituales los que resolverían mis problemas. Desde entonces he sido conducido a un modo de vivir infinitamente más satisfactorio, y espero, más provechoso que la vida que llevé antes. Mi antigua manera de vivir no tenía nada de malo, pero no cambiaría sus mejores momentos por los peores que tengo ahora. No regresaría a ella ni aunque pudiera hacerlo”.

La historia de Fred es elocuente por sí misma. Quisiéramos que les llegara a lo más hondo a miles como él. El llegó a sentir sólo los primeros dolores del tormento. La mayoría de los alcohólicos tienen que llegar a estar bastante destrozados antes de empezar a resolver realmente sus problemas.

Muchos médicos y psiquiatras están de acuerdo con nuestras conclusiones. Uno de éstos, miembro de la facultad de un hospital de renombre mundial, recientemente nos hizo la declaración siguiente: “Lo que dicen ustedes acerca de la irremediabilidad general de la condición del alcohólico es, en mi opinión, correcto. En lo que respeta a dos de ustedes cuyas historias he conocido, no me cabe ninguna duda de que eran ciento por ciento irremediables. Si se hubieran presentado como pacientes a este hospital, de haberlo podido evitar, no los habría aceptado. Personas como ustedes destrozan el corazón. Aunque no soy una persona religiosa, siento un respeto profundo por el enfoque espiritual en casos como los de ustedes. Para la mayoría de estos casos, prácticamente no hay otra solución”.

Una vez más insistimos en que, en ciertas ocasiones, el alcohólico no tiene ninguna defensa mental efectiva contra la primera copa. Excepto en unos cuantos casos raros, ni él ni ningún otro ser humano puede proveer tal defensa. Su defensa tiene que venir de un Poder Superior.

EJERCICIO 3

La gran mentira

Mira de nuevo la página 28 del Libro Grande. ¿Cuál es la Gran Mentira que se dicen a sí mismos los alcohólicos, y que se describe en el primer párrafo del Capítulo 3 del Libro Grande?

texto extraído página 28

La mayoría de nosotros hemos estado remisos a admitir que éramos realmente alcohólicos. A nadie le agrada pensar que es física y mentalmente diferente a sus semejantes. Por lo tanto, no es extraño que nuestras carreras de bebedores se hayan caracterizado por innumerables y vanos esfuerzos para probar que podíamos beber como otras personas. La idea de que en alguna forma, algún día, llegará a controlar su manera de beber y a disfrutar bebiendo, es la gran obsesión de todo bebedor anormal. La persistencia de esta ilusión es sorprendente. Muchos la persiguen hasta las puertas de la locura o de la muerte.

Esta Gran Mentira se convierte en nuestra obsesión, o en la idea que reemplaza a todas las demás.

La raíz de la manera loca de pensar de un alcohólico consiste en llevar a cabo esa mentira (“Podré beber alcohol como los demás»). Esa mentira no entra a nuestra mente cuando estamos bebiendo alcohol y estamos siendo controlados por nuestra alergia. La mentira es parte de nuestra enfermedad, dentro de nuestra mente, cuando no estamos bebiendo.

Para evitar enfrentarnos al hecho de que no podemos beber alcohol como los demás, inevitablemente trataremos de buscar formas para hacerlo.

EJERCICIO 4

Artimañas - o mentiras locas

Lee el tercer párrafo (que comienza en la línea 21) de la página 29 del Libro Grande. Ahí encontrarás una lista de artimañas que típicamente usan los alcohólicos para tratar de controlar su manera de beber por sí mismos - tales como beber únicamente cerveza, etc. Una vez que hayas leído toda la lista, anota algunos de los métodos que tú has intentado. Si tus métodos favoritos no están incluidos en la página 29 del Libro Grande, agrégalos al hacer la lista a continuación.

Estos son algunos de los métodos que hemos probado: Beber únicamente cerveza, limitar el número de copas, nunca beber solo, nunca beber por la mañana, beber solamente en casa, nunca tener bebida en casa, nunca beber durante las horas de trabajo, beber solamente en fiestas, cambiar una clase de licor fuerte por otro, beber solamente vinos naturales, prometer renunciar al empleo si nos volvemos a emborrachar en el trabajo, hacer un viaje, no hacer un viaje, jurar para siempre (con o sin solemnidad), hacer más ejercicio físico, leer libros conducentes a la inspiración, ir a fincas de salud y sanatorios, aceptar voluntariamente ser internados en centros de tratamiento . . . Podríamos prolongar la lista hasta el infinito.

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 5. _____ |
| 2. _____ | 6. _____ |
| 3. _____ | 7. _____ |
| 4. _____ | 8. _____ |

Recuerda, llevar a cabo estas mentiras locas es lo que conduce al alcohólico a tener problemas. Es muy probable que, al ser alcohólico, hayas perdido cosas que son importantes para ti: familia, trabajo, licencia de manejo y demás.

EJERCICIO 5

El depósito de la gran mentira

Lo que encontrarás a continuación es el dibujo del Depósito de la Gran Mentira es simplemente un basurero. Escribe los nombres de las personas y de las cosas que has perdido por haber creído la mentira de que podías beber alcohol en forma segura, sobre las bolsas en el basurero. Agrega más bolsas, si es necesario.



Tu locura consiste en creer la Gran Mentira de que puedes beber alcohol como los demás. El Libro Grande aclara en las líneas 19-22 de la página 36 que, como alcohólico, «serás absolutamente incapaz de dejar de beber a base del

texto extraído líneas 19-22 de la página 36

Pero el que es efectiva y potencialmente alcohólico, con casi ninguna excepción, será absolutamente incapaz de dejar de beber a base del conocimiento de sí mismo.

El Libro Grande dice, al final de la página 40, que «en ciertas ocasiones, el alcohólico no tiene ninguna defensa mental efectiva contra la primera copa... Su defensa tiene que venir de un Poder Superior».

EJERCICIO 6

Por qué es esencial creer en un Poder Superior

Seas o no una persona religiosa, probablemente tienes alguna idea de lo que significa un «Poder Superior». A continuación, dibuja o escribe lo que imaginas cuando piensas en un Poder Superior.



Ahora detente y lee el Capítulo 4 del Libro Grande, «Nosotros los Agnósticos», contenido en las páginas 41-53. El Capítulo 4 explica por qué hasta un ateo, agnóstico o alguien con poca experiencia religiosa, o carencia total de ella, puede tener una experiencia espiritual. El Capítulo 4 también dice que no es difícil o poco usual creer en un Poder Superior. De hecho, el Capítulo 4 aclara que para poder recuperarte debes creer en un Poder Superior y tener una experiencia espiritual.

CAPÍTULO 4

NOSOTROS LOS AGNÓSTICOS

En los capítulos anteriores has aprendido algo sobre el alcoholismo. Nuestro deseo es que hayamos establecido con claridad la diferencia entre el alcohólico y el que no lo es. Si cuando deseándolo honestamente te das cuenta de que no puedes dejarlo del todo, o si cuando bebes, tiene poco control de la cantidad que tomas, probablemente eres alcohólico. Si este es el caso, tú puedes estar sufriendo de una enfermedad que sólo puede ser vencida por una experiencia espiritual.

A aquel que se considera ateo * o agnóstico **, tal experiencia le parece imposible, pero seguir siendo como es significa el desastre, especialmente si es un alcohólico de la variedad que no tiene remedio. Estar condenado a una muerte por alcoholismo o vivir sobre una base espiritual no son siempre alternativas fáciles de encarar.

Pero no es tan difícil. Casi la mitad de los miembros de nuestra agrupación original eran exactamente de ese tipo. Al principio, algunos de nosotros tratamos de eludir el tema, esperando contra toda esperanza que no fuéramos realmente alcohólicos. Pero después de algún tiempo tuvimos que enfrentarnos al hecho de que teníamos que encontrar una base espiritual para nuestra vida, o de otro modo, atenernos a lo que sucediera. Tal vez este sea tu caso. Pero alégrate, casi la mitad de nosotros nos considerábamos ateos o agnósticos. Nuestra experiencia demuestra que no debes sentirte desconsolado.

Si un mero código de moral o una mejor filosofía de la vida fueran suficientes para superar el alcoholismo, muchos de nosotros ya nos hubiéramos recuperado desde hace largo tiempo. Pero descubrimos que tales códigos y filosofías no nos salvaban, por mucho empeño que pusiéramos. Podíamos desear ser morales, podíamos desear ser confortados filosóficamente; en realidad, podíamos desear todo esto con todo nuestro ahínco, pero el poder necesario no estaba ahí. Nuestros recursos humanos bajo el mando de nuestra voluntad no eran suficientes; fallan completamente.

Falta de poder; ese era nuestro dilema. Teníamos que encontrar un poder por el cual pudiéramos vivir, y tenía que ser un Poder superior a nosotros mismos. Obviamente. ¿Pero dónde y cómo íbamos a encontrar ese Poder?

Pues bien, eso es exactamente de lo que trata este libro. Su objetivo principal es habilitarte para que encuentres un Poder superior a ti mismo, que resuelva tu problema. Eso quiere decir que hemos escrito un libro que creemos es espiritual así como también moral. Y quiere decir, desde luego, que vamos a hablar acerca de Dios. Aquí surge la dificultad con los agnósticos. Muchas veces hablamos con un nuevo individuo y vemos despertarse sus esperanzas a medida que discutimos sus problemas alcohólicos y que le explicamos de nuestra agrupación. Pero frunce el ceño cuando hablamos de asuntos espirituales, especialmente cuando mencionamos a Dios, porque hemos reabierto un tema que nuestro hombre creía haber evadido diestramente o completamente ignorado.

Sabemos cómo se siente él. Hemos compartido sus sinceros prejuicios y dudas. Algunos de nosotros hemos sido apasionadamente antirreligiosos. Para otros, la palabra “Dios” traía una idea particular de El, con la que alguien había tratado de impresionarlos en su niñez. Tal vez rechazamos este concepto particular porque nos parecía inadecuado. Quizá imaginábamos que con ese rechazo habíamos abandonado por completo la idea de Dios. Nos molestaba el pensamiento de que la fe y dependencia de un Poder más allá de nosotros era en cierta forma débil y aun cobarde. Veíamos con profundo escepticismo a este mundo de individuos en guerra, de sistemas teológicos en pugna y de calamidades inexplicables. Mirábamos con recelo a cualquiera que pareciera ser piadoso. ¿Cómo podía un Ser Supremo tener algo que ver con todo esto? Y de todos modos ¿quién podía comprender a un Ser Supremo? Sin embargo, en otros momentos, al sentir el encanto de una noche estrellada pensábamos: “¿Quién, pues, hizo todo esto?” Había un momento de admiración y de asombro, pero era fugaz y pronto pasaba.

Sí, nosotros los agnósticos hemos tenido esos pensamientos y experiencias. Nos apresuramos en asegurártelo. Nos dimos cuenta de que tan pronto como pudimos hacer a un lado el prejuicio y manifestar siquiera la voluntad de creer en un Poder superior a nosotros mismos, comenzamos a obtener resultados; aunque le fuera imposible a cualquiera de nosotros definir cabalmente o comprender a ese Poder, que es Dios.

Para gran consuelo nuestro, descubrimos que no necesitábamos tomar en cuenta el concepto que cualquier otro tuviera de Dios. Nuestro propio concepto, por muy inadecuado que fuese, era suficiente para acercarnos y efectuar un contacto con El. Tan pronto como admitimos la posible existencia de una Inteligencia creadora, de un espíritu del Universo como razón fundamental de todas las cosas, empezamos a estar poseídos de un nuevo sentido de poder y dirección, con tal de que diéramos otros pasos sencillos. Encontramos que Dios no impone condiciones muy difíciles a quienes le buscan. Para nosotros, el Reino del Espíritu es amplio, espacioso, siempre inclusivo nunca exclusivo o prohibitivo para aquellos que lo buscan con sinceridad. Nosotros creemos que está abierto a todos los seres humanos.

Por consiguiente, cuando te hablamos de Dios, nos referimos a tu propio concepto de Dios. Esto se aplica también a otras expresiones espirituales que puedes encontrar en este libro. No dejes que ningún prejuicio que puedas tener en contra de los términos espirituales te impida preguntarte a ti mismo lo que significan para ti. Al principio, esto era todo lo que necesitábamos para comenzar el desarrollo espiritual, para efectuar nuestra primera relación consciente con Dios, tal como lo concebíamos. Después, nos encontramos aceptando muchas cosas que entonces parecían inaccesibles. Eso era ya un adelanto. Pero si queríamos progresar, teníamos que empezar por alguna parte. Por lo tanto, usamos nuestro propio concepto a pesar de lo limitado que fuese.

Solamente necesitábamos hacernos una breve pregunta: “¿Creo ahora, o estoy dispuesto a creer siquiera, que hay un Poder superior a mí mismo?” Tan pronto como una persona pueda decir que cree o que está dispuesta a creer, podemos asegurarte enfáticamente que ya va por buen camino. Repetidamente se ha comprobado entre nosotros que sobre esta primera piedra puede edificarse una maravillosa efectiva estructura espiritual.

Esa fue una gran noticia para nosotros porque habíamos supuesto que no podíamos hacer uso de principios espirituales a menos de que aceptáramos muchas cosas sobre la fe que parecían difíciles de creer. Cuando nos presentaban enfoques espirituales, cuántas veces dijimos: “Yo quisiera tener la fe que tiene esa persona; estoy seguro de que me daría resultado si creyera como ella cree. Pero no puedo aceptar como una verdad segura muchos artículos de fe que son tan claros para él”. Así que fue reconfortante aprender que podíamos empezar en un plano más sencillo.

Además de una aparente incapacidad para aceptar mucho sobre la fe, frecuentemente nos encontramos impedidos por obstinación y prejuicios irracionales. Muchos de nosotros hemos sido tan suspicaces que hasta la referencia casual de cosas espirituales nos hacía encrespar de antagonismo. Esta manera de pensar tuvo que ser abandonada. Aunque algunos de nosotros nos resistimos, no encontramos muy difícil desechar tales sentimientos. Viéndonos frente a la destrucción, pronto nos volvimos tan receptivos con los asuntos espirituales como habíamos tratado de serlo con otras cuestiones. En este aspecto, el alcohol fue un instrumento efectivo de persuasión. Finalmente a base de golpes nos hizo entrar en razón. A veces resultaba un proceso tedioso; no le deseamos a nadie que dure con sus prejuicios tanto tiempo como nosotros.

Puede ser que el lector todavía se pregunte por qué debe creer en un Poder superior a él mismo. Creemos que hay buenas razones para ello. Vamos a examinar algunas:

El individuo práctico de hoy en día da mucha importancia a los hechos y a los resultados. A pesar de eso, en el siglo veinte se aceptan fácilmente teorías de todas clases, siempre que estén sólidamente basadas en hechos. Tenemos numerosas teorías; acerca de la electricidad, por ejemplo.

Todos creen en ellas sin un reproche ni una duda. ¿Por qué esta fácil aceptación? Sencillamente, porque es imposible explicar lo que vemos, sentimos, dirigimos y usamos, sin una suposición razonable como punto de partida.

En la actualidad todos creen en docenas de suposiciones de las que hay buena evidencia, pero ningún testimonio visual perfecto. Y, ¿no demuestra la ciencia que el testimonio visual es el más inseguro? Constantemente se está demostrando, a medida que se va estudiando el mundo material, que las apariencias externas no son de ninguna manera la realidad interior. Ilustraremos esto:

La prosaica viga de acero es una masa de electrones girando uno alrededor del otro a una velocidad increíble. Estos cuerpos insignificantes son gobernados por leyes precisas, y estas leyes son válidas en todo el mundo material. La ciencia nos dice que así es; no tenemos ninguna razón para dudarlo. Pero cuando se sugiere la perfectamente lógica suposición de que, detrás del mundo material, tal como lo vemos, hay una Inteligencia Todopoderosa, Dirigente, y Creadora, ahí mismo salta a la superficie nuestra perversa vanidad y laboriosamente nos dedicamos a convencernos de que no es así. Leemos libros atiborrados de pedante erudición y nos enfrascamos en discusiones pomposas pensando que no necesitamos de ningún Dios para explicarnos o comprender este universo. Si fuesen ciertas nuestras pretensiones, resultaría de ellas que la vida se originó de la nada, que no tiene ningún significado y que va hacia la nada.

En vez de considerarnos como agentes inteligentes, puntas de flechas de la siempre progresiva Creación de Dios, nosotros los agnósticos y los ateos preferimos creer que nuestra inteligencia humana es la última palabra. Alfa y Omega, principio y fin de todo. ¿No parece algo vanidoso de nuestra parte?

Nosotros, los que recorrimos este ambiguo camino, te suplicamos que hagas a un lado los prejuicios, incluso hasta aquellos contra la religión organizada. Hemos aprendido que cualesquiera que sean las debilidades humanas de los distintos credos, esos credos han proporcionado un propósito y una dirección a millones de seres. La gente de fe, tiene una idea lógica del propósito de la vida. En realidad, no teníamos absolutamente ningún concepto razonable. Nos divertíamos criticando cínicamente las creencias y prácticas espirituales en vez de observar que la gente de todas las razas, colores y credos estaba demostrando un grado de estabilidad, felicidad y utilidad que nosotros mismo debíamos haber buscado.

En vez de hacerlo, mirábamos a los defectos humanos de estas personas y a veces nos basábamos en sus faltas individuales para condenarlas a todas. Hablábamos de intolerancia mientras que nosotros mismos éramos intolerantes. Se nos escapaba la belleza y la realidad del bosque porque nos distraía la fealdad de algunos de sus árboles. Nunca escuchamos con imparcialidad las cosas relativas a la parte espiritual de la vida.

En nuestras historias individuales puede encontrarse una amplia variación en la forma en que cada uno de los relatores, enfoca y concibe a un Poder que es superior a él mismo. El que estemos de acuerdo o no con determinado enfoque o concepto, parece que tiene poca importancia. La experiencia nos ha enseñado que para nuestro propósito, estos son asuntos acerca de los cuales no necesitamos preocuparnos. Son asuntos que cada individuo resuelve por sí mismo.

Sin embargo, hay un asunto en el que estos hombres y mujeres están sorprendentemente de acuerdo. Cada uno de ellos ha encontrado un Poder superior a él mismo y ha creído en El. Este Poder ha logrado en cada caso lo milagroso, lo humanamente imposible. Como lo ha expresado un célebre estadista americano: "Veamos el expediente".

He aquí a miles de hombres y mujeres, con experiencia de la vida, ciertamente. Declaran categóricamente que desde que empezaron a creer en un Poder superior a ellos mismos, a tener cierta actitud hacia ese Poder y hacer ciertas cosas sencillas, ha habido un cambio revolucionario en su manera de pensar y de vivir. Ante el derrumbamiento y desesperación, ante el fracaso completo de

sus recursos humanos, encontraron que un poder nuevo, una paz, una felicidad y un sentido de dirección fluía en ellos. Esto les sucedió poco después de haber cumplido de todo corazón con unos cuantos sencillos requisitos. Antes confundidos y desconcertados por la aparente futilidad de su existencia, demuestran las razones subyacentes por las que les resultaba difícil la vida. Dicen por qué les resultaba tan insatisfactorio vivir. Demuestran cómo se produjo el cambio en ellos. Cuando muchos cientos de personas pueden decir que el conocimiento consciente de la Presencia de Dios es hoy el hecho más importante de sus vidas, están presentando una poderosa razón por la que uno debe tener fe.

Este mundo nuestro ha realizado en un siglo más progresos materiales que en todos los miles de años anteriores. Casi todos conocen la razón. Los investigadores de la historia antigua nos dicen que la inteligencia de los hombres de entonces era igual a la de los de la actualidad. A pesar de eso, en la antigüedad era penosamente lento el progreso material. El espíritu moderno de indagación, investigación e inventiva científica era casi desconocido. En el dominio de lo material, la mente del hombre estaba encadenada por la superstición, la tradición y toda clase de obsesiones. Algunos de los contemporáneos de Colón consideraban como algo absurdo el que la tierra fuera redonda. Otros estuvieron a punto de dar muerte a Galileo por sus herejías astronómicas.

Nosotros nos preguntamos lo siguiente: ¿No somos tan irrazonables y estamos tan predispuestos en contra del dominio del espíritu como lo estaban los antiguos respecto al dominio de lo material? Aún en el presente siglo, los periódicos americanos tuvieron miedo de publicar el relato del primer vuelo venturoso de los hermanos Wright hicieron en Kitty Hawk. ¿No habían fracasado todos los intentos de volar? ¿No se había hundido en el río Potomac la máquina voladora del profesor Langley? ¿No era cierto que los más grandes matemáticos habían comprobado que el hombre no podría volar nunca? ¿No había dicho la gente que Dios había reservado ese privilegio para los pájaros? Solamente treinta años después, la conquista del aire era historia antigua y los viajes en avión estaban en pleno apogeo.

Pero en la mayoría de los terrenos, nuestra generación ha presenciado una completa liberación de nuestra manera de pensar. Si se le enseña a cualquier estibador un periódico en el que se informe un proyecto para llegar a la luna en un cohete, exclamará: “Apuesto a que lo harán, y pronto”. ¿No se caracteriza nuestra época por la facilidad con que se cambian viejas ideas por nuevas, con que desechamos una teoría o un aparato que ya no sirve por otros que sí sirven?

Tuvimos que preguntarnos por qué no aplicábamos a nuestros problemas humanos esa aptitud para cambiar nuestro punto de vista. Teníamos dificultades en nuestras relaciones interpersonales, no podíamos controlar nuestra naturaleza emocional, éramos presa de la miseria y de la desesperación, no encontrábamos un medio de vida, teníamos la sensación de ser inútiles, estábamos llenos de temores, éramos infelices, parecía que no podíamos servirles para nada a los demás. ¿No era más importante la solución básica de estos tormentos que la posibilidad de ver la noticia de un viaje a la luna? Desde luego que lo era.

Cuando vimos a otros resolver sus problemas mediante una confianza sencilla en el espíritu del Universo, tuvimos que dejar de dudar en el poder de Dios. Nuestras ideas no servían; pero la idea de Dios sí.

La casi infantil fe de los hermanos Wright en que podían construir un aparato que volara, fue el principal móvil de su realización. Sin eso, nada hubiera pasado. Los que éramos agnósticos y ateos nos estuvimos aferrando a la idea de que la autosuficiencia resolvería nuestros problemas. Cuando otros nos demostraron que la “suficiencia de Dios” trabajaba en ellos, empezamos a sentirnos como aquellos que insistieron en que los hermanos Wright nunca volarían.

La lógica es una gran cosa. Nos gustaba. Todavía nos gusta. No se nos dio por casualidad la facultad de razonar, de examinar la evidencia de nuestros sentidos y de llegar a conclusiones. Este es

uno de los atributos magníficos del ser humano. Los que nos inclinamos al agnosticismo no nos sentiríamos satisfechos con una proposición que no se preste a abordarla o a interpretarla. De ahí que nos esforcemos tanto por explicar por qué creemos que nuestra fe actual es razonable, por qué pensamos que es más saludable creer que no creer; por qué decimos que nuestra antigua manera de pensar era débil y exageradamente sentimental cuando, llenos de duda, levantábamos las manos diciendo: “No sabemos”.

Cuando nos volvimos alcohólicos, aplastados por una crisis que nosotros mismos nos habíamos impuesto y que no podíamos posponer o evadir, tuvimos que encarar sin ningún temor el dilema de que Dios lo es todo o de otra manera El no es nada. Dios es, o no es. ¿Qué íbamos a escoger?

Llegados a este punto, nos encontramos cara a cara con la cuestión de la fe. No pudimos evadir el asunto. Algunos de nosotros ya habíamos andado un buen trecho sobre el Puente de la Razón con rumbo a la deseada ribera de la fe. El delineamiento y la promesa de la Nueva Tierra habían dado brillo a nuestros ojos fatigados y nuevo valor a nuestros postrados espíritus. Manos amistosas se habían tenido para darnos la bienvenida. Estábamos agradecidos de que la Razón nos hubiera llevado tan lejos. Pero de cualquier manera, no podíamos bajar a tierra. Quizá en la última milla estábamos apoyándonos demasiado en la Razón y no queríamos perder nuestro apoyo.

Eso era natural, pero permítasenos pensarlo con un poco más de detenimiento. ¿No habríamos sido conducidos, sin saberlo, hasta donde estábamos, por determinada clase de fe? Porque, ¿no creíamos en nuestro propio razonamiento? ¿No teníamos confianza en nuestra propia capacidad para pensar? ¿Qué era eso, sino cierta clase de fe? Sí, habíamos tenido fe, una fe abyecta en el Dios de la Razón. Por lo tanto, descubrimos en una forma u otra que la fe había tenido que ver con todo, todo el tiempo.

También descubrimos que habíamos sido adoradores. ¡La emoción que esto nos producía! ¿No habíamos adorado indistintamente a personas, objetos, dinero y a nosotros mismos? Y, por otra parte y con mejor razón, ¿No habíamos contemplado con adoración la puesta del sol, el mar o una flor? ¿Quién de entre nosotros no había amado a alguna persona o alguna cosa? ¿Cuánto tenían que ver con la razón fuera esos sentimientos, ese amor, esa adoración? Poco o nada, como pudimos ver por fin. ¿No eran estas cosas los hilos que formaban el tejido de nuestras vidas? ¿No determinaban estos sentimientos, después de todo, el curso de nuestra existencia? Era imposible decir que no teníamos capacidad para la fe, para el amor y la adoración. En una u otra forma habíamos estado viviendo por la fe, y casi por nada más.

¡Imagínate la vida sin la fe! Si no hubiera nada más que razón pura, no sería vida. Pero creíamos en la vida -¡claro que creíamos en ella! No podíamos comprobarla en el sentido en que se puede comprobar que la distancia más corta entre dos puntos es la línea recta; pero sin embargo, ahí estaba. ¿Podíamos decir todavía que todo no era más que una masa de electrones creada de la nada, sin ningún significado, girando hacia un destino que es la nada? Desde luego que no podíamos. Los mismos electrones parecían demostrar mayor inteligencia. Cuando menos eso nos aseguraba la Química.

De allí que nos dimos cuenta de que la razón no lo es todo. Tampoco es la razón, en la forma que la mayoría de nosotros la usamos, algo de lo que se pueda depender por completo aunque venga de las mentes más privilegiadas. Y ¿qué de los que probaron que el hombre jamás volaría?

Sin embargo, habíamos estado viendo otra clase de vuelo: una liberación espiritual de este mundo, gente que se elevaba por encima de sus problemas. Decían que Dios hacía posibles estas cosas, y nosotros sólo sonreíamos. Habíamos visto la liberación espiritual, pero nos gustaba decirnos a nosotros mismos que no era verdad.

En realidad, nos estábamos engañando a nosotros mismos, porque en lo más profundo de cada hombre, mujer y niño, está la idea fundamental de Dios. Puede ser oscurecida por la calamidad, la

pompa o la adoración de otras cosas; pero en una u otra forma, allí está. Porque la fe en un Poder superior al nuestro y las demostraciones milagrosas de ese poder en las vidas humanas, son hechos tan antiguos como el mismo hombre.

Nos dimos cuenta, por fin, de que la fe en alguna clase de Dios era parte de nuestra manera de ser, como puede serlo el sentimiento que tenemos para con algún amigo. Algunas veces tuvimos que buscar sin temor, pero allí estaba El. El era un hecho tan real como lo éramos nosotros. Encontramos la Gran Realidad en lo más profundo de nosotros mismos. En última instancia, solamente allí es donde El puede ser encontrado. Así sucedió con nosotros.

Nosotros podemos solamente aclarar el terreno un poco. Si nuestro testimonio ayuda a barrer el prejuicio, te permite pensar honestamente y te estimula a buscar diligentemente dentro de ti mismo, entonces puedes, si así lo deseas, unírte a nosotros en la Amplia Vía. Con esta actitud, no puedes fallar. El conocimiento consciente de tu creencia te llegará con seguridad.

En este libro leerás algo sobre la experiencia de un individuo que creía ser un ateo. Su historia es tan interesante, que algo de ella debe hacerse referencia ahora. El cambio que se operó en su corazón fue dramático, convincente y conmovedor.

Nuestro amigo era hijo de un ministro. Asistió a una escuela de su iglesia en donde se rebeló contra lo que creía ser una dosis excesiva de educación religiosa. Durante años después las dificultades y frustraciones lo persiguieron. Fracasos en los negocios, demencia, enfermedades graves, suicidio - todas estas calamidades ocurridas entre sus familiares cercanos lo amargaron y deprimieron. La desilusión de la postguerra, un alcoholismo cada vez más grave, el inminente colapso físico y mental, lo llevaron al punto de autodestrucción.

Una noche, estando confinado en un hospital, se le acercó un alcoholico que había tenido una experiencia espiritual. Sintiendo harto de aquello, gritó amargamente: "Si es que hay un Dios, no ha hecho nada por mí". Pero más tarde, estando solo en su cuarto, se preguntó: "¿Es posible que estén equivocadas todas las personas religiosas a quienes he conocido?" Mientras estuvo tratando de contestarse, se sintió muy mal; pero de pronto, como un rayo, le vino una idea que opacó todo lo demás:

"¿Quién eres tú para decir que no hay Dios?"

Este individuo relata que se levantó precipitadamente de la cama para caer de rodillas. Al cabo de unos segundos se sintió abrumado por la convicción de la Presencia de Dios. Lo saturó la seguridad y majestuosidad de una marea creciente. Las barreras que había construido a través de los años fueron arrolladas. Estaba ante la Presencia del Poder Infinito y del Amor. Había pasado del puente a la orilla. Por primera vez vivía en compañía consciente con su Creador.

Así fue colocada en su lugar la piedra angular de nuestro amigo. Ninguna vicisitud posterior le ha hecho temblar. Le fue removido su problema alcoholico. Esa misma noche, hace años, el problema desapareció. Salvo algunos breves momentos de tentación, el pensamiento de beber nunca le ha vuelto a su mente; y en esos momentos de tentación ha sentido una gran repulsión. Es aparente que no podría beber, ni aun queriendo hacerlo. Dios le ha devuelto la cordura.

¿Qué es esto sino un milagro de recuperación? Sin embargo, sus elementos son sencillos. Las circunstancias hicieron que estuviera dispuesto a creer. Humildemente se ofreció a su Hacedor - entonces supo.

Asimismo, Dios nos ha devuelto la cordura. Para este individuo, la revelación fue súbita. A algunos de nosotros nos llega más lentamente. Pero El ha llegado a todos los que lo han buscado honestamente.

Cuando nosotros nos acercamos a El, El se nos reveló.

EJERCICIO 7

Haciendo las paces con un Poder Superior

Cada persona tiene una imagen diferente de un Poder Superior y cada persona tiene su propia experiencia con una religión o con ideas espirituales. Si existen cosas en tu pasado o cosas en las cuales crees que te hacen pensar que te sería difícil (o inclusive imposible) creer en un Poder Superior, escríbelas a continuación.

¿Cambiaron en algo tus sentimientos al leer el Capítulo 4 del Libro Grande?

¿Cómo?

¿Cómo define Poder Superior el Libro Grande? Escríbelo en tus propias palabras

EJERCICIO 8

Creencia y fe

El Libro Grande dice, en las líneas 14-15 de la página 42, que “su objetivo principal es habilitarte para que encuentres un Poder Superior a tí mismo, que resuelva tu problema». En las líneas 8-10 de la página 44, ¿cuál es la pregunta importante que necesitas hacerte?

Cópiala aquí:

texto extraído página 42, líneas 14 y 15

Su objetivo principal es habilitarte para que encuentres un Poder superior a ti mismo, que resuelva tu problema.

texto extraído página 44, líneas 8 y 10

Solamente necesitábamos hacernos una breve pregunta: “¿Creo ahora, o estoy dispuesto a creer siquiera, que hay un Poder superior a mí mismo?”

Para algunos de nosotros, existe confusión entre las ideas de «creencia» y «fe». El Libro Grande te pide que creas en un Poder superior a tí mismo.

La creencia surge antes de una acción o decisión; la fe surge después, como el resultado de una acción o decisión.

Supon que acabas de mudarte a un pueblo nuevo, donde no conoces a nadie. Un día comienza a darte problemas tu automóvil, por lo que decides arreglarlo. Tocas la puerta de tu vecina, te presentas con ella y le preguntas, “¿Conoces a un buen mecánico por aquí?” Ella recomienda a un hombre llamado Manuel y te dice, «Manuel trabaja bien. Yo le he lleva-do mi automóvil desde hace muchos años». Entonces, decides llevar tu automóvil a Manuel.

Nunca has conocido a Manuel y desde hace tan sólo cinco minutos conoces a la persona que te lo recomendó. Sin embargo, decides llevarle tu automóvil porque crees que tu vecina está diciendo la verdad y que tiene buen juicio en lo que se refiere a mecánica automotriz. De momento, por lo menos, también crees que probablemente Manuel sí trabaja bien. Aún no tienes fe en Manuel, sólo creencia. Pero esta creencia basta para que tomes una decisión y actúes.

Digamos que Manuel trabaja en tu automóvil, lo repara correcta y ve-
lozmente y cobra un precio justo. Quedas complacido con su trabajo, por lo que cuando vuelves a tener un problema con tu automóvil aproximadamente un año después, regresas con él para que lo repare. Sin embargo, en esta ocasión regresas con la fe de que Manuel pueda arreglar tu auto-móvil, ya basado en la experiencia que tuviste. Esto solamente puede haber ocurrido debido a tu buena voluntad inicial de creer y la acción que tomaste, basada en esa creencia.

Escribe un ejemplo de tu propia vida, describiendo a una persona, idea u objeto en el que primero creíste y después tuviste fe en él o ella.

[illegible]

Primero la creencia, luego la acción y finalmente la fe. Existen muchas formas distintas para adquirir fe. El Libro Grande aclara lo siguiente: Personas que pertenezcan a cualquier afiliación religiosa o espiritual no encontrarán algo en la Fraternidad de A.A. que se oponga a sus propias creencias. En el fondo de cada persona existe una idea básica de un Poder Superior. Tu creencia en que este Poder Superior te pueda devolver al sano juicio será el cimiento del plan de acción para tu recuperación que está contenido desde el Tercer Paso hasta el Paso Doce. Poner ese plan en práctica te dará la experiencia espiritual, que transforma tu creencia en fe.

EJERCICIO 9

Tres ideas pertinentes

Ahora, lenta y cuidadosamente, lee y relea el comienzo del Capítulo 5, “Cómo Funciona”, desde la página 54 hasta la línea 23 de la página 56.

texto extraído página 54 hasta la línea 23 de la página 56

CAPÍTULO 5

COMO TRABAJA

Rara vez hemos visto fracasar a una persona que haya seguido concienzudamente nuestro camino. Los únicos que no se recuperan son los individuos que no pueden, o no quieren entregarse de lleno a este sencillo programa; generalmente son hombres y mujeres incapaces, por su propia naturaleza, de ser honrados consigo mismos. Hay seres desventurados como éstos. No son culpables; por lo que parece, han nacido así. Por su naturaleza, son incapaces de entender y de realizar un modo de vida que exige la más rigurosa honradez. Para éstos, las probabilidades de éxito son pocas. Existen también los que sufren graves trastornos emocionales y mentales, aunque muchos de ellos logran recuperarse si tienen capacidad suficiente para ser honrados.

Nuestras historias expresan de un modo general cómo éramos, lo que nos aconteció y cómo somos ahora. Si tú has decidido que quieres lo que nosotros tenemos y estás dispuesto a hacer todo lo que sea necesario para conseguirlo, entonces estás en condiciones de dar ciertos pasos.

Nosotros nos resistimos a algunos de ellos. Creímos que podríamos encontrar un camino más fácil y cómodo. Pero no pudimos. Es por ello que, con todo el ahínco que pueda animarnos, te suplicamos que seas valiente y concienzudo desde el mismísimo comienzo. Algunos de nosotros tratamos de aferrarnos a nuestras viejas ideas y el resultado fue nulo hasta que nos deshicimos de ellas sin reserva.

Recuerda que tratamos con el alcohol: astuto, desconcertante y poderoso. Sin ayuda resulta demasiado para nosotros.

Pero, hay Uno que tiene todo el poder - Dios. ¡Ojalá Le encuentres!

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 nuestra vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Sin temor, 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 otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Muchos de nosotros exclamamos: “¡Vaya tarea! Yo no puedo llevarla a cabo”. No te desanimes. Ninguno de nosotros ha podido mantenerse apegado a estos principios en forma ni siquiera aproximada a la perfección. No somos santos. Lo importante es que estamos dispuestos a desarrollarnos de una manera espiritual. Los principios que hemos establecido son guías para nuestro curso. Lo que pretendemos es el progreso espiritual y no la perfección espiritual.

Nuestra descripción del alcohólico, el capítulo sobre los agnósticos y nuestras aventuras personales antes y después, ponen en claro tres ideas pertinentes:

- a) Que éramos alcohólicos y que no podíamos gobernar nuestras propias vidas.
- b) Que probablemente ningún poder humano hubiera podido remediar nuestro alcoholismo.
- c) Que Dios podía remediarlo y lo remediaría, si Le buscábamos.

Lee, una vez más, las líneas 15-23 de la página 56 del Libro Grande. Anota las tres ideas pertinentes que, según el Libro Grande, deben ser claras para ti en este momento.

texto extraído página 56 las líneas 15-23

Nuestra descripción del alcohólico, el capítulo sobre los agnósticos y nuestras aventuras personales antes y después, ponen en claro tres ideas pertinentes:

- a) Que éramos alcohólicos y que no podíamos gobernar nuestras propias vidas.
- b) Que probablemente ningún poder humano hubiera podido remediar nuestro alcoholismo.
- c) Que Dios podía remediarlo y lo remediaría, si Le buscábamos.

- a) _____
- b) _____
- c) _____

Si, hasta ahora, estás convencido de que estas tres ideas se aplican a ti, prosigue con el Tercer Paso. Si no es así, regresa al Libro Grande y relee cualquier parte de la cual no estés convencido y, si fuese necesario, agrega o cambia lo que hayas escrito

tercer | PASO

Comenzando Mi Plan De Acción

He aquí el Tercer Paso del programa de Doce Pasos de A.A.: «*Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos*».

Ahora, detente y lee desde la línea 24 de la página 56 hasta el penúltimo párrafo (línea 28) de la página 59. Esta sección del Libro Grande describe el Tercer Paso.

texto extraído de la línea 24 de la página 56 hasta la línea 28 de la página 59

Llegados a este convencimiento, estábamos en el Tercer Paso, lo cual quiere decir que pusimos nuestra vida y nuestra voluntad al cuidado de Dios, tal como cada cual lo concibe. Exactamente, ¿qué es lo que queremos decir con eso, y qué es justamente lo que haremos?

El primer requisito es que estemos convencidos de que una vida llevada a base de fuerza de voluntad, difícilmente puede ser venturosa. Sobre esa base siempre estamos en conflicto con algo o con alguien, aunque nuestros motivos sean buenos. La mayoría de la gente trata de vivir por “autopropulsión”. Cada persona es como un actor que quiere dirigir todo el espectáculo; que siempre está tratando de arreglar luces, el ballet, el escenario y los demás actores según sus propias ideas. Si las cosas quedaran como él quiere y las personas hicieran lo que él desea, el espectáculo resultaría magnífico. Todos, incluso él mismo, estarían satisfechos; la vida sería maravillosa. Al tomar estas disposiciones nuestro actor puede ser bastante paciente, hasta modesto y dispuesto a sacrificarse. Por otra parte, puede ser vil, egoísta, interesado y falso. Pero, como en la mayoría de los seres humanos, es probable que sus características varíen.

¿Qué es lo que generalmente pasa? El espectáculo no da muy buen resultado. Empieza a pensar que la vida no lo trata bien. Decide esforzarse nuevamente. En esta ocasión es más exigente o más condescendiente, según sea el caso. A pesar de todo, la función no le parece bien. Admitiendo que en parte puede estar errado, está seguro de que otros son más culpables. Se encoleriza, se indigna y se llena de autoconmiseración. ¿Cuál es su dificultad básica? ¿No es un individuo que busca para sí mismo aun cuando está tratando de ser bondadoso? ¿No es víctima de la ilusión de que puede arrancarle satisfacciones y felicidad a este mundo, si lo hace bien? ¿No es evidente para todos los demás actores que estas son las cosas que él quiere? ¿Y sus acciones no hacen que cada uno de ellos quiera desquitarse sacando del espectáculo todo lo que pueda? ¿No es él, hasta en sus mejores momentos, una fuente de confusión y no de armonía?

Nuestro actor está concentrado en sí mismo, es un egocéntrico como dice la gente en la actualidad. Es como el hombre de negocios retirado que está tendido al sol en Florida durante el invierno y se lamenta de la mala situación que hay en el país; como el ministro de una religión que suspira por pecados del siglo veinte; como los políticos y reformistas que están seguros de que todo sería utopía si el resto del mundo se portara bien; como el proscrito descerrajador de cajas fuertes que cree que la sociedad lo ha maltratado o como el alcohólico que lo ha perdido todo y está encarcelado. Cualquiera que sean nuestras protestas - ¿No estamos la mayoría preocupados por nosotros mismo, por nuestros resentimientos y nuestra autoconmiseración?

¡Egoísmo - concentración en sí mismo! Creemos que esta es la raíz de nuestras dificultades. Acosados por cien formas de temor, de vana ilusión, de egoísmo, de autoconmiseración, les pisamos los pies a nuestros compañeros y éstos se vengán. A veces nos hieren aparentemente sin provocación, pero invariablemente encontramos que alguna vez en el pasado tomemos decisiones egoístas que más tarde nos colocaron en posición propicia para ser lastimados.

Así es que nuestras dificultades, creemos, son básicamente producto de nosotros mismos; surgen de nosotros, y el alcohólico es un ejemplo extremo de la obstinación desbocada, aunque él piense que no es así. Por encima de todo, nosotros los alcohólicos tenemos que librarnos de ese egoísmo. ¡Tenemos que hacerlo o nos mata! Dios hace que esto sea posible. Y frecuentemente parece que no hay otra manera de librarse completamente del “yo” más que con su ayuda. Muchos de nosotros teníamos gran cantidad de convicciones morales y filosóficas, pero no podíamos vivir a la altura de ellas a pesar de que hubiéramos querido hacerlo. Tampoco podíamos reducir nuestra concentración en nosotros mismos con sólo desearlo y tratar de hacerlo a base de nuestro propio poder. Tuvimos que obtener la ayuda de Dios.

Este es el cómo y el porqué de ello. Ante todo, tuvimos que dejar de “jugar a ser Dios”. No resultaba. Después, decidimos que en lo sucesivo, en este drama de la vida, Dios iba a ser nuestro Director. Es el jefe; nosotros somos Sus agentes. El es el Padre y nosotros Sus hijos. La mayoría de las buenas ideas son sencillas y este concepto fue la piedra clave del nuevo arco triunfal por el que pasamos a la libertad.

Cuando asumimos sinceramente esa actitud, toda clase de cosas admirables sucedieron. Teníamos un nuevo Patrón. Siendo Todopoderoso, El proveía todo lo que necesitábamos si nos manteníamos cerca de El y desempeñábamos bien Su trabajo. Establecidos sobre esta base, empezamos a interesarnos cada vez menos en nosotros mismos, en nuestros planes y en nuestros proyectos. Nos interesamos cada vez más en darnos cuenta de qué era con lo que podíamos contribuir a la vida. A medida que sentimos afluir en nosotros un poder nuevo, que gozamos de tranquilidad mental, que descubrimos que podíamos encarar la vida satisfactoriamente, que llegamos a estar conscientes de Su Presencia, empezamos a perder nuestro temor al hoy, al mañana o al futuro. Renacimos.

Estábamos ahora en el Tercer Paso. Muchos de nosotros le dijimos a nuestro Creador, tal como lo concebimos: “Dios, me ofrezco a Ti para que obres en mí y hagas conmigo Tu voluntad. Líbrame de mi propio encadenamiento para que pueda cumplir mejor con Tu voluntad. Líbrame de mis dificultades y que la victoria sobre ellas sea el testimonio para aquellos a quien yo ayude de Tu Poder, Tu Amor y de la manera que Tú quieres que vivamos. Que siempre haga Tu Voluntad”. Pensamos detenidamente antes de dar este paso, cerciorándonos de que estábamos listos para hacerlo; que finalmente podíamos abandonarnos completamente a El.

Encontramos muy conveniente dar este paso espiritual con una persona comprensiva, tal como nuestra esposa, nuestro mejor amigo o nuestro consejero espiritual. Pero es mejor reunirse con Dios solo, que con alguien que tal vez no comprenda. Las palabras eran, desde luego, completamente opcionales, siempre que expresáramos la idea sin ninguna reserva. Este fue solamente el principio, pero cuando se hacía honrada y humildemente, se sentía inmediatamente un efecto a veces muy grande.

EJERCICIO 1

«Obstinación Desbocada»

texto extraído del último párrafo de la página 56 hasta

El primer requisito es que estemos convencidos de que una vida llevada a base de fuerza de voluntad, difícilmente puede ser venturosa. Sobre esa base siempre estamos en conflicto con algo o con alguien, aunque nuestros motivos sean buenos. La mayoría de la gente trata de vivir por “autopropulsión”. Cada persona es como un actor que quiere dirigir todo el espectáculo; que siempre está tratando de arreglar luces, el ballet, el escenario y los demás actores según sus propias ideas.

Llena el espacio en blanco: Hacia el final de la página 56 (último párrafo), el Libro Grande dice que hasta que estemos convencidos de que una vida llevada a base de _____ difícilmente puede ser venturosa, somos como un actor que quiere dirigir todo el espectáculo.

¿Quiénes son las personas a las que has intentado controlar y quiénes son los demás actores en tu «espectáculo»? A continuación, escribe un nombre sobre cada figura. (Agrega más figuras, si es necesario).



Ahora, en una hoja por separado, escribe el nombre de cada persona. Debajo de cada nombre, anota lo que trataste de que él o ella hiciera. En otras palabras, ¿cómo has intentado controlar la vida de cada una de esas personas?

texto extraído del comienzo de la página 58

¡Egoísmo - concentración en sí mismo! Creemos que esta es la raíz de nuestras dificultades. Acosados por cien formas de temor, de vana ilusión, de egoísmo, de autoconmiseración, les pisamos los pies a nuestros compañeros y éstos se vengan. A veces nos hieren aparentemente sin provocación, pero invariablemente encontramos que alguna vez en el pasado tomemos decisiones egoístas que más tarde nos colocaron en posición propicia para ser lastimados.

Llena los espacios: Al comienzo de la página 58 del Libro Grande, se nos dice que _____ es la raíz de nuestros problemas y que, «acosados por cien formas de _____ de _____ de y de _____», lastimamos a otros.

texto extraído del penúltimo párrafo de la página 58

Este es el cómo y el porqué de ello. Ante todo, tuvimos que dejar de “jugar a ser Dios”. No resultaba. Después, decidimos que en lo sucesivo, en este drama de la vida, Dios iba a ser nuestro Director. Es el jefe; nosotros somos Sus agentes. El es el Padre y nosotros Sus hijos. La mayoría de las buenas ideas son sencillas y este concepto fue la piedra clave del nuevo arco triunfal por el que pasamos a la libertad.

Asimismo, en el penúltimo párrafo de la página 58 se nos dice que, para reducir esta concentración en nosotros mismos, debemos dejar de jugar a y dejar que sea nuestro Director.

En otras palabras Dios, como tú lo concibas, es el verdadero Director de tu vida y de tu recuperación. Lo que se interpone es la fuerza de voluntad. La voluntad está en tu mente y en tu manera de pensar. Tu voluntad es algo en tu cabeza que te dice qué hacer y, utilizada apropiadamente, se encuentra alineada con la voluntad de Dios, para que Dios pueda ser tu Director.

Así es que nuestras dificultades, creemos, son básicamente producto de nosotros mismos; surgen de nosotros, y el alcohólico es un ejemplo extremo de la obstinación desbocada, aunque él piense que no es así. Por encima de todo, nosotros los alcohólicos tenemos que librarnos de ese egoísmo. ¡Tenemos que hacerlo o nos mata! Dios hace que esto sea posible. Y frecuentemente parece que no hay otra manera de librarse completamente del “yo” más que con su ayuda. Muchos de nosotros teníamos gran cantidad de convicciones morales y filosóficas, pero no podíamos vivir a la altura de ellas a pesar de que hubiéramos querido hacerlo. Tampoco podíamos reducir nuestra concentración en nosotros mismos con sólo desearlo y tratar de hacerlo a base de nuestro propio poder. Tuvimos que obtener la ayuda de Dios.

A la mitad de la página 58, el Libro Grande dice que un alcohólico «es un ejemplo extremo de la obstinación desbocada». Esto significa que estamos tan concentrados en nuestro egoísmo que, aunque tengamos «gran cantidad de convicciones morales y filosóficas», no podemos vivir a la altura de ellas -continuamos hiriéndonos y lastimando a otros.

EJERCICIO 2

Cuando al Comportamiento entra en Conflicto con los Valores

Piensa en un incidente que esté directamente relacionado con tu manera de beber en el que tu comportamiento haya estado en conflicto con tus valores y responde a las siguientes preguntas:

¿Qué hiciste que haya ocasionado conflicto con tus valores?

¿Cuál de tus valores entró en conflicto?

¿Qué explicación utilizaste en aquel momento?

¿Cuál explicación puedes dar ahora?

¿Cómo podrías actuar en forma diferente si Dios - tu Poder Superior - fuese tu guía?

EJERCICIO 3

Ponerse al Cuidado de Dios...

¿Y luego, qué?

La idea de poner tu voluntad y tu vida al cuidado de un Poder Superior puede ocasionar mucho temor. Piensa cuáles son las áreas de tu vida que se te dificultarían más poner al cuidado de un Poder Superior.

En la lista a continuación, pon un “1” junto a la cosa más difícil de poner al cuidado de Dios y luego enumera el resto hasta el número 10, que sería la menos difícil. Si existe algo o algunas cosas en tu vida, no enumeradas aquí, que consideres sean más difíciles de poner al cuidado de Dios, puedes agregar o sustituirlas por alguna o algunas de las que encuentres a continuación.

☐

Auto gratificación sexual

☐

La necesidad de ser diferente (especial)

☐

Amigos que beben

☐

La necesidad de ser el mejor

- ☐ **La necesidad de que todo se haga a mi manera**
- ☐ **(Otras)**
- ☐ **La idea de que puedo beber normalmente**
- ☐ **Auto conmiseración**
- ☐ **Resentimientos por heridas del pasado**
- ☐ **La necesidad de controlar a miembros de la familia, compañeros de trabajo o amigos**
- ☐ **La sensación de estar alcoholizado y los rituales que ésto conlleva**
- ☐ **(Otras)**

Ahora, comenzando con las áreas de tu vida (tomadas de la lista anterior) que te sean más difíciles de poner al cuidado de un Poder Superior, describe a continuación, brevemente, qué temes que te pueda ocurrir si pones cada una de ellas al cuidado de Dios.

Este temor de poner tu voluntad y tu vida al cuidado de un Poder Superior no es raro. Sin embargo, como alcohólicos ya hemos entregado nuestra voluntad y nuestras vidas a algo -al alcohol-, A menudo este algo determinó a dónde fuimos, con quién nos asociamos, con quién tuvimos relaciones sexuales y cómo gastamos nuestro dinero. Tenemos una enfermedad de cuerpo y mente que terminará en locura o muerte, a menos de que tomemos la decisión requerida en el Tercer Paso.

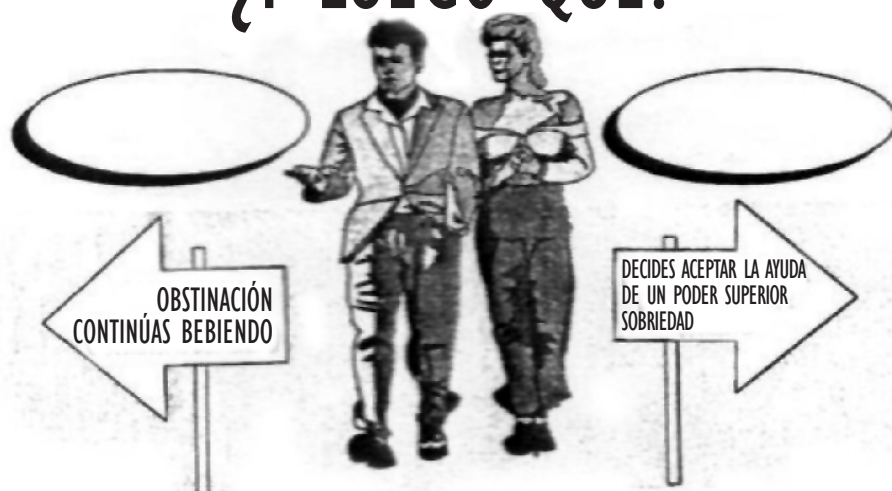
Comparada con entregar nuestras vidas al alcohol, la decisión de poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de un Poder Superior resulta menos aterradora. Además, el Tercer Paso únicamente nos pide que decidamos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de nuestro Poder Superior. La verdadera acción de poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios ocurre naturalmente en el transcurso de los siguientes ocho Pasos.

texto extraído de las líneas 9-16 de la página 24

Si tu estado alcohólico es tan grave como era el nuestro, creemos que no existe ninguna solución a medias. Nosotros estábamos en una situación en que la vida se estaba volviendo imposible, y si pasábamos a la región de la que no se regresa por medio de la ayuda humana, teníamos sólo dos alternativas: Una era la de llegar hasta el amargo fin, borrando la conciencia de nuestra intolerable situación lo mejor que pudiésemos; y la otra, aceptar ayuda espiritual.

Lee el pasaje contenido en las líneas 9-16 de la página 24 del Libro Grande. ¿Cuáles son tus opciones? Anótalas en los círculos del siguiente

¿Y LUEGO QUE?



EJERCICIO 4

¿Qué hay más Adelante?

Lee la oración escrita en las líneas 9-17 de la página 59 de tu Libro Grande.

texto extraído de las líneas 9-17 de la página 59

“Dios, me ofrezco a Ti para que obres en mí y hagas conmigo Tu voluntad. Líbrame de mi propio encadenamiento para que pueda cumplir mejor con Tu voluntad. Líbrame de mis dificultades y que la victoria sobre ellas sea el testimonio para aquellos a quien yo ayude de Tu Poder, Tu Amor y de la manera que Tú quieres que vivamos. Que siempre haga Tu Voluntad”

Escribe, con tus propias palabras, lo que significa esta oración para ti.

De ser posible, comparte en voz alta lo que hayas escrito con alguien a quien le tengas confianza; por ejemplo, con tu padrino o madrina, con tu terapeuta o con un amigo íntimo o familiar que sea comprensivo. Si no te es posible hacer ésto, lee lo que hayas escrito en voz alta para ti mismo y para tu Poder Superior.

Al dar el Tercer Paso, tal como dice el Libro Grande en las líneas 29-30 de la página 58, pones en acción «la piedra clave del nuevo arco triunfal por el que pasarás a la libertad».

texto extraído de las líneas 29-30 de la página 58

La mayoría de las buenas ideas son sencillas y este concepto fue la piedra clave del nuevo arco triunfal por el que pasamos a la libertad.

Ahora estás preparado para tu Cuarto Paso.

cuarto | PASO

Ahora estás preparado para tu Cuarto Paso.

Mi Cuarto Paso

Al haber hecho el Tercer Paso, acabas de tomar una decisión muy importante -una decisión que, de hecho, puede haber salvado tu vida. Has decidido iniciar el proceso de poner tu voluntad y tu vida al cuidado de Dios. Esta es una decisión importante, pero no tendrá mayor resultado si no emprendes la acción. La primera parte de esta acción ocurre en el Cuarto Paso. He aquí el Cuarto Paso del Programa de Recuperación de A.A.

« Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos».

EJERCICIO 1

¿Qué es un inventario personal?

¿De dónde surgen las fallas?

Busca el Capítulo 5, en la página 60 de tu Libro Grande; lee desde la línea 3 hasta el final del capítulo, en la página 66.

texto extraído del Capítulo 5, página 60 desde la línea 3 hasta la página 66

Consecuentemente, empezamos a hacer un inventario personal. Este era el Cuarto Paso. Un negocio del cual no se hace inventario con regularidad, va generalmente a la quiebra. El inventario comercial es un proceso para encontrar y encarar los hechos. Es un esfuerzo para encontrar la realidad de la existencia de las mercancías que se tienen. Uno de los fines es encontrar cuál es la mercancía deteriorada o inservible que hay para deshacerse prontamente de ella sin lamentarlo. Si ha de tener éxito el propietario del negocio, no podrá engañarse acerca del valor de su mercancía.

Nosotros hicimos exactamente lo mismo con nuestras vidas. Hicimos inventario honradamente. Primero, buscamos las fallas de nuestro carácter que causaron nuestro fracaso. Estando convencidos de que el ego, manifestado en distintas formas, nos había vencido, consideramos sus manifestaciones comunes.

El resentimiento es el ofensor número uno. Destruye más alcohólicos que cualquiera otra cosa. De éste se derivan todas las formas de enfermedad espiritual, ya que nosotros hemos estado no solamente física y mentalmente enfermos, sino también espiritualmente. Cuando es superado el mal espiritual, nos componemos mental y físicamente. Cuando tratamos los resentimientos los escribimos en un papel. Hicimos una lista de personas, instituciones o principios con los que estábamos molestos, y nos preguntamos el por qué. En la mayoría de los casos se descubrió que nuestro amor propio, nuestra cartera, nuestras relaciones personales (incluyendo las sexuales) estaban lastimados o amenazados. Así es que estábamos furiosos.

En nuestra lista de rencores pusimos frente a cada nombre los daños que nos causaban. ¿Eran nuestro amor propio, nuestra seguridad, nuestras ambiciones, nuestras relaciones personales o sexuales, las que habían sido molestadas? Generalmente fuimos tan precisos como en el siguiente ejemplo:

Estoy resentido

con	La causa	Afecta mi(s):
El Sr. B.	Sus atenciones hacia mi esposa Contó a mi esposa lo de mi querida. El señor B. puede ocupar mi puesto en la oficina.	Relaciones sexuales Amor propio (Temor) Relaciones sexuales Amor propio (Temor) Seguridad. Amor propio (Temor)
La Sra. C.	Es una maniática. Me hizo un desaire. Internó a su esposo en un hospital por beber. El es mi amigo. Ella es una chismosa.	Relaciones personales Amor propio (Temor)
Mi patrón	Es irrazonable, injusto, dominante. Me amenaza con despedirme por beber e inflar mi cuenta de gastos.	Amor propio Seguridad (Temor)
Mi esposa	Mal interpreta las cosas y regaña. Le cae bien el Sr. B. Quiere que la casa se ponga a su nombre.	Orgullo - Relaciones sexuales y personales.- Seguridad (Temor)

Miramos en retrospectiva nuestras vidas. Solamente contaban la entereza y la honradez. Cuando terminamos, consideramos cuidadosamente el resultado. La primera cosa aparente fue que este mundo y su gente frecuentemente estaban muy equivocados. Llegar a la conclusión de que los demás estaban equivocados fue hasta donde llegamos la mayoría. El resultado común era que la gente continuaba siendo injusta con nosotros y seguíamos molestos. A veces era remordimiento y entonces nos molestábamos con nosotros mismos. Cuando más luchábamos por amoldar el mundo a nuestro deseo, más empeoraban las cosas. Como en la guerra, el victorioso solamente parecía ganar. Nuestros momentos de triunfo eran de corta duración.

Es evidente que una vida en la que hay resentimientos profundos sólo conduce a la futilidad y a la infelicidad. En el grado exacto en que permitimos que esto ocurra, malgastamos unas horas que pudieron haber sido algo que valiera la pena. Pero con el alcohólico, cuya esperanza es el mantenimiento y el desarrollo de una experiencia espiritual, este asunto de los resentimientos es infinitamente grave. Nosotros nos dimos cuenta de que es fatal porque cuando estamos abrigando estos sentimientos nos cerramos a la luz del espíritu. La locura del alcohol regresa y volvemos a beber; y para nosotros beber es morir.

Si íbamos a vivir, teníamos que estar libres de la ira. El descontento y los excesos violentos de locura temporal no eran para nosotros. Pueden ser un dudoso lujo para personas normales, pero para los alcohólicos estas cosas son veneno.

Regresamos a la lista que habíamos hecho, porque contenía la clave del futuro. Estábamos preparados para examinarla desde un punto de vista enteramente diferente. Empezamos a percibir

que el mundo y la gente que hay en éste en realidad nos dominaban. En ese estado, las maldades de otros, imaginarias o reales, tenían el suficiente poder para matar. ¿Cómo podíamos salvarnos? Nos dimos cuenta de que había que dominar estos resentimientos. ¿Pero cómo? No podíamos hacerlo con sólo desearlo, como tampoco podíamos hacerlo en el caso del alcohol.

Este fue el curso que seguimos: Nos dimos cuenta de que la gente que era injusta con nosotros tal vez estuviera enferma espiritualmente. A pesar de que no nos parecían bien sus síntomas y la forma en que éstos nos disturbaban, ellos, como nosotros mismos, también estaban enfermos. Le pedimos a Dios que nos ayudara a demostrar la misma tolerancia, paciencia y compasión que gustosamente tendríamos para con un amigo enfermo. Cuando alguien ofendía nos decíamos a nosotros mismos: “Está enfermo ¿Cómo ayudarlo? Dios me libre de enojarme. Hágase Tu Voluntad”.

Evitamos el desquite o la discusión. No trataríamos así a quien estuviese enfermo. Si lo hacemos, destruimos la oportunidad que tenemos de ayudar. No podemos ayudar a toda la gente, pero cuando menos Dios nos mostrará cómo ver con tolerancia a todos y cada uno de nuestros semejantes.

Refiriéndonos una vez más a nuestra lista, quitando de nuestras mentes los errores que los demás habían cometido, buscamos resueltamente nuestras propias faltas. ¿Cuándo habíamos sido egoístas, faltos de honradez y habíamos tenido miedo? Aunque no enteramente culpables de una situación, tratamos de hacer a un lado completamente a la otra persona involucrada en ella. ¿En qué estaba nuestra culpabilidad? El inventario era nuestro inventario y no del otro. Cuando nos dábamos cuenta de nuestras faltas, las apuntábamos. Las poníamos frente a nosotros en “blanco y negro”. Admitíamos honradamente nuestras faltas y estábamos dispuestos a enmendarlas.

Fíjese el lector en que la palabra “temor” está entre paréntesis a un lado de las dificultades con el Sr. B., la Sra. C., el patrón y la esposa. Esta corta palabra (temor) toca de un modo u otro casi todos los aspectos de nuestra vida. Era una hebra maligna y corrosiva; la trama de nuestra existencia la llevaba entrecruzada. Ponía en movimiento una sucesión de circunstancias que nos acarreaban desgracias que no creíamos merecernos. Pero ¿no fuimos nosotros mismos los que echamos a rodar la pelota? A veces creemos que el temor debería clasificarse junto con el robo. Parece que causa aún más daño.

Analizamos concienzudamente nuestros temores. Los escribimos en el papel aunque no tuviésemos resentimientos relacionados con ellos. Nos preguntamos por qué los teníamos. ¿No era porque la confianza en nosotros mismos nos había fallado? La confianza en uno mismo era buena pero no bastaba. Algunos de nosotros tuvimos alguna vez gran confianza en nosotros mismos pero ésta no resolvía completamente nuestro problema con el temor, ni ningún otro. Cuando esta confianza nos volvía engreídos, la cosa era peor.

Tal vez haya una forma mejor - nosotros así lo creemos. Porque ahora estamos basándonos en algo diferente nos basamos y confiamos en Dios. Confiamos en Dios Infinito en vez de en nuestros “egos” limitados. Estamos en el mundo para desempeñar el papel que El nos asigne. Justamente, hasta el punto en que obramos como creemos que El lo desea y humildemente confiamos en El, así El nos capacita para enfrentarnos con serenidad ante las calamidades.

Nunca nos excusamos ante nadie por depender de nuestro Creador. Podemos reírnos de aquellos que creen que la espiritualidad es la senda de la debilidad. Paradójicamente, es la senda de la fortaleza. El veredicto de los siglos es que la fe significa fortaleza. Los que tienen fe, tienen valor; confían en su Dios. Nosotros nunca hacemos apología de Dios. En vez de ello, dejamos que El demuestre, a través de nosotros, lo que El puede hacer. Le pedimos a El que nos libre de nuestro temor y guíe nuestra atención hacia lo que El desea que seamos. Inmediatamente comenzamos a superar el temor.

Ahora lo referente al sexo. Muchos de nosotros necesitábamos una revisión en este sentido. Pero por encima de todo, tratamos de ser sensatos en esta cuestión. ¡Es tan fácil descarrilarse! Aquí encontramos opiniones humanas que van a los extremos, quizá extremos absurdos. Una serie de voces clama que el sexo es un apetito de lo más bajo de nuestra naturaleza; una necesidad básica de pro-

creación. Luego tenemos las voces que claman por sexo y más sexo; las que deploran la institución del matrimonio; las que creen que la mayoría de las dificultades de la raza humana tienen su causa en motivos de la sexualidad. Creen que no tenemos suficiente, o que no es de una índole apropiada. Ven su significado por todas partes. Una escuela no le permite al hombre sazonar sus viandas y la otra quiere que todos estemos a dieta ininterrumpida de pimienta. Nosotros queremos estar fuera de la controversia. No queremos ser árbitros de la conducta sexual de nadie. Todos tenemos problemas sexuales. Difícilmente seríamos humanos si no los tuviéramos. ¿Qué podemos hacer con ellos?

Examinamos nuestra conducta de los años pasados. ¿En qué habíamos sido egoístas, faltos de honradez o desconsiderados? ¿A quiénes habíamos herido? ¿Despertamos injustificadamente celos, sospechas o resentimientos? ¿En qué habíamos sido culpables, y qué pudimos haber hecho para evitarlo? Escribimos todo esto en un papel y lo examinamos.

De esta manera tratamos de formarnos un ideal cuerdo y sólido de nuestra futura vida sexual. Pusimos cada relación a esta prueba: ¿Era egoísta o no? Le pedimos a Dios que moldeara nuestros ideales y nos ayudara a vivir a la altura de ellos. Recordamos siempre que Dios nos había dado nuestros poderes sexuales y por consiguiente eran buenos, no para ser usados a la ligera o egoístamente, ni para ser menospreciados o aborrecidos.

Cualquiera que resulte ser nuestro ideal, tenemos que estar dispuestos a que se arraigue en nosotros. Tenemos que estar dispuestos a hacer reparaciones en los casos en que hayamos causado daño, siempre y cuando al hacerlo no causemos más daño aún. En otras palabras, tratamos el problema sexual como lo haríamos con cualquier otro. En meditación, preguntamos a Dios lo que debemos hacer en cada asunto determinado. Si lo deseamos, nos llegará la respuesta correcta.

Solamente Dios puede juzgar nuestra situación sexual. Es conveniente consultar a otras personas, pero dejamos que la decisión final sea la de Dios. Nos damos cuenta de que algunas personas son tan fanáticas con el sexo como otras son negligentes. Evitamos pensar o recibir consejos en forma histérica.

Suponiendo que faltamos al ideal escogido y que tropezamos, ¿quiere decir esto que vamos a emborracharnos? Algunos nos dicen que así sería. Pero esto solamente es una verdad a medias. Esto depende de nosotros y de nuestros motivos. Si lamentamos lo que hemos hecho y tenemos el deseo sincero de que Dios nos conduzca a cosas mejores, creemos que seremos perdonados y que habremos aprendido nuestra lección. Si no lo lamentamos y nuestra conducta sigue dañando a otro, es seguro que beberemos. No estamos teorizando. Estos son hechos de nuestra propia experiencia.

Para resumir lo referente al sexo: Oramos sinceramente por un ideal recto, por una guía para cada situación dudosa, por cordura y por fortaleza para hacer lo que es debido. Si el sexo es muy dificultoso, nos dedicamos a trabajar más intensamente para ayudar a otros. Pensamos en sus necesidades y trabajamos para atenderlas. Esto nos hace salir de nosotros mismos; calma el impulso imperioso cuando ceder significaría un pesar.

Si hemos sido concienzudos en nuestro inventario personal, habremos puesto mucho por escrito. Hemos catalogado y analizado nuestros resentimientos; hemos empezado a ver su futilidad y fatalidad y a comprender su terrible poder destructivo. Hemos empezado a aprender la tolerancia, la paciencia y la buena voluntad hacia los hombres, aun hacia nuestros enemigos, por que los vemos como a enfermos. Hemos hecho una relación de las personas a quienes hemos ofendido con nuestro comportamiento y estamos dispuestos a reparar el pasado si podemos.

En este libro leerás una y otra vez que la fe hizo por nosotros lo que solos no pudimos hacer por nosotros mismos. Deseamos que ahora estés convencido de que Dios puede líbrate de toda la obstinación que te haya separado de El. Si ya has tomado una decisión y has hecho un inventario de tus impedimentos más notorios, ya has logrado un buen comienzo. Siendo así, ya has tragado y diferido grandes trozos de la verdad sobre ti mismo.

¿Qué es un inventario moral y personal y por qué razón necesitan hacerlo los alcohólicos?

En los renglones 3-12 de la página 60, el Libro Grande compara el hacer un inventario personal con hacer un inventario en un negocio. Usa las palabras de la lista siguiente para llenar los espacios en blanco de esta página y del comienzo de la página a continuación.

- **continuará bebiendo**
- **fallas**
- **deteriorada o inservible**
- **«encontrar», «encarar»**
- **a la quiebra**
- **«minucioso», «sin temor»**

texto extraído de los renglones 3 al 12 de la página 60

Consecuentemente, empezamos a hacer un inventario personal. Este era el Cuarto Paso. Un negocio del cual no se hace inventario con regularidad, va generalmente a la quiebra. El inventario comercial es un proceso para encontrar y encarar los hechos. Es un esfuerzo para encontrar la realidad de la existencia de las mercancías que se tienen. Uno de los fines es encontrar cuál es la mercancía deteriorada o inservible que hay para deshacerse prontamente de ella sin lamentarlo. Si ha de tener éxito el propietario del negocio, no podrá engañarse acerca del valor de su mercancía.

Nosotros hicimos exactamente lo mismo con nuestras vidas. Hicimos inventario honradamente. Primero, buscamos las fallas de nuestro carácter que causaron nuestro fracaso.

Un inventario comercial es...

1. _____ y _____ los hechos.
2. Una búsqueda de mercancía _____ y _____ para deshacerse de ellas.
3. necesario, o el negocio irá _____.
4. siempre por escrito.

Un inventario personal es...

1. _____ y _____ los hechos.
2. Una búsqueda de mercancía _____ y _____ para deshacerse de ellas.
3. necesario, o el alcohólica irá _____.
4. siempre por escrito.

Los alcohólicos están en un negocio -en el negocio de mantenerse limpios y sobrios-. Para poder lograrlo, necesitas escribir inventarios de tu vida frecuente y honestamente. Cuando encuentres mercancías deterioradas o inservibles, son tus fallas, esas debes encararlas y aún cuando resulte doloroso hacerlo, y deshacerte de ellas a la brevedad posible, sin remordimiento.

El Libro Grande dice que todas las fallas en el inventario personal surgen de una misma cosa. En la página 60 del Libro Grande, comenzando con la línea 14, encuentra la palabra que es la raíz del problema del alcohólico y escríbela en el espacio a continuación.

texto extraído de la página 60 desde la línea 14, párrafo completo

Nosotros hicimos exactamente lo mismo con nuestras vidas. Hicimos inventario honradamente. Primero, buscamos las fallas de nuestro carácter que causaron nuestro fracaso. Estando convencidos de que el ego, manifestado en distintas formas, nos había vencido, consideramos sus manifestaciones comunes.

«Estando convencidos de que el _____, manifestado en distintas formas, nos había vencido...»

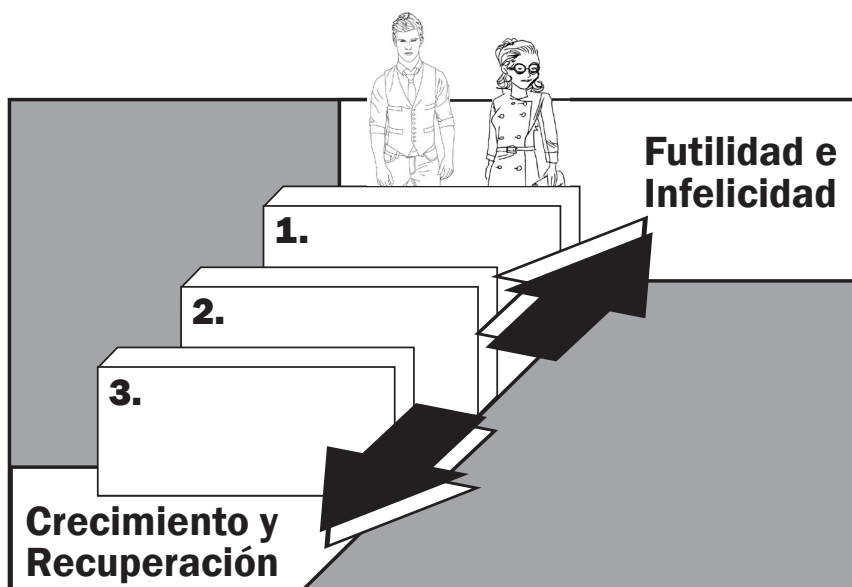
EJERCICIO 2

Obstáculos para la recuperación

Mira el dibujo de esta página. Eres un alcohólico, parado en el camino hacia el crecimiento y la recuperación. Regresar significa futilidad e infelicidad. Seguir adelante significa crecimiento, recuperación y una relación con un Poder Superior. Sin embargo, existen grandes barreras en el camino, las cuales forman un obstáculo.

Desde la página 60 hasta la 66 del Libro Grande, encontrarás que el ego se muestra en tres formas principales: resentimientos, temores y daño sexual (o de otro tipo) a los demás. Escribe cada uno de éstos en cada barrera del obstáculo.

Mientras te mantengas atado a tu egoísmo, estas tres barreras continuarán siendo un obstáculo que existe entre tu Poder Superior y tú. Si deseas deshacerte de los obstáculos que crea el ego, debes estar plenamente consciente de ellos, así como de los perjuicios que han ocasionado en tu vida. Una vez que tus pensamientos deteriorados -o fallas- hayan sido removidos, las barreras que existen entre tu Poder Superior y tú también serán removidas. En lugar de sentirte inquieto, irritable y descontento, podrás estar limpio y sobrio, en paz, contento y libre. Desaparecerán los obstáculos del camino hacia el crecimiento y la recuperación.



EJERCICIO 3

¿Por qué no hacer un inventario moral?

En lo que se refiere a nuestra adicción al alcohol, sabemos que no podemos cambiar el hecho de que tenemos una enfermedad del cuerpo; pero sí podemos hacer algo respecto a la enfermedad de nuestra mente, después de leer, pensar y hablar sobre el Cuarto Paso, comenzarás a saber que se trata de un paso de acción que te ayudará a identificar todas las formas en que el ego crea obstáculos entre tu Poder Superior y tú.

Si no haces un Cuarto Paso minucioso, es muy probable que eventualmente bebas alcohol.

Ahora responde, con tus propias palabras: ¿Porqué necesitas hacer un minucioso inventario moral de tu vida por escrito?

En total, se te pedirá que completes cuatro inventarios:

- Inventario de Resentimientos
- Inventario de Temores
- Inventario de Daños Sexuales
- Inventario Misceláneo (otros daños)

Por ahora, nos concentraremos en el Inventario de Resentimientos. Así como los inventarios de otro tipo, el Inventario de Resentimientos con-tará con una introducción, una serie de instrucciones, formas de inventario en blanco que deberás llenar y una hoja de sumario. Utiliza la cantidad necesaria de hojas adicionales.

EJERCICIO 4

Mi Inventario de Resentimientos

INTRODUCCIÓN

El resentimiento es una emoción común. Todos la hemos sentido. De hecho, en algunas ocasiones el resentimiento puede ser útil, como por ejemplo cuando provoca que una persona se levante y actúe en forma positiva. Si todos tus vecinos pintan sus casas y limpian sus patios, es posible que lo resientas y hagas lo mismo.

Sin embargo, lo que generalmente ocurre con alcohólicos es que el resentimiento es utilizado en formas negativas, lo cual empeora la situación. Cuando se sienten lastimados por alguien, repiten lo ocurrido una y otra vez en sus mentes. Si esto sucede durante bastante tiempo, el resentimiento se alimenta solo y el resultado es que se envuelve en la auto conmiseración. Finalmente, ese resentimiento se convierte en la fuerza propulsora de sus vidas.

En el penúltimo párrafo de la página 60, el Libro Grande define al resentimiento como «el ofensor número uno» y dice que “destruye a más alcohólicos que cualquiera otra cosa». Cuando te encuentras ocupado resintiendo a alguien o a algo, ese alguien o algo está controlando tu vida en ese momento. Tu resentimiento ocupa todo tu tiempo y energía y no deja espacio para la guía de un Poder Superior.

texto extraído del Capítulo 5, en el penúltimo párrafo de la página 60

El resentimiento es el ofensor número uno. Destruye más alcohólicos que cualquiera otra cosa. De éste se derivan todas las formas de enfermedad espiritual, ya que nosotros hemos estado no solamente física y mentalmente enfermos, sino también espiritualmente. Cuando es superado el mal espiritual, nos componemos mental y físicamente. Cuando tratamos los resentimientos los escribimos en un papel. Hicimos una lista de personas, instituciones o principios con los que estábamos molestos, y nos preguntamos el por qué. En la mayoría de los casos se descubrió que nuestro amor propio, nuestra cartera, nuestras relaciones personales (incluyendo las sexuales) estaban lastimados o amenazados. Así es que estábamos furiosos.

Por todo lo anteriormente mencionado, es importante que comiences tu inventario personal examinando tus resentimientos. Si puedes escribir y revisarlos honestamente, será más fácil deshacerte de ellos.

Instrucciones para el Inventario de Resentimientos

Revisa el Inventario de Resentimientos en la parte final de este artículo. Notarás que está dividido en cuatro columnas, que discutiremos a continuación.

PRIMERA COLUMNA (Estoy resentido con:)

La manera de hacer un inventario moral personal, usando las sugerencias del Libro Grande, es haciendo una columna a la vez. No continúes con la segunda columna hasta que hayas terminado la primera.

- Anota todas aquellas personas con quienes estás resentido, ya sea que éstas estén vivas o hayan fallecido. Inclúyelas todas, sin importar que sean muchas o pocas.
- Luego, anota las instituciones con las que estás resentido (el departamento de policía, el departamento de impuestos, la casa de correos, la iglesia, etc.)
- Luego, anota los principios (reglas, ideas) con los que estás resentido (leyes, códigos morales, reglas en tu casa, los Diez Mandamientos, etc.)

Es posible que te lleve tiempo hacer una lista de personas y cosas con las que estás resentido. Quizás termines con varias páginas de resentimientos. Está bien. Lo importante es que tu lista sea minuciosa y completa.

Si se te dificulta comenzarla, simplemente pregúntate con quién o con qué estás enojado. De esta forma se te facilitará empezar a escribir.

Ahora ve a/ Inventario de Resentimientos y llena la primera columna (Estoy resentido con:)

SEGUNDA COLUMNA (La causa:)

Una vez más, no te preocupes por llenar alguna de las otras columnas. Simplemente sigue con la segunda columna, de arriba a abajo, un artículo a la vez. Revisa cada uno de tus resentimientos; luego, en pocas palabras, escribe su causa o causas, así como b hizo el alcohólico imaginario de Bill W. en la página 61 del Libro Grande.

Estoy resentido con	La causa	Afecta mi(s)	Egoísta, Dishonesto, Temeroso o Inconsiderado

Por ejemplo, si en la primera columna anotaste que estás resentido con el Departamento de Policía, las causas en la segunda columna podrían ser: «me detuvieron cuando tan sólo había bebido unas cuantas copas... Me quitaron mi licencia de manejo, por lo que tuve que tomar el autobús para ir a trabajar... Me humillaron frente a mi familia y vecinos».

Si eres como la mayoría de las personas, al leer lo que escribiste en la segunda columna te darás cuenta de que no son las personas las que te molestan, sino lo que hicieron.

Revisa de nuevo el inventario mostrado en la página 61 del Libro Grande. El alcohólico imaginario de Bill W. no está enojado con su esposa porque ésta es su esposa, está enojado porque «malinterpreta las cosas, lo regaña», etc. Si observas a las personas, instituciones o principios en tu lista, notarás que lo que te enojó es lo que te hicieron. Es muy probable que estarías igualmente molesto si otra persona, institución o principio te hiciera exactamente lo mismo.

Ahora vé al Inventario de Resentimientos y llena la segunda columna (La causa:) de arriba a abajo, un artículo a la vez.

TERCERA COLUMNA (Afecta mi (s):)

En la tercera columna, anota qué parte o partes de ti se lastimaron. Junto cada nombre de la primera columna (ver Plenitud No. 71, pág. 22) anota el área o las áreas de tu vida que se vieron amenazadas o dañadas por lo que hizo esta persona, institución o principio.

La gente se enoja cuando se ven amenazadas sus necesidades instintivas de pertenencia y aceptación social (incluyendo la autoestima, el orgullo y las relaciones positivas), su seguridad (tanto emocional como material) y relaciones sexuales (tanto ocultas como aceptables). En casi todos los casos, hemos encontrado que uno o más de estos temas básicos de la vida, los cuales definen nuestro sentido del yo, incluyendo nuestras ambiciones, se han visto en dificultad de alguna forma. Podemos hacer una lista de estos temas, para ayudarnos a completar la tercera columna (Afecta mi (s):)

- 1. Autoestima**
- 2. Orgullo**
- 3. Relaciones personales**
- 4. Seguridad material**
- 5. Seguridad emocional**
- 6. Relaciones sexuales aceptables (no ocultas)**
- 7. Relaciones sexuales ocultas**
- 8. Ambiciones**

Nota que «relaciones sexuales aceptables» se refieren a todas aquéllas que no tengas que ocultarle a tu pareja, a tu iglesia, a tus familiares o a tu comunidad. Las «relaciones sexuales ocultas» son aquéllas que tengas que ocultarle a alguien -a tu esposa, a tus hijos, al ministro de tu iglesia, a tus padres, etc.

Al llenar la tercera columna de arriba a abajo, un artículo a la vez, infíérete a la lista de ocho temas que de alguna forma se vieron en dificultad. Quizá quieras copiar esa lista en una hoja por separado para que, al llenar la tercera columna, puedas escoger alguna(s) de ellas.

Por ejemplo, si estás resentido con el departamento de policía en la Primera columna y la causa de tu resentimiento en la segunda columna es «me humillaron frente a mi familia y vecinos», en la tercera columna (Afecta mi (s):) podrías escribir, «orgullo, relaciones personales».

Un recordatorio: No puedes desprenderte de tus resentimientos hasta que primeramente estés dispuesto a admitir y encararlos honestamente. Fingir y evadir la verdad solamente provocarán obstáculos.

Ahora vé al Inventario de Resentimientos en la pagina 69 y llena la tercera columna (Afecta mi (s):) de arriba a abajo, un artículo a la vez.

CUARTA COLUMNA (Egoísta, Dishonesto, Temeroso o Inconsiderado)

En la cuarta columna revisarás cada situación contenida en tu lista que haya ocasionado tu resentimiento y luego, olvidando a todas las demás personas u objetos que hayan estado involucrados, examinarás qué es lo que hiciste para ayudar a causar o a empeorar la situación. ¿Fuiste Egoísta, Dishonesto, Temeroso o Inconsiderado? Estas son las E, D, T e I de la cuarta columna.

Es fácil culpar a otras personas, instituciones o principios por todo. Al hacerlo, corres el riesgo de evitar examinarte a tí mismo o admitir que no fuiste tan sólo una víctima.

Algunas veces las personas resultan lastimadas, sin motivo alguno. Por ejemplo, es posible que hayas sido víctima de abuso emocional, físico o sexual. Cuando dejas de beber alcohol, frecuentemente surgen los tremendos sentimientos que has contenido -enojo, temor y vergüenza. Es probable que, si han abusado de tí, requieras de ayuda especial y debas hacer lo que sea necesario para cuidar de tí mismo. No titubees en consultar a un terapeuta ó clérigo de mente abierta para resolver tus sentimientos, lo cual a menudo requiere de más ayuda que tan sólo hacer tu Cuarto y Quinto Pasos.

Generalmente, si eres honesto, verás que en la mayoría de los casos fuiste por lo menos parcialmente culpable por lo que te ocurrió (excepto en los casos de abuso). Esto significa que jugaste un papel en tus propios resentimientos. Después de revisar honestamente sus inventarios, muchos alcohólicos descubren que ninguno de sus resentimientos era verdadero. Simplemente habían transferido su culpa a otras personas, instituciones o principios.

Comienza con el primer resentimiento de tu lista. Vamos a suponer que tu jefe está involucrado en él. Revisa lo que has escrito en las tres columnas; después, piensa en lo que posiblemente hiciste, que haya ocasionado un problema a tu jefe, por lo que él o ella te ocasionó problemas a tí.

Recuérdalo sin temor y honestamente; haz una búsqueda minuciosa.

Al revisar cada situación en tu lista y averiguar qué parte jugaste en ella, pregúntate qué es lo que te motivó a hacerlo. Fue Egoísmo, Dishonestidad, Temor o Inconsideración? En la última columna de tu inventario de resentimientos, escribe una E por egoísmo, D por dishonestidad, T por temor e I por inconsideración. Quizá necesites anotar dos letras en algunos casos. Hazlo ahora en tu Inventario de Resentimientos.

Sumario del Inventario de Resentimientos

Ahora que has terminado tu Inventario de Resentimientos, revísalo cuidadosamente, de principio a fin.

Utiliza lo que hayas aprendido sobre tí mismo en tu Inventario de Resentimientos para contestar las siguientes preguntas:

1. Quizás veas, en la primera columna, que muchos de tus rencores son contra miembros de tu familia. Tal vez te des cuenta de que muchas de las causas de tu enojo en la segunda columna están relacionadas con tu trabajo. Es posible que tu autoestima o relaciones sexuales ocultas estén muy presentes en la tercera columna. Mira la cuarta columna: ¿Has sido repetidamente dishonesto o egoísta u otra cosa? ¿Qué patrones - cosas que repites una y otra vez - observas en tu inventario?

Escribe lo que hayas aprendido sobre tus patrones. Por ejemplo, «Muchas veces culpo a mi esposa cuando bebo demasiado. Esto afecta mis relaciones personales, pero gran parte del problema radica en que soy dishonesto sobre mi uso del alcohol». (Utiliza más hojas, si es necesario).

2. Cuando sepas qué es lo que haces o piensas una y otra vez, puedes empezar a cambiar. Revisa los patrones que encuentres en la pregunta 1; ¿cuáles de ellos requerirán más trabajo?

3. Otra forma en que te puede ayudar este inventario consiste en mostrarte de dónde surgen realmente tu enojo y resentimientos. Revisa lo que escribiste en la tercera columna; ¿cuáles son las partes de tí que resultan más lastimadas, con más frecuencia? Al saber ésto, ¿cómo te será más fácil desprender-te de tus resentimientos?
4. Es muy probable que en el pasado, cuando pensabas en las personas y cosas que te enojaban, pensabas en todos los daños que te habían hecho. Ahora, mira tu inventario de una manera distinta. Pregúntate qué te ha ocasionado cada uno de tus resentimientos. ¿Cómo te ha hecho infeliz o en qué forma te ha alejado de un Poder Superior? ¿Cómo ha consumido tu tiempo y energía? O, peor aún, ¿cómo has utilizado tus resentimientos Para seguir bebiendo? En otras palabras, ¿cómo te han controlado tus resentimientos?

Ya sea que sientas que tus resentimientos tengan justificación o no, si te encuentras atado a ellos, controlarán tu vida. El hecho está en que necesitas desprender-te de ellos para poder poner tu voluntad y tu vida al cuidado de Dios y dejar de beber alcohol.

El Libro Grande te dice exactamente cómo lograr que esto suceda. Lee el último párrafo de la página 62 hasta la línea 7 de la página 63. Quizás, al principio, te parezca extraño o difícil hacer lo que sugiere el Libro Grande, pero las experiencias anteriores de Innumerables alcohólicos han demostrado que es necesario hacerlo. Hazlo una vez al día, todos los días, sin importar lo que ocurra desaparecerán tu enojo y tu resentimiento.

texto extraído del último párrafo de la página 62 hasta la línea 7 de la página 63

Este fue el curso que seguimos: Nos dimos cuenta de que la gente que era injusta con nosotros tal vez estuviera enferma espiritualmente. A pesar de que no nos parecían bien sus síntomas y la forma en que éstos nos disturbaban, ellos, como nosotros mismos, también estaban enfermos. Le pedimos a Dios que nos ayudara a demostrar la misma tolerancia, paciencia y compasión que gustosamente tendríamos para con un amigo enfermo. Cuando alguien ofendía nos decíamos a nosotros mismos: “Está enfermo ¿Cómo ayudarlo? Dios me libre de enojarme. Hágase Tu Voluntad”.

Evitamos el desquite o la discusión. No trataríamos así a quien estuviese enfermo. Si lo hacemos, destruimos la oportunidad que tenemos de ayudar. No podemos ayudar a toda la gente, pero cuando menos Dios nos mostrará cómo ver con tolerancia a todos y cada uno de nuestros semejantes.

5. ¿Qué es lo que sugiere el Libro Grande que hagas para desprender-te de tus resentimientos? (Pon especial atención a las líneas 8-19 en la página 63 del Libro Grande).

texto extraído de la línea 8 a la línea 19 de la página 63

Refiriéndonos una vez más a nuestra lista, quitando de nuestras mentes los errores que los demás habían cometido, buscamos resueltamente nuestras propias faltas. ¿Cuándo habíamos sido egoístas, faltos de honradez y habíamos tenido miedo? Aunque no enteramente culpables de una situación, tratamos de hacer a un lado completamente a la otra persona involucrada en ella. ¿En qué estaba nuestra culpabilidad? El inventario era nuestro inventario y no del otro. Cuando nos dábamos cuenta de nuestras faltas, las apuntábamos. Las poníamos frente a nosotros en “blanco y negro”. Admitíamos honradamente nuestras faltas y estábamos dispuestos a enmendarlas.

Fíjese el lector en que la palabra “temor” está entre paréntesis a un lado de las dificultades con el Sr. B., la Sra. C., el patrón y la esposa. Esta corta palabra (temor) toca de un modo u otro casi todos los aspectos de nuestra vida. Era una hebra maligna y corrosiva; la trama de nuestra existencia la llevaba entrecruzada. Ponía en movimiento una sucesión de circunstancias que nos acarreaban desgracias que no creíamos merecernos.

Una vez que te hayas despojado de tus resentimientos, otras cosas comenzarán a ocupar su lugar. Esas otras cosas son amor, paciencia, tolerancia y buena voluntad hacia otros seres humanos.

Es posible que en este momento lo único que está impidiendo que te libres de tus resentimientos sea el temor a vivir sin ellos. Probablemente temes pensar en cómo sería la vida con serenidad, felicidad y paz mental. Más que nada, probablemente temes tener que cambiar.

En la siguiente parte de tu inventario personal, examinarás tus temores y descubrirás cómo reemplazarlos con valor y esperanza.

EJERCICIO 5

Mi Inventario de Temores

INTRODUCCIÓN

La mayoría de alcohólicos que aún están bebiendo alcohol se ven profundamente afectados por el temor. De hecho, como dice el Libro Grande en las líneas 22-25 de la página 63, el temor toca, de un modo u otro, casi todos los aspectos de sus vidas.

texto extraído de las líneas 22 a la 25 de la página 63

Esta corta palabra (temor) toca de un modo u otro casi todos los aspectos de nuestra vida. Era una hebra maligna y corrosiva; la trama de nuestra existencia la llevaba entrecruzada.

Esto no debe ser muy sorprendente. Después de todo, si no puedes confiar en otros, si no le tienes confianza a un Poder Superior y si tu confianza en tí mismo comienza a fallar, entonces te encontrarás absolutamente lleno de temor. Tarde o temprano, encontrarás que no puedes contar con nadie ni nada, incluyéndote a tí mismo.

El Inventario de Temores es una forma de examinar tus temores más de cerca, para poder descubrir cómo deshacerte de ellos. Al igual que hiciste con los resentimientos, quieres deshacerte de tus temores para que un Poder Superior pueda guiar tu manera de pensar.

Es bueno sentir un poco de temor. Este nos da el sentido común necesario para quitarnos del camino cuando vemos un automóvil que viene peligrosamente hacia nosotros o evita que comamos hongos venenosos. Sin embargo, quieres deshacerte del temor que aparece en el lugar y en el momento equivocados y que controla tu vida. La mejor forma de lograrlo es haciendo lo que acabas de hacer con tus resentimientos: escribe tus temores, revísalos cuidadosamente, entiende qué parte jugaste en crearlos y examina cuáles fueron tus motivos para hacerlo. En otras palabras haz un inventario de tus temores, parecido al que hiciste de tus resentimientos.

Instrucciones para el Inventario de Temores

Ve el Inventario de Temores contenido en la página siguiente. Está dividido en cuatro columnas, que a continuación discutiremos.

PRIMERA COLUMNA (Le tengo temor a:)

Consigue un lápiz o bolígrafo y comienza con la primera columna del Inventario de Temores. Así como lo hiciste anteriormente, llenarás completamente esta columna antes de pasar a la segunda.

Anota todas las personas, instituciones y principios a los que temes. Anota todos los tipos de temores - físicos, mentales, emocionales, económicos, etc. Toma el tiempo necesario para esta búsqueda y trata de que tu lista sea lo más completa posible. Si recuerdas algo después, regresa y agrégalo, o cambia tu lista.

Algunos de tus temores pueden estar relacionados con tu trabajo, tu pareja, tus hijos, la policía, los impuestos, etc. Es posible que temas lo que los demás opinan sobre tí o el daño que te puedan ocasionar. Algunos de tus temores tendrán sentido (racionales) y otros no (irracionales). Puedes tener cinco o cien temores. Escríbelos todos. Sé completo y honesto.

Ahora vé el cuadro del Inventario de Temores en la siguiente página y llena la primera columna (Le tengo temor a:)

SEGUNDA COLUMNA (La causa:)

Comienza al principio y revisa cada uno de los temores en tu lista, uno por uno. ¿Qué lo ocasionó? ¿Fue algo que hizo esa persona, institución o principio? ¿Fue algo que hiciste tú? ¿Fue algo que te ocurrió hace muchos años? ¿Fue algo que te ocurrió ayer? Sé sencillo y directo; no te psicoanalices. Junto a cada temor, escribe la causa más clara y directa de la que estés consciente.

Si no sabes y no puedes encontrar la causa de un cierto temor, escribe “no lo sé” en la segunda columna.

Deténte aquí y llena la segunda columna (La causa:), de arriba a abajo, del Inventario de Temores contenido en la parte final de este artículo.

TERCERA COLUMNA (Afecta mi (s):)

Aquí escribirás exactamente qué parte o partes de tí están siendo afectadas por tus temores esas partes que temes puedan ser dañadas o destruídas.

Revisa cada columna de principio a fin, un temor a la vez, y anota el área o las áreas de tu vida que parecen estar en peligro, en cada caso. Quizás quieras copiar de nuevo la lista de ocho temas en una hoja aparte, para poder usarlas como guía. Generalmente podrás escoger una o varias palabras de esa lista para ponerla en tu inventario. Si más de un área está siendo afectada por un temor, anótalas.

- 1. Autoestima**
- 2. Orgullo**
- 3. Relaciones personales**
- 4. Seguridad material**
- 5. Seguridad emocional**
- 6. Relaciones sexuales aceptables (no ocultas)**
- 7. Relaciones sexuales ocultas**
- 8. Ambición**

Ahora vé el cuadro del Inventario de Temores y llena la tercera columna (Afecta mi (s):) de arriba a abajo, un artículo a la vez.

CUARTA COLUMNA (Egoísta, Dishonesto, Temeroso:)

Tal como hiciste con tus resentimientos, revisa de nuevo tu lista, un temor a la vez. Sin embargo, ahora olvida lo que otras personas, instituciones o principios hicieron para que sintieras miedo. En lugar de eso, examina qué es lo que tú puedes haber hecho para dañar o amenazar a cada persona, institución o principio. ¿Qué hiciste que puede haber causado problemas a los demás, por lo que tuvieron que hacer algo en contra tuya?

Junto a cada situación escribe una E si fuiste Egoísta, una D si fuiste Dishonesto o una I si fuiste Inconsiderado. Si se necesita más de una letra para describir tu parte en el problema, escribe las que sean necesarias. Hazlo ahora en tu Inventario de Temores.

Le tengo temor a:	La causa	Afecta mi(s)	Egoísta, Deshonesto, Inconsiderado

Sumario del Inventario de Temores

Ahora que has terminado tu Inventario de Temores, examínalo más de cerca.

Utiliza lo que acabas de aprender sobre tus temores para responder a las siguientes preguntas:

1. Mira cada columna. ¿Aparecen en ella las mismas personas o los mismos lugares, una y otra vez? ¿Qué haces tú, una y otra vez, para causar el problema? ¿Qué parte o partes de tí parecen estar amenazadas? ¿Cuáles son las palabras que aparecen con más frecuencia en la cuarta columna? En otras palabras, ¿qué patrones ves las cosas que repites y repites en tu inventario?

Escribe lo que hayas aprendido sobre tus patrones. (Utiliza más hojas, si es necesario).

2. Una vez que hayas ubicado tus patrones, los puedes usar para hacer cambios. Entre más aparezca un área problemática en tu inventario, más tendrás que trabajar en ella. Revisa tu respuesta a la pregunta 1. ¿Cuáles son algunas cosas sobre tus temores que requieren de más trabajo?
3. Para muchas personas, el simple hecho de escribir sus temores les ayuda a que éstos parezcan menos amenazantes y hasta un poco ridículos. Ahora que puedes ver tus temores en blanco y negro, ¿aún te parecen tan enormes, amenazantes y poderosos como antes?

¿En qué forma han cambiado tus temores?
4. Al igual que los resentimientos, los temores consumen mucho tiempo y energía. ¿Has evitado ver a ciertas personas, ir a ciertos sitios o hacer ciertas cosas debido a tus temores? ¿En qué forma ha interferido tu temor con tu Poder Superior? En otras palabras, ¿cómo has sido controlado por tus temores?

Ahora que has examinado de cerca tus temores, quizá hayas notado que muchos de ellos comenzaron con tus propias acciones y con tu propia personalidad. Esto significa que, si puedes cambiar tus acciones y tu personalidad, puedes deshacerte de la fuente de tus temores.

Desde el último párrafo de la página 63 hasta la línea 21 de la página 64, el Libro Grande habla bastante sobre el temor. Al final de este pasaje, el Libro Grande te dice exactamente cómo liberarte de tus temores. También dice que los resultados ocurrirán de inmediato.

texto extraído del último párrafo de la página 63 hasta la línea 21 de la página 64

Analizamos concienzudamente nuestros temores. Los escribimos en el papel aunque no tuviésemos resentimientos relacionados con ellos. Nos preguntamos por qué los teníamos. ¿No era porque la confianza en nosotros mismos nos había fallado? La confianza en uno mismo era buena pero no bastaba. Algunos de nosotros tuvimos alguna vez gran confianza en nosotros mismos pero ésta no resolvía completamente nuestro problema con el temor, ni ningún otro. Cuando esta confianza nos volvía engreídos, la cosa era peor.

Tal vez haya una forma mejor - nosotros así lo creemos. Porque ahora estamos basándonos en algo diferente nos basamos y confiamos en Dios. Confiamos en Dios Infinito en vez de en nuestros "egos" limitados. Estamos en el mundo para desempeñar el papel que El nos asigne. Justamente, hasta el punto en que obramos como creemos que El lo desea y humildemente confiamos en El, así El nos capacita para enfrentarnos con serenidad ante las calamidades.

Nunca nos excusamos ante nadie por depender de nuestro Creador. Podemos reírnos de aquellos que creen que la espiritualidad es la senda de la debilidad. Paradójicamente, es la senda de la fortaleza. El veredicto de los siglos es que la fe significa fortaleza. Los que tienen fe, tienen valor; confían en su Dios. Nosotros nunca hacemos apología de Dios. En vez de ello, dejamos que El demuestre, a través de nosotros, lo que El puede hacer. Le pedimos a El que nos libre de nuestro temor y guíe nuestra atención hacia lo que El desea que seamos. Inmediatamente comenzamos a superar el temor.

5. ¿Qué sugiere el Libro Grande que hagas, para liberarte de tus temores?

Conforme vayan desapareciendo tus temores, te sentirás menos inquieto, irritable y descontento. Comenzarás a sentir serenidad y paz mental. Tu vida empezará a cambiar; en vez de estar llena de temor y resentimiento, será una vida de felicidad.

EJERCICIO 6

Mi Inventario de Daños Sexuales

INTRODUCCIÓN

Otra área de tu vida que puede ser un obstáculo entre el Poder Superior y tú se refiere a las relaciones sexuales. Asimismo, esta área parece ser la forma más rápida y fácil de dañar a otra persona. A diferencia de los animales, los cuales simplemente se aparean, aparentemente sin tener sentimientos, los seres humanos pueden planear y pensar mucho sobre el sexo. Los seres humanos también son responsables por su comportamiento sexual y lo que eligen hacer en cuanto a él. El Libro Grande claramente dice, en la página 65, que todos tenemos problemas sexuales. Así mismo, dice que A. A. no será el árbitro de la conducta sexual de nadie. El Libro Grande no define límites sexuales, ni te dice lo que debes o no hacer.

Sin embargo, lo que debe quedar claro es que ninguna forma de abuso sexual tiene excusa. Si has violado a alguien, o te has visto involucrado en alguna forma de incesto u otro comportamiento sexual con niños, necesitarás tomar medidas especiales que van más allá de los

esfuerzos que hagas con tus Cuarto y Quinto Pasos. Sea lo que fuere que necesites hacer, ya sea legalmente o con terapia psicológica, debes hacerlo para liberarte de este obs-táculo en tu sobriedad.

Lo que sí hace el Libro Grande es proporcionarte con una forma de examinar tu vida sexual pasada para determinar si has dañado a otras personas. Si lo hiciste, entonces el Libro Grande te ayudará a desarrollar una nueva vida sexual para el futuro una que no lastime a otros y una que puedas vivir sin sentirte inquieto, irritable y descontento. Será sexo sin vergüenza, temor, culpa o remordimiento. Quizás tu nueva vida sexual incluya a alguien con quien has estado involucrado durante algún tiempo y a quien has lastimado en el pasado. Pero al hacer este inventario, tendrá una nueva base que estará construida en honestidad y aprecio.

Instrucciones para el Inventario de Daños Sexuales

Mira el cuadro del Inventario de Daños Sexuales contenido en este artículo. Al igual que los primeros dos inventarios, está dividido en cuatro columnas. Pero notarás que, en este inventario, sus títulos son un poco diferentes. Asimismo, probablemente te hayas dado cuenta de que hacer un inventario no consiste tanto en averiguar quién te ha dañado, sino en descubrirá quién has lastimado o amenazado y por qué lo hiciste. Estos nuevos títulos toman ese hecho en consideración. Por supuesto, no se incluye el abuso sexual del cual hayas sido víctima tú, ya sea en tu infancia o como adulto. Es obvio que en esos casos fuiste tú la persona dañada y debes hacer todo lo que te sea posible para liberarte de la culpa y vergüenza que sientas, para así comenzar a sanar, como se sugiere en la sección de resentimientos. (Ver página No. 71)

PRIMERA COLUMNA (He lastimado o amenazado a:)

Anota todas las personas, instituciones y principios a los que les haya ocasionado problemas tu conducta sexual, en la primera columna, tal como lo hiciste antes, llena esta columna completamente antes de pasar a la segunda.

Recuerda que es posible lastimar a muchas personas en muchas formas distintas con el comportamiento sexual. Por ejemplo, si estás casado y tienes hijos y pasas las noches teniendo relaciones sexuales con otra persona, entonces has creado problemas a muchas personas: tu cónyuge, tus hijos, la persona con quien tuviste relaciones sexuales, quizás su cónyuge o sus hijos y, por supuesto, para tí mismo.

También anota las personas a quienes hayas lastimado o amenazado con tu comportamiento sexual, sin importar su edad, o si has tenido o no relaciones sexuales con ellas. Quizá fue alguien con quien coqueteaste o a quien le dijiste frases sexuales. Quizás tu comportamiento fue dirigido hacia alguien muy joven. Haz una lista honesta y completa.

Ahora vé al cuadro del inventario y llena la primera columna, (He lastimado o amenazado a:)

SEGUNDA COLUMNA (Lo que hice:)

Ahora revisa tu primera columna y en la segunda columna escribe lo que hiciste, que a su vez le causó problemas o dolor a esa persona, institución o principio. Es posible que hayas lastimado a esa persona teniendo relaciones sexuales con ella, o teniendo relaciones sexuales con otra persona. Quizás ignoraste los deseos de tu pareja, insistiendo que él o ella tuviese relaciones sexuales contigo, a tu manera y cuando tú quisieras. Quizás has evitado las relaciones sexuales o fuiste frío con alguien para castigarlo. Tal vez tuviste un amorío con la pareja de tu mejor amigo[a] y traicionaste tanto una amistad como un código religioso al que valoras. Todas estas cosas deben estar incluidas en la segunda columna.

Ahora deténte y llena la segunda columna (Lo que hice:), en la página siguiente.

TERCERA COLUMNA (La causa:)

Este es el lugar donde debes escribir qué hay en ti que te llevó a hacer lo que anotaste en la segunda columna. Debido a que éste es un inventario sexual, las dos categorías sexuales que utilizaste antes no están incluí-das; por lo tanto, tienes seis causas de donde elegir:

1. Autoestima

2. Orgullo

3. Relaciones personales

4. Seguridad material

5. Seguridad emocional

6. Ambición

Quizás quieras copiar la “lista de causas” en una hoja por separado, para utilizarla como guía cuando llenes la tercera columna (La causa:), de arriba a abajo, un artículo a la vez.

En ocasiones las personas piensan que la razón por la que lastimaron a alguien con su comportamiento sexual se debe a su instinto sexual. Nota que ese «instinto sexual» ni siquiera está incluido en la lista. El instinto sexual no es una excusa para el comportamiento sexual que daña a otros. Es casi imposible sentir excitación sexual, sin tener algún otro sentimiento.

Sin embargo, algunos alcohólicos descubren que tienen problemas sexuales especiales, los cuales han estado ocultos con el alcohol u otras drogas tales como el sexo compulsivo o comportamientos sexuales ritualizados y repetitivos, que han causado daños tanto a otras personas como a ellos mismos. Si esto se aplica a ti, quizás requieras de terapia especial para ayudarte a lidiar con este tipo de desorden.

Sin embargo, generalmente, si examinas tu pasado honestamente, descubrirás que estabas buscando algo aparte del sexo. Quizás querías sentirte orgulloso o seguro de tí mismo. No hay nada malo con muchos de estos sentimientos. El problema surge cuando tu deseo por obtener estas cosas te lleva a lastimar a otras personas. Así es que, aunque el instinto sexual esté involucrado, el deseo por obtener una de los seis temas de la vida, de la «lista de causas» (es el que lastimó a otra persona.

CUARTA COLUMNA (Egoísta, Dishonesto, Temeroso o Inconsiderado:)

Tal como hiciste con tus otros inventarios, regresa y examina cómo tus actividades sexuales lastimaron a otros. Olvida todo lo demás; pregúntate qué es lo que te llevó a hacer lo que hiciste.

En la cuarta columna, escribe una E si fuiste Egoísta, D si fuiste Dishonesto, T si fuiste Temeroso e I si fuiste Inconsiderado. Lo primero que debes notar es que tu energía sexual no es la causa de tus problemas sexuales. Las causas son Egoísmo, Dishonestidad, Temor e Inconsideración.

He lastimado o amenazado a:	La causa	Afecta mi(s)	Egoísta, Dishonesto, Temeroso, Inconsiderado

Sumarlo del Inventario da Daños Sexuales

Ahora que has terminado tu Inventario de Daños Sexuales, examínalo mas de cerca.

Usando lo que hayas aprendido en tu Inventario de Daños Sexuales, responde a las siguientes preguntas:

1. ¿A qué personas has lastimado más? ¿Cuál de tus comportamientos sexuales te está ocasionando más problemas? En otras palabras, qué patrones ves en tu Inventario? Revisa cada columna y escribe las cosas que notas que ocurren una y otra vez. Escribe lo que hayas aprendido sobre tus patrones. (Utiliza hojas adicionales, si es necesario).

2. Como habrás notado anteriormente, la causa que aparece con mayor frecuencia es la que más deseas. Entre más la deseas, más te controla. Es importante saber qué es lo que realmente deseas obtener con tu comportamiento sexual, para que puedas trabajar sobre las partes de él que están ocasionando daños, tanto para ti, como para los demás. Por ejemplo, es posible que hayas tenido una serie de amoríos para alzar tu autoestima o para progresar en tu carrera (ambición). Si tu energía sexual no es la que está causándote problemas sexuales, ¿qué es lo que realmente deseas? Utiliza la información en la tercera columna de tu inventario para poder decidirlo.
3. Tal como sucede con el resentimiento y el temor, el ser egoísta deshonesto, temeroso e inconsiderado sexualmente son defectos de tu personalidad que tienen control sobre ti. Estos defectos consumen mucho tiempo y energía y son obstáculos entre tu Poder Superior y tú. ¿En qué forma te ha controlado tu comportamiento sexual?

El Libro Grande te ofrece una serie de sugerencias claras y prácticas referentes al comportamiento sexual. Estas comienzan en la línea 19 de la página 65 y continúan hasta la línea 14 de la página 66.

texto extraído de la línea 19 de la página 65 y continúan hasta la línea 14 de la página 66

Cualquiera que resulte ser nuestro ideal, tenemos que estar dispuestos a que se arraigue en nosotros. Tenemos que estar dispuestos a hacer reparaciones en los casos en que hayamos causado daño, siempre y cuando al hacerlo no causemos más daño aún. En otras palabras, tratamos el problema sexual como lo haríamos con cualquier otro. En meditación, preguntamos a Dios lo que debemos hacer en cada asunto determinado. Si lo deseamos, nos llegará la respuesta correcta.

Solamente Dios puede juzgar nuestra situación sexual. Es conveniente consultar a otras personas, pero dejamos que la decisión final sea la de Dios. Nos damos cuenta de que algunas personas son tan fanáticas con el sexo como otras son negligentes. Evitamos pensar o recibir consejos en forma histérica.

Suponiendo que faltamos al ideal escogido y que tropezamos, ¿quiere decir esto que vamos a emborracharnos? Algunos nos dicen que así sería. Pero esto solamente es una verdad a medias. Esto depende de nosotros y de nuestros motivos. Si lamentamos lo que hemos hecho y tenemos el deseo sincero de que Dios nos conduzca a cosas mejores, creemos que seremos perdonados y que habremos aprendido nuestra lección. Si no lo lamentamos y nuestra conducta sigue dañando a otro, es seguro que beberemos. No estamos teorizando. Estos son hechos de nuestra propia experiencia.

Para resumir lo referente al sexo: Oramos sinceramente por un ideal recto, por una guía para cada situación dudosa, por cordura y por fortaleza para hacer lo que es debido. Si el sexo es muy difícil, nos dedicamos a trabajar más intensamente para ayudar a otros. Pensamos en sus necesidades y trabajamos para atenderlas. Esto nos hace salir de nosotros mismos; calma el impulso imperioso cuando ceder significaría un pesar.

4. Escribe lo que el Libro Grande sugiere que hagas, en el espacio a continuación.

Cuando te encuentras envuelto en un problema, también estás envuelto en tí mismo. Pero cuando trabajas para ayudar a otra persona, te involucras tanto en lo que estás haciendo que automáticamente te sales de tí mismo. Y, una vez que tu ego ha sido olvidado, un Poder Superior puede ocupar su lugar y comenzar a trabajar en tu vida.

EJERCICIO 7

Mi Inventario Misceláneo (de otros daños)

INTRODUCCIÓN

Hasta ahora has hecho tres inventarios personales uno de tus resentimientos, uno de tus temores y uno de tu conducta sexual. En esos inventarios incluiste a la mayoría de las personas, instituciones o principios que has dañado o amenazado en tu vida. Sin embargo, quizás aún existan otros que no estén incluidos en ninguno de tus tres inventarios. Quizás hayan algunas personas, instituciones o principios a los que has causado problemas en formas que tienen poco o nada que ver con tus temores, resentimientos o conducta sexual.

Para completar el Cuarto Paso, necesitarás hacer un cuarto y último inventario. Le puedes llamar un Inventario Misceláneo (de Otros Daños). Incluye en él a todas las personas, instituciones o principios que hayas dañado o amenazado, que no hayas incluido en tus otros inventarios.

Instrucciones para el Inventario Misceláneo (de otros Daños)

Mira el Inventario Misceláneo (de Otros Daños) contenido en este artículo. Está dividido en cuatro columnas.

PRIMERA COLUMNA (He lastimado o amenazado a:)

Haz una lista de todas las personas o cosas a las que has causado problemas. Piensa en las personas, instituciones o principios que puedes haber omitido en tus otras listas. Quizás nunca les causaste daño, pero amenazaste con hacerlo. Según el propósito de esta lista, es lo mismo.

Ahora vé al Inventario en la parte inferior de esta página 81 y llena la primera columna (He lastimado o amenazado a:)

SEGUNDA COLUMNA (Lo que hice:)

En la segunda columna, escribe lo que hiciste que haya causado daño en cada situación, o cómo amenazaste a alguien o a algo. Puede ser algo que hayas hecho, dicho, o amenazado con hacer o decir.

Deténte aquí y llena la segunda columna (Lo que hice:) en el final de esta página.

TERCERA COLUMNA (La causa:)

Tal como lo hiciste en tu inventario anterior, en la tercera columna anota la causa o las causas de cada uno de tus comportamientos que escribiste en la segunda columna. Elige una o varias de las palabras o frases a continuación.

1. **Autoestima**
2. **Orgullo**
3. **Relaciones personales**
4. **Seguridad material**
5. **Seguridad emocional**
6. **Relaciones sexuales aceptables (no ocultas)**
7. **Relaciones sexuales ocultas**
8. **Ambición**

Quizás quieras copiarla «lista de causas» en una hoja por separado, para utilizarla como una guía al llenar la tercera columna (La causa:), de arriba a abajo, un artículo a la vez.

CUARTA COLUMNA (Egoísta, Dishonesto, Temeroso o Inconsiderado:)

Regresa y examina los comportamientos que anotaste en la segunda columna. Decide cuál fue el motivo de tus acciones. Una vez más, en la cuarta columna escribe una E por Egoísmo, D por Dishonestidad, T por Temor y una I por Inconsideración.

He lastimado o amenazado a:	La causa	Afecta mi(s)	Egoísta, Dishonesto, Temeroso, Inconsiderado

Sumarlo del Inventario Misceláneo (de Otros Daños)

Ahora que has terminado este Inventario, examínalo más de cerca.

Usando lo que hayas aprendido del Inventario Misceláneo (de Otros Daños), responde a la siguientes preguntas.

- 1.** ¿Qué patrones notas en tu Inventario (personas, lugares, tipos de comportamiento, causas de tu comportamiento)?

Escribe lo que hayas aprendido sobre tus patrones. (Utiliza hojas adicionales, si es necesario).

- 2.** ¿Cuál o cuáles de las ocho áreas de tu vida (Ver página anterior) están causando más problemas? ¿Una vez más, recuerda que es importante enfocarte en aquellas que te estén causando más problemas porque son las que requerirán de un mayor esfuerzo para cambiar. En otras palabras, ¿cuáles son la palabra y frases que aparecen más a menudo en la tercera columna?

Ahora has terminado el Cuarto Paso. Has completado un inventario moral minucioso, concienzudo, exploratorio y sin temor de tí mismo. Es algo que debes guardar, para poder revisarlo en el futuro.

¿Existe algo más que hayas aprendido sobre tí mismo al hacer estos inventarios? Si es así escríbelo a continuación.

EJERCICIO 8

Revisando mi Cuarto Paso

Utiliza las preguntas que están a continuación para revisar tu Cuarto Paso, como lo describe el Libro Grande desde la página 62 hasta la 66. Encierra en un círculo tus respuestas.

1. El alcohólico necesita considerar a las personas que han sido injustas con él como:
 - A) Seres que no merecen ayuda
 - B) Simplemente manzanas podridas»
 - C) Enfermas espirituales
2. La mejor manera para deshacer los malos sentimientos hacia las personas consiste en:
 - A) Desear que los sentimientos desaparezcan
 - B) Pedir a Dios que nos ayude a demostrar tolerancia
 - C) Mantenerse alejado de las personas que te disgustan
3. Es importante que el alcohólico evite:
 - A) El desquite o la disputa
 - B) A las personas asustadas
 - C) Pensar en sus propios defectos
4. La palabra que el Libro Grande define como una hebra maligna y corrosiva es:
 - A) Temor
 - B) Drogas
 - C) Autoestima
5. El remedio para los problemas que ocasiona el tener demasiada confianza en uno mismo consiste en:
 - A) Hacer una lista
 - B) Confiar en un Poder Superior
 - C) Tener más confianza
6. El sexo es un problema para:
 - A) Alcohólicos únicamente
 - B) Los hombres, más que para las mujeres
 - C) Todo el mundo
7. Al igual que con otras cosas, saber qué hacer con respecto a los Problemas sexuales vendrá:
 - A) A través de un Poder Superior
 - B) A través de los buenos amigos
 - C) Naturalmente, al paso del tiempo
8. El objetivo de hacer una lista de resentimientos y de examinar todos los problemas que éstos ocasionan consiste en aprender a tener:
 - A) Tolerancia
 - B) Paciencia
 - C) Buena voluntad hacia los demás
 - D) Todas estas cosas

Requiere de un gran esfuerzo hacer estos cuatro inventarios de una manera honesta y concienzuda. Ahora debe haberte quedado clara la forma en que tu ego ha sido un obstáculo para llegar a conocer a tu Poder Superior y para comenzar tu recuperación. También debes haber comprendido que es absolutamente esencial continuar tomando acción y utilizar lo que has aprendido en tu vida diaria, para poder seguir adelante en el camino de tu crecimiento y recuperación.

Los autores del Libro Grande sabían esto, por lo que titularon el Capítulo 6 como «En Acción».

El Quinto, Sexto y Séptimo pasos están cubiertos desde la página 67 hasta el final del segundo párrafo de la página 71 en el libro Grande.

Deténte ahora y lee esas páginas, cuidadosamente.



quinto | PASO

He aquí el Quinto Paso del programa de Doce Pasos de A.A.:

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

EJERCICIO 1

Siendo honesto con otra persona

El Quinto Paso consta de tres partes. El alcohólico debe admitir sus defectos para:

1. _____
2. _____
3. _____

Después de haber hecho tus inventarios, no te debe ser demasiado difícil admitir tus errores ante ti mismo o ante tu Poder Superior. Pero admitir estas cosas ante otro ser humano puede ser muy difícil. Según las páginas 67-68 del Libro Grande, ¿por qué necesita el alcohólico contarle su historia a otra persona? Escribe lo que el Libro Grande afirma como «la mejor razón». Luego, escribe otras razones.

texto extraído de las páginas 67 y 68

Después de haber hecho nuestro inventario personal ¿qué es lo que hacemos con él? Hemos estado tratando de lograr una buena actitud, una nueva relación con nuestro Creador y de descubrir los obstáculos que hay en nuestro camino. Hemos admitido ciertos defectos; hemos determinado en forma general el mal, e indicado exactamente los puntos débiles que hay en nuestro inventario personal. Ahora estos defectos están a punto de ser descartados. Esto requiere acción de nuestra parte, lo cual significa, cuando lo hayamos consumado, que hemos admitido ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos. Esto nos lleva al Quinto Paso del programa de recuperación que se ha mencionado en el capítulo anterior.

Tal vez esto sea difícil, especialmente el hablar de nuestros defectos con otra persona. Pensamos que ya hemos hecho bastante con admitirlos nosotros mismos. Hay dudas respecto a esto. En la práctica real, generalmente encontramos que una autoadmisión solitaria no es suficiente. Muchos de nosotros creímos que era necesario ir mucho más lejos. Nos avendremos mejor a discutir sobre nosotros mismos con otra persona cuando nos demos cuenta de que hay buenas razones para hacerlo. La mejor razón es: Si saltamos este vital paso, puede ser que no superemos la bebida. Una y otra vez los recién llegados han tratado de guardarse ciertos hechos de sus vidas. Tratando de evadir esta humillante experiencia, se han acogido a ciertos métodos más fáciles. Casi invariablemente se han emborrachado. Habiendo perseverado con el resto del programa, se preguntan por

qué han recaído. Creemos que la razón es que nunca acabaron su limpieza interior. Hicieron bien su inventario pero se aferraron a algunos de los peores artículos de su existencia. Solamente creyeron que habían perdido su egoísmo y su temor; solamente creyeron que habían sido humildes. Pero no habían aprendido lo suficiente sobre humildad, intrepidez y honradez, en el sentido que creemos necesario, hasta que le contaron a otro toda la historia de su vida.

Más que la mayoría de las personas, el alcohólico lleva una vida doble. Tiene mucho de actor. Ante el mundo exterior, representa su papel de actor. Este es el único que le gusta que vean sus semejantes. Quiere gozar de cierta reputación pero sabe en lo más íntimo de su ser que no se la merece.

La inconsistencia es agrandada por las cosas que hace durante sus borracheras. Al volver en sí se siente asqueado por algunos episodios que recuerda vagamente. Estos recuerdos son una pesadilla. Tiembla al pensar que alguien los pudo haber presenciado. Hasta donde puede, guarda estos recuerdos en lo más profundo de su ser. Tiene esperanzas de que no salgan a relucir nunca. Está constantemente en un estado de temor y de tensión - el cual hace que beba más.

Los psicólogos se inclinan a estar de acuerdo con nosotros. Hemos gastado miles de dólares en exámenes. Sólo conocemos pocos casos en los que les hayamos dado una oportunidad justa a estos doctores. Raramente les hemos dicho toda la verdad o seguido sus consejos. Hemos estado no muy dispuestos a ser honrados con estos hombres compasivos y no hemos sido honrados con nadie más. No es sorprendente, pues, que los de la profesión médica tengan una mala opinión de los alcohólicos y de sus oportunidades de recuperación.

Si esperamos vivir largo tiempo o felizmente en este mundo, necesariamente tenemos que ser completamente honrados con alguien. Justa y naturalmente, lo pensamos bien, antes de escoger a la persona o personas con quienes dar este paso íntimo y confidencial.

Al comienzo de la línea 10 de la página 68, el Libro Grande dice que los alcohólicos llevan una vida doble, más que otras personas. De hecho, los alcohólicos son actores. Quieren que algunas personas los vean de un cierto modo (sobrios, responsables, etc.), mientras que otras personas ven el lado embriagado, fuera de control. Debido a esto, a los alcohólicos les es especialmente difícil ser honestos con otra persona y mostrar esta parte oculta de sí mismos.

Más que la mayoría de las personas, el alcohólico lleva una vida doble. Tiene mucho de actor.

Pero el Quinto Paso dice que los alcohólicos deben ser totalmente honestos con otra persona para sobreponerse al alcohol. Esto significa que tu próxima tarea consiste en encontrar a la persona indicada, para contarle tu historia.

EJERCICIO 2

Encontrando a la persona indicada

Haz una lista de todas las personas a quienes consideres como posibles candidatos para contarles tu historia

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

- Revisa tu lista.
 - Pon un círculo alrededor de los nombres de aquellas personas que consideres sean dignas de confianza.
 - Coloca una flecha junto a los nombres de aquellas personas que pienses estarían dispuestas y disponibles para escucharte.
 - Coloca una estrella junto a los nombres de aquellas personas que compartan o entiendan, ya sea por experiencia propia o a nivel profesional, tu experiencia como alcohólico.
 - Coloca otra estrella junto a los nombres de aquellas personas que estén familiarizadas con los Doce Pasos de A. A.
 - Tacha los nombres de aquellas personas que resultarían lastimadas o que podrían juzgarte por lo que les digas.
- Ahora debe haberte quedado claro quien es la mejor persona a quien contar la historia de tu vida.

Escribe su nombre aquí:

¿Aún te preocupa el hecho de contar tu historia? Sí es así, deténte ahora y piensa cómo sobreponerte a tus preocupaciones, para poder lograr que tu Quinto Paso sea un éxito.

Ahora, lo que queda por hacer es contactar a esa persona y hacer una cita para hacer tu Quinto Paso- a menos de que no hayas logrado encontrar a alguien en quién confiar y debas posponerlo temporalmente (lee el penúltimo párrafo de la página 69 del Libro Grande). Has encontrado a alguien que escuchará tu historia. Has descubierto cómo sobreponerte a los temores y preocupaciones que te provoca la idea de hablar con esta persona. Ha llegado el momento de seguir adelante y de hacerlo. Quizás necesites hacer más de una cita con él o ella, pero debes reservar por lo menos tres o cuatro horas, para comenzar.

texto extraído el penúltimo párrafo de la página 69

No obstante la gran necesidad de discutir sobre nosotros mismos con alguien, puede que estemos en una situación tal que no encontremos a la persona indicada. Si este fuese el caso, este paso puede posponerse siempre que nos mantengamos completamente dispuestos a realizarlo en la primera oportunidad que tengamos. Decimos esto porque estamos muy ansiosos de hablar con la persona indicada. Es importante que esa persona pueda guardar el secreto; que comprenda y apruebe plenamente lo que estamos proponiéndonos hacer; que no trate de cambiar nuestro plan. Pero no debemos valernos de esto como una nueva excusa para posponerlo.

El Libro Grande proporciona instrucciones exactas para contarle tu historia a otra persona. Lee desde el último párrafo de la página 69 hasta la línea 8 de la página 70.

texto extraído del último párrafo de la página 69 hasta la línea 8 de la página 70

Cuando decidimos quién va a escuchar nuestra historia, no perdemos tiempo. Tenemos un inventario escrito y estamos preparados para una larga conversación. Le explicamos a nuestro confidente lo que estamos a punto de hacer y porqué tenemos que hacerlo. Debe comprender que estamos empeñados en algo que es cuestión de vida o muerte. La mayoría de las personas que son abordadas en esta forma nos ayudarán gustosamente; se sentirán honradas porque ponemos en ellas nuestra confianza.

Nos despojamos de nuestro orgullo y ponemos manos a la obra, esclareciendo todos los rasgos de nuestro carácter y todos los resquicios del pasado.

EJERCICIO 3

Cambios positivos que ocurrirán

Después de contarle tu historia a otra persona, ocurrirán muchos tipos de cambios. Revisa las frases a continuación y señala aquellas que se mencionan en la página 70 del Libro Grande.

texto extraído de la página 70

Debe comprender que estamos empeñados en algo que es cuestión de vida o muerte. La mayoría de las personas que son abordadas en esta forma nos ayudarán gustosamente; se sentirán honradas porque ponemos en ellas nuestra confianza.

Nos despojamos de nuestro orgullo y ponemos manos a la obra, esclareciendo todos los rasgos de nuestro carácter y todos los resquicios del pasado. Una vez que hemos dado este paso, sin retener nada, nos sentimos encantados. Podemos mirar de frente al mundo; podemos estar solos y perfectamente tranquilos y en paz; nuestros temores desaparecen. Empezamos a sentir la proximidad de nuestro Creador. Podemos haber tenido ciertas creencias espirituales, pero ahora empezamos a tener una experiencia espiritual. La sensación de que el problema de la bebida ha desaparecido frecuentemente se sentirá con intensidad. Sentimos que vamos andando por el Camino Ancho tomados de la mano con el Espíritu del Universo.

Al regresar a casa buscamos la manera de estar solos durante una hora para meditar cuidadosamente sobre lo que hemos hecho. Le damos gracias a Dios desde el fondo de nuestro corazón por conocerlo mejor. 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? ¿Hemos escatimado el cemento que usamos para la base? ¿Hemos tratado de hacer sin arena la mezcla de cemento?

Si podemos contestarnos satisfactoriamente, entonces vemos el Sexto Paso. Hemos insistido en que la buena voluntad es indispensable. ¿Estamos ahora dispuestos a dejar que Dios elimine de nosotros todas esas cosas que hemos admitido son inconvenientes? ¿Puede El, ahora, quitárnoslas todas - todas sin excepción? Si todavía nos aferramos a alguna, de la que no queremos desprendernos, le pedimos a Dios que nos ayude a tener buena voluntad para hacerlo.

- ☐ Puedes mirar de frente al mundo.
- ☐ Puedes obtener el empleo que siempre soñaste.
- ☐ Puedes andar tomado de la mano con el Espíritu del Universo.
- ☐ Puedes estar solo y perfectamente tranquilo y en paz.
- ☐ Puedes beber alcohol en forma controlada.
- ☐ Puedes olvidar el inventario de tu Cuarto Paso.
- ☐ Puedes empezar a sentir la proximidad de nuestro Creador.
- ☐ Puedes sentir que tus temores desaparecen.

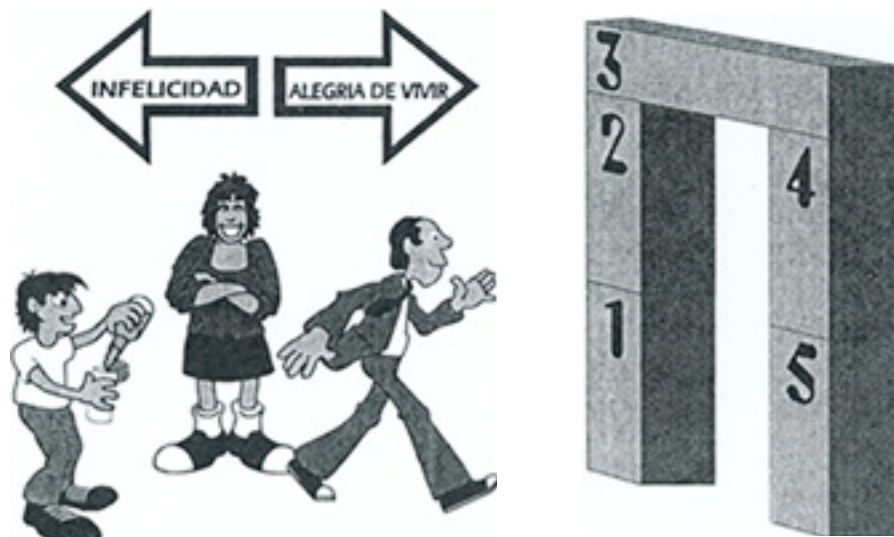
Revisa los beneficios que hayas señalado. ¿Qué sientes al pensar que estos cambios se den en tu vida?

Construyendo un arco hacia la libertad

El Libro Grande dice que al completar los primeros cinco Pasos, los alcohólicos están «construyendo un arco» por el que pasarán para llegar a ser libres.

Ya no están solos. Existe un oyente que les ayuda, así como un Poder Superior. Las piedras que constituían el obstáculo en el inventario de tu Cuarto Paso se han convertido en las piedras que serán los cimientos de una nueva forma de vida. Por lo tanto, el alcohólico está listo para continuar el viaje hacia el crecimiento y la recuperación.

Escribe las palabras que resumen lo que cada uno de estos primeros cinco Pasos han llegado a significar en tu vida sobre cada una de las piedras del nuevo arco.



sexto | PASO

Mi Sexto y Séptimo pasos

EJERCICIO 1

Antes de seguir adelante.

Una vez más, mira el penúltimo párrafo de la página 70 del Libro Grande.

texto extraído del penúltimo párrafo de la página 70

Al regresar a casa buscamos la manera de estar solos durante una hora para meditar cuidadosamente sobre lo que hemos hecho. Le damos gracias a Dios desde el fondo de nuestro corazón por conocerlo mejor. 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? ¿Hemos escatimado el cemento que usamos para la base? ¿Hemos tratado de hacer sin arena la mezcla de cemento?

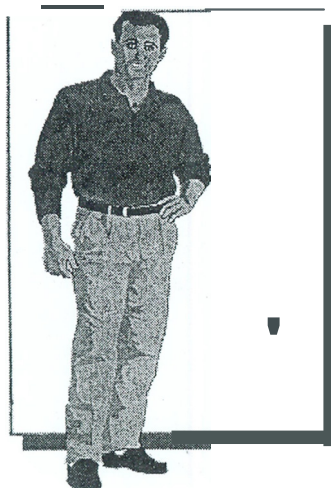
¿Qué sugiere el Libro Grande que hagas, después de haber completado tu Quinto Paso?

Antes de pasar al Sexto Paso, toma tiempo para regresar y revisar los defectos de carácter que anotaste en tus inventarios.

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| ¿Omitiste algo en tus inventarios? | Sí ☐ | No ☐ |
| ¿Fuiste honesto? | Sí ☐ | No ☐ |
| ¿Tus inventarios son minuciosos? | Sí ☐ | No ☐ |

Si respondiste Sí a todas estas preguntas, estás listo para el Sexto Paso - para dejar que tu Poder Superior te ayude a seguir adelante. He aquí el Sexto Paso del programa de Doce Pasos de A.A.: **«Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter».**

Sobre una de las dos figuras que aparecen aquí, escribe tus defectos de carácter principales, aquéllos que hayan causado mayores problemas, tanto a ti mismo como a otras personas. Primero, echa un vistazo a tus inventarios y sumarios, para revisar tus defectos de carácter principales.



Las palabras que escribiste sobre la figura son las que identificaste como tus peores defectos. Recuerda, el Sexto Paso dice que debes estar dispuesto a dejar que Dios te libere de ellos.

EJERCICIO 2

Aferrándote a tus Defectos de Carácter

- El Libro Grande (páginas 70-71) dice que los alcohólicos no siempre quieren desprenderse de sus defectos. A veces es más fácil quedarse en el dolor de hoy que aventurarse a probar algo diferente. Sabes cómo es tu dolor y has aprendido a lidiar con él, pero no sabes cómo será el futuro sin ese dolor.

texto extraído de las páginas 70 y 71

Debe comprender que estamos empeñados en algo que es cuestión de vida o muerte. La mayoría de las personas que son abordadas en esta forma nos ayudarán gustosamente; se sentirán honradas porque ponemos en ellas nuestra confianza.

Nos despojamos de nuestro orgullo y ponemos manos a la obra, esclareciendo todos los rasgos de nuestro carácter y todos los resquicios del pasado. Una vez que hemos dado este paso, sin retener nada, nos sentimos encantados. Podemos mirar de frente al mundo; podemos estar solos y perfectamente tranquilos y en paz; nuestros temores desaparecen. Empezamos a sentir la proximidad de nuestro Creador. Podemos haber tenido ciertas creencias espirituales, pero ahora empezamos a tener una experiencia espiritual. La sensación de que el problema de la bebida ha desaparecido frecuentemente se sentirá con intensidad. Sentimos que vamos andando por el Camino Ancho tomados de la mano con el Espíritu del Universo.

Al regresar a casa buscamos la manera de estar solos durante una hora para meditar cuidadosamente sobre lo que hemos hecho. Le damos gracias a Dios desde el fondo de nuestro corazón por conocerlo mejor. 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? ¿Hemos escatimado el cemento que usamos para la base? ¿Hemos tratado de hacer sin arena la mezcla de cemento?

Si podemos contestarnos satisfactoriamente, entonces vemos el Sexto Paso. Hemos insistido en que la buena voluntad es indispensable. ¿Estamos ahora dispuestos a dejar que Dios elimine de nosotros todas esas cosas que hemos admitido son inconvenientes? ¿Puede El, ahora, quitárnoslas todas - todas sin excepción? Si todavía nos aferramos a alguna, de la que no queremos desprendernos, le pedimos a Dios que nos ayude a tener buena voluntad para hacerlo.

Cuando estamos dispuestos, decimos algo como esto: 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 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, cumple con Tu Voluntad. Amén". Entonces hemos completado el Séptimo Paso.

Ahora necesitamos más acción, sin la cual encontramos que “la fe sin obras está muerta”. Veamos el Octavo y Noveno Pasos. Tenemos una lista de personas a las que hemos perjudicado y estamos dispuestos a reparar esos daños. La hicimos al hacer nuestro inventario. Nos sometimos a una autoevaluación drástica. Ahora vamos a nuestros semejantes y reparamos el daño que hemos causado en el pasado. Tratamos de barrer los escombros acumulados como resultado de nuestro empeño en vivir obstinados y manejarlo todo a nuestro capricho. Si aún no tenemos la voluntad de hacerlo, la pedimos hasta que nos llegue. Recordemos que al principio estuvimos de acuerdo en que haríamos todo lo que fuese necesario para sobreponernos al alcohol.

Probablemente todavía queremos retroceder. Al mirar la relación de conocidos de negocios y de amigos a quienes hemos dañado, puede que sintamos desconfianza de ir a ver a algunos de ellos sobre una base espiritual. Reasegurémonos. Con algunos de ellos no necesitaremos y probablemente no tendremos que hacer énfasis en la parte espiritual la primera vez que los abordemos. Podríamos prejuizarlos. Por el momento tratamos de poner en orden nuestras vidas; pero esto no es una finalidad en sí. Nuestro verdadero propósito es ponernos en condiciones para servir al máximo a Dios y a los que nos rodean. Rara vez resulta prudente abordar a un individuo que todavía está dolido por alguna injusticia nuestra para con él y comunicarle que ya nos hemos vuelto religiosos. Esto en boxeo sería dejar la mandíbula descubierta.

- Existe otra razón por la que en ocasiones se dificulta desprenderse de los defectos: algunos de ellos son divertidos. Pueden ocasionarles problemas a los demás y provocar inquietud y descontento en los alcohólicos, pero son divertidos y no están dispuestos a desprenderse de ellos.
- Algunas personas les preocupa pensar que si un Poder Superior les libera de todos sus defectos, entonces se quedarán sin personalidad alguna. Lo que en realidad ocurre es que las fortalezas de carácter rápidamente ocupan su lugar. Pero algunas personas no entienden o no creen que esto ocurrirá, por lo que algunos alcohólicos se aferran a los defectos que les son tan conocidos.

¿Estás aferrado a alguno de tus defectos por las razones anteriormente mencionadas? ¿O por otras razones? Si es así, escríbelas a continuación. (Utiliza hojas adicionales, si es necesario).

EJERCICIO 3

Reemplazando los Defectos de Carácter por Fortalezas de Carácter.

Examinemos más de cerca una de las razones por la que algunos alcohólicos se aferran a sus defectos de carácter: el temor a quedarse con un «hueco» en sus personalidades.

Esto definitivamente no ocurrirá. Los defectos de carácter serán reemplazados por fortalezas de carácter. Esto significa que donde solían estar los defectos, encontrarás amor, compasión, la voluntad de un Poder Superior, paz, serenidad y felicidad.

Escribe las palabras «Estoy lleno de...» y luego escribe cada una de estas nuevas fortalezas de carácter.

Dí estas frases en voz alta. ¿Cómo se siente afirmarlas como parte de quien eres?

Practica pensar que tienes estas cualidades y fortalezas.

Cuando entiendas completamente que tus defectos de carácter serán reemplazados por fortalezas de carácter, estarás realmente dispuesto a dejar que Dios te libere de todos tus viejos defectos - y .habrás dado el Sexto Paso.

De ahí, no debe ser difícil dar el Séptimo Paso del programa de Doce Pasos de A.A.: **«Humildemente le pedimos que nos libere de nuestros defectos».**

Primero estuviste dispuesto a pedir y ahora le pedirás a Dios, cómo lo concibas, que te libere de tus defectos. ¿Pero, cómo hacerlo?

EJERCICIO 4

Trabajando el Séptimo

Paso-Pedir

Lee la oración que está en la página 71 (segundo párrafo) del Libro Grande. Cópiala en el espacio que sigue o en una página separada, o escribe alguna de tus propias oraciones, pidiéndole a Dios que te libere de tus defectos. La parte más importante de esto consiste en pedirselo, no en cómo lo dices.

texto extraído del segundo párrafo de la página 71

Cuando estamos dispuestos, decimos algo como esto: “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 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, cumple con Tu Voluntad. Amén”. Entonces hemos completado el Séptimo Paso.

Escribe lo que te parezca correcto; luego practica leer tu oración en silencio.

Una vez que hayas pedido a un Poder Superior que te libere de tus defectos y una vez que éstos hayan sido reemplazados por nuevos rasgos positivos de carácter, habrá llegado el momento de ponerlos en práctica en tu vida diaria. Esto requiere de acción y disciplina. Como sucede con cualquier habilidad nueva, estas nuevas formas de pensar y de tratar a la gente se facilitan más con la práctica.

Estos nuevos rasgos positivos de carácter son *honestidad, generosidad, consideración y valor*. Poner en práctica estas cualidades en tu vida diaria implica que quizás al principio tengas que forzarte a hacer algo que no quieras hacer y a no hacer algo que sí quieras hacer. Esto conlleva un compromiso diario y trabajo duro. Lentamente, estos nuevos rasgos positivos de carácter parecerán más naturales.

EJERCICIO 5

Poniendo en Práctica los nuevos rasgos positivos de carácter.

Mira el siguiente diagrama. Después de cada uno de los *Nuevos Rasgos Positivos de Carácter*, escribe una *Situación* de tu vida en donde tendrás que poner en práctica esta nueva habilidad, quizás una en donde se te haya dificultado más practicar esa habilidad en el pasado. Por ejemplo, si le has mentido a tu pareja durante años sobre tus gastos, ésta puede ser la *Situación* que escribirás en el espacio junto a Ser Honesto en el diagrama.

Debajo del título *Nuevo Camino* escribe, en pocas palabras, cómo planeas manejar cada Situación ahora que has entregado tus viejas formas de ser a un Poder Superior.

Nuevo rasgo positivo de carácter	Situación	Nuevo camino
1. Ser honesto		
2. Ser generoso		
3. Ser considerado		
4. Tener valor		

Al practicar la honestidad, la generosidad, la consideración y el valor, comenzará a suceder algo asombroso. El viejo tú desaparecerá y morirá, y una nueva personalidad tomará su lugar. Descubrirás que esta nueva personalidad, así como la nueva vida que ella conlleva, son mucho mejores que la vida y la personalidad que solías tener.

Al paso del tiempo y al proseguir con los últimos Cinco Pasos, verás cambios positivos en tu vida. Estarás en el camino que el Libro Grande (página 70, líneas 17-18) describe como «el Camino Ancho, tomados de la mano con el Espíritu del Universo».



octavo | PASO

Ya has comenzado a notar algunos cambios en tu vida. Has traído bajado esmeradamente en los primeros siete Pasos y grandes cosas están empezando a ocurrir. Conforme sigas trabajando los Doce Pasos, verás que en realidad los Doce Pasos son una guía para vivir. Los Doce Pasos no son un proceso que haces tan sólo una vez. Son algo que llevas contigo, que llevas a cabo y que practicas, día tras día.

Asimismo, puedes ver que uno de los temas del Libro Grande es el cambio; otro de ellos es la acción. Una vez que hayas completado desde el Primer hasta el Séptimo Pasos exitosamente, habrás removido los obstáculos que solían existir entre tu Poder Superior y tú, y habrás encontrado la relación correcta con ese Poder. El estar en armonía con tu Poder Superior implica que también estás preparado para vivir en armonía con los demás.

Si estás seguro de haber completado desde el Primero hasta el Séptimo Pasos, honesta y minuciosamente, entonces ahora estás listo para poner esos cambios en acción. Es ahora cuando tendrás la oportunidad de reparar los daños con otros seres humanos. Estás listo para el Octavo y Noveno Pasos.

Détente aquí y abre tu Libro Grande en la página 71. Lee desde el tercer párrafo de la página 71 hasta el final del penúltimo párrafo de la página 78.

texto extraído desde el tercer párrafo de la página 71 hasta el final del penúltimo párrafo de la página 78

Probablemente todavía queremos retroceder. Al mirar la relación de conocidos de negocios y de amigos a quienes hemos dañado, puede que sintamos desconfianza de ir a ver a algunos de ellos sobre una base espiritual. Reasegurémonos. Con algunos de ellos no necesitaremos y probablemente no tendremos que hacer énfasis en la parte espiritual la primera vez que los abordemos. Podríamos prejuzgarlos. Por el momento tratamos de poner en orden nuestras vidas; pero esto no es una finalidad en sí. Nuestro verdadero propósito es ponernos en condiciones para servir al máximo a Dios y a los que nos rodean. Rara vez resulta prudente abordar a un individuo que todavía está dolido por alguna injusticia nuestra para con él y comunicarle que ya nos hemos vuelto religiosos. Esto en boxeo sería dejar la mandíbula descubierta. ¿Por qué correr el riesgo de que se nos tilde de fanáticos o majaderos religiosos? Podríamos truncar una futura oportunidad para llevar un mensaje beneficioso. Pero es seguro que a nuestro hombre le impresione un deseo sincero de corregir lo que está mal. Le interesará más una demostración de buena voluntad que nuestra charla sobre descubrimientos espirituales.

No nos valemos de esto para desviarnos del tema de Dios. Cuando sea para cualquier fin bueno, estamos dispuestos a declarar nuestras convicciones con tacto y con sentido común. Surgirá el problema de cómo acercarnos al individuo que odiábamos. Puede ser que nos haya hecho más daño del que le hemos causado y que, a pesar de que ya hayamos adoptado una mejor actitud hacia él, no estemos todavía muy dispuestos a admitir nuestros defectos. A pesar de esto, cuando se trata de una persona que nos desagrada, nos empeñamos en hacerlo. Es más difícil ir a un enemigo que a un amigo, pero encontramos que es más beneficioso para nosotros. Le abordamos con el mismo deseo de ser serviciales y de perdonar, confesando nuestro antiguo rencor y expresando nuestro pesar por ello.

Bajo ningún pretexto criticamos a tal persona ni discutimos con ella. Sencillamente le decimos que nunca dejaremos de beber mientras no hayamos hecho todo lo posible por enderezar nuestro pasado. Estamos aquí para barrer nuestro lado de la calle, comprendiendo que no podremos hacer nada que valga la pena hasta que lo hagamos, nunca tratando de decirle qué es lo que él debe hacer. No se discuten sus defectos; nos limitamos a los nuestros. Si nuestra actitud es calmada, franca y abierta, quedaremos complacidos con el resultado.

En nueve de cada diez casos sucede lo inesperado. Algunas veces la persona a quien vamos a ver admite que ha tenido la culpa, acabándose así en una hora lo que ha sido una enemistad de años. Rara vez fallamos en lograr un progreso satisfactorio. Nuestros antiguos enemigos a veces alaban lo que estamos haciendo y nos desean el bien: ocasionalmente ofrecerán su ayuda. No debemos dar importancia, sin embargo, a que alguien nos eche de su oficina. Hemos hecho nuestra demostración, tenemos cumplido por nuestra parte. Lo que pasó, pasó.

La mayoría de los alcohólicos deben dinero. Nosotros no esquivamos a nuestros acreedores. Al decirles lo que estamos tratando de hacer no ocultamos lo de nuestra manera de beber; de todos modos, generalmente lo saben aunque creamos lo contrario. Tampoco tememos revelar nuestro alcoholismo, basándonos en que ello puede causar un daño económico. Abordando en esta forma, el acreedor más despiadado nos sorprenderá a veces. Al concertar el mejor arreglo posible, podemos hacerles saber a estas personas lo apenados que estamos. Nuestra manera de beber nos ha hecho morosos con nuestros pagos. Tenemos que perder el miedo a los acreedores, sin importar lo mucho que necesitamos hacer para lograrlo, porque estamos expuestos a beber si tenemos miedo de encararlos.

Tal vez hayamos cometido un delito que nos pudiera hacer ir a parar a la cárcel, si llegase a conocimiento de las autoridades. Puede que hayamos malversado fondos que no podamos reponer. Quizá se lo hayamos confesado a otra persona; pero estamos seguros de que, si se nos descubriera, podríamos perder nuestro trabajo, o incluso podrían encarcelarnos. Tal vez sea un delito leve, como haber inflado nuestra cuenta de gastos. La mayoría de nosotros hemos hecho esa clase de cosas. Tal vez estemos divorciados y nos hayamos vuelto a casar pero no estemos cumpliendo con el pago de la pensión a la primera esposa. Por ese motivo, ella se ha indignado y tiene una orden de arresto contra nosotros. Este tipo de dificultad es común.

Aunque estas reparaciones tienen innumerables formas, hay algunos principios generales que nos parecen orientativos. Recordándonos a nosotros mismos que hemos decidido hacer todo lo que fuese necesario para encontrar una experiencia espiritual, pedimos que se nos dé fortaleza y se nos dirija hacia lo que es debido sin importar cuáles pudiesen ser las consecuencias personales. Podemos perder nuestra posición o nuestra reputación o afrontar la cárcel, pero estamos dispuestos. Tenemos que estarlo; no debemos amedrentarnos ante nada.

Sin embargo, generalmente hay otras personas implicadas. Por lo tanto, no hemos de ser el precipitado y tonto mártir que innecesariamente sacrifique a otros para salvarse de caer en el abismo del alcoholismo. Un individuo que conocimos se había vuelto a casar. Debido a los resentimientos y a la bebida no había pagado la pensión de divorcio a su primera esposa. Esta estaba furiosa; acudió a la Corte y consiguió una orden de arresto contra él. El había empezado a llevar nuestra manera de vivir, había asegurado una posición y empezaba a levantar cabeza. Hubiera sido de una heroicidad impresionante por su parte, presentarse ante el juez y decirle: “aquí estoy”.

Pensamos que debía estar dispuesto a hacerlo si fuese necesario, pero que estando en la cárcel no podría sufragar los gastos de ninguna de las dos familias. Le sugerimos que escribiera a la primera esposa admitiendo sus faltas y pidiéndole perdón. Así lo hizo, incluyendo también una pequeña suma de dinero. Le explicó lo que trataría de hacer en el futuro. Le dijo que estaba absolutamente dispuesto a ir a la cárcel si ella insistía. Desde luego que ella no insistió y toda esa situación quedó resuelta satisfactoriamente hace tiempo.

Antes de proceder drásticamente en algo que puede implicar a otras personas, les pedimos su consentimiento. Si lo hemos obtenido, si hemos consultado el caso con otros, si hemos pedido a Dios que nos ayude y si es indicado dar ese drástico paso, no debemos retroceder.

Esto nos trae a la memoria una historia acerca de uno de nuestros amigos. Cuando bebía, aceptó una suma de dinero de un rival suyo en los negocios a quien odiaba amargamente, sin darle ningún recibo por dicha suma. Posteriormente negó haber recibido el dinero y se valió del incidente para desacreditar a su rival. En esa forma, su propia falta la usó como medio para destruir la reputación de otro. En efecto, su rival se arruinó.

Creía que había causado un daño imposible de remediar. Si desenterraba aquel viejo asunto, ello destruiría la reputación de su socio, acarrearía deshonra a su familia y la privaría de sus medios de sustento económico. ¿Qué derecho tenía a implicar a aquellos que dependían de él? ¿Cómo sería posible hacer una declaración pública exonerada a su rival?

Después de consultar con su esposa y con su socio llegó a la conclusión de que era mejor arrastrar esos riesgos antes que comparecer ante su Creador culpable de una difamación tan funesta. Comprendía que tenía que poner el resultado en manos de Dios o pronto volvería a beber, y todo se perdería entonces. Asistió a la iglesia por primera vez en muchos años. Después del sermón se levantó y serenamente explicó lo sucedido. Su acción tuvo una aprobación general y actualmente es uno de los ciudadanos que goza de mayor confianza en esa población. Esto sucedió hace años.

Lo probable es que tengamos dificultades domésticas. Tal vez estemos enredados con mujeres en una forma que no quisiéramos que se pregone. Dudamos que los alcohólicos sean fundamentalmente peores en este sentido que las demás gentes; pero la bebida sí complica las relaciones sexuales en el hogar. Después de unos cuantos años con un alcohólico una esposa se cansa y se vuelve resentida y poco comunicativa. ¿Cómo podría ser de otro modo? El marido empieza a buscar en centros nocturnos y otros lugares de diversión, algo más que licor. Tal vez tenga amoríos secretos y emocionantes con alguna “muchacha comprensiva”. Con toda imparcialidad podemos aceptar que ella comprenda, pero ¿qué vamos a hacer con una situación como ésta? Un hombre que está enredado en esa forma frecuentemente tiene muchos remordimientos, especialmente si está casado con una mujer leal y valiente cuya vida, literalmente, ha sido un infierno por su causa.

Cualquiera que sea el caso, generalmente tenemos que hacer algo. Si estamos seguros de que nuestra esposa no está enterada, ¿debemos decírselo? Creemos que no siempre. Si ella sabe, en forma general, que hemos sido alocados, ¿debemos ponerla al tanto de los pormenores? Indudablemente debemos admitir nuestra falta. Tal vez ella insista en conocer todos los detalles, querrá saber quién es la mujer y dónde está. Nosotros pensamos que debemos contestarle que no tenemos ningún derecho a involucrar a otra persona. Sentimos lo que hemos hecho y, Dios mediante, no volverá a suceder. No podemos hacer nada más que eso; no tenemos derecho a ir más lejos. Aunque puede haber excepciones justificables y aunque no queremos fijar regla de ninguna clase, hemos encontrado que este es el mejor camino que se puede seguir.

Nuestro plan de vida no es una calle de dirección única. Es tan conveniente para la esposa como para el marido. Si nosotros podemos olvidar, también ella puede. Es mejor, sin embargo, que no nombre uno innecesariamente a una persona en la cual ella pueda desahogar sus celos.

Quizá haya algunos casos en los que se requiere la mayor franqueza. Ningún extraño puede evaluar debidamente una situación íntima. Puede ser que ambos decidan que, de acuerdo con el sentido común y la bondad del amor, lo más indicado es considerar que lo pasado ya pasó. Cada uno puede rezar por ello, pensando en primer lugar en la felicidad del otro. Es necesario tener presente siempre que estamos tratando con esa terrible emoción humana: los celos. El buen táctico militar puede decidir que se ataque el problema por el flanco en vez de arriesgarse a un combate frente a frente.

Si no tenemos complicaciones de esa clase, hay todavía mucho que hacer en casa. A veces oímos decir a algún alcohólico que la única cosa que necesita es mantener su sobriedad. Ciertamente tiene que mantenerse sobrio, porque no habría hogar si no lo hace. Pero todavía dista mucho de estar haciendo bien a la esposa o a los padres, a quienes por años ha tratado espantosamente. Rebasa toda comprensión de paciencia que madres y esposas han tenido con los alcohólicos. De no haber sido así, muchos de nosotros hoy en día no tendríamos hogares y tal vez estuviéramos muertos.

El alcohólico es como un huracán rugiente que pasa por las vidas de otros. Se destrozan corazones. Mueren las dulces relaciones. Los afectos se desarraigan. Hábitos egoístas y desconsiderados han tenido el hogar en un constante alboroto. Creemos que es un irreflexivo el hombre que dice

que le basta con abstenerse de beber. Esa actitud es como la del campesino que, después de la tormenta, sale de su escondite y sin poner atención a su hogar arruinado dice a su mujer: “No te fijas: aquí no ha pasado nada. Lo bueno es que el viento ha cesado”.

Sí, hay por delante un largo período de reconstrucción. Tenemos que tomar la delantera. Musitar llenos de remordimientos que estamos arrepentidos es algo que de ninguna manera será suficiente. Debemos sentarnos con nuestros familiares a analizar francamente el pasado tal como lo vemos ahora, teniendo mucho cuidado de no criticarlos a ellos. Sus defectos pueden ser muy notorios, pero es probable que nuestros propios actos sean parcialmente la causa de éstos. Así que dejamos todo en claro con la familia, pidiendo cada mañana que nuestro Creador nos enseñe el camino de la paciencia, de la tolerancia, de la bondad y del amor.

La vida espiritual no es una teoría. Tenemos que practicarla. A menos que la familia de uno exprese el deseo de vivir sobre una base de principios espirituales, no debemos apurarlos. No debemos hablarles incesantemente de asuntos espirituales. Ya cambiarán con el tiempo. Nuestro comportamiento les convencerá mejor que nuestras palabras. Debemos recordar que diez o veinte años de borracheras hacen que cualquiera se vuelva escéptico.

Puede haber ciertos agravios que hayamos hecho que nunca puedan repararse completamente. Si podemos decirnos honradamente que los repararíamos si pudiéramos, no nos preocupamos por ellos. Hay personas a quienes no podemos ver y por lo tanto les enviamos una carta sincera. Y en algunos casos puede haber una razón válida para posponer este paso. Pero no nos demoramos, si podemos evitarlo. Debemos tener sentido común y tacto, ser considerados y humildes, sin ser serviles o rastreros. Como criaturas de Dios nos paramos en nuestros propios pies; no nos arrastramos ante nadie.

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 a 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 desesperaban. De pronto comprenderemos que Dios está haciendo por nosotros lo que por nosotros mismos no podíamos hacer.

¿Son éstas promesas extravagantes? No lo creemos. Están cumpliéndose entre nosotros - a veces rápidamente, a veces lentamente, pero siempre se realizarán si trabajamos para obtenerlas.

MI OCTAVO PASO

He aquí el Octavo Paso del programa de Doce Pasos de A .A .: **«Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes hablarnos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos».**

Este Paso consta de dos partes. La primera consiste en hacer una lista de personas a quienes hayas ofendido; la segunda en estar dispuesto a reparar el daño. Comencemos con la primera parte: hacer una lista.

Te será fácil hacer una lista de todas aquellas personas a quienes hayas ofendido, si sigues conienzudamente las instrucciones que te proporciona el Libro Grande. Es probable que la mayoría de los nombres de esas personas esté anotada en las listas que hiciste en tu Cuarto Paso. Utiliza la información de los inventarios personales que haya hecho para llenar las listas que aparecen en las siguientes páginas referentes a este Paso.

Si usaste algún otro método para completar el inventario de tu Cuarto Paso, entonces ahora tendrás que hacer una lista de todas aquellas personas a quienes hayas ofendido con los errores, defectos y fallas de carácter que admitiste, escribiste y entregaste a Dios al hacer los Pasos del Cuarto al Séptimo.

Primero, en una hoja por separado, escribe los nombres de las personas que anotaste en tu inventario del Cuarto Paso - a quienes hayas ofendido - y agrega el nombre de alguna persona que hayas omitido.

En los ejercicios 1-4, dividirás esta lista completa de personas en cuatro listas más pequeñas.

EJERCICIO 1

Mi lista de ahora

La primera lista que harás en la página 6 contendrá los nombres de las personas con quienes estás dispuesto a reparar los daños inmediatamente. Nos referiremos a ella como Mi Lista de Ahora.

Debido a que realmente utilizarás esta lista, así como todas las listas que harás después, coloca la información necesaria para contactar a esas personas junto sus nombres. Si no sabes el nombre, la dirección, o el número telefónico de alguna de ellas, en la última columna anota el nombre de alguien que te podría ayudar a obtener esa información.

Es importante recordar que el único propósito de la información con tenida en la lista, como por ejemplo una dirección o un número telefónico, es ayudarte a contactar a esa persona, para poder concertar una cita, cara a cara. Esto significa que tendrás todo lo necesario para llevarlo a cabo cuando llegue el momento de hacerlo.

No significa que escribir una carta o hacer una llamada telefónica deban tomar el lugar de ver en persona a aquéllos a quienes hayas ofendido. De ser posible, esa cita en persona debe ocurrir.

Prosigue a la siguiente página y completa tu Lista de Ahora, que contendrá los nombres de aquellas personas a quienes estás dispuesto a buscar inmediatamente para reparar los daños. Utiliza hojas adicionales si requieres de más espacio para escribir.

Primera lista		Mi lista de ahora
Nombre	Dirección y número telefónico	¿Quién puede ayudarme a encontrarla?

EJERCICIO 2

Mi lista de tarde o temprano

Ha llegado el momento de escribir la segunda lista. Le daremos el nombre de Mi Lista de Tarde o Temprano. En ella escribirás los nombres de las personas con quienes no puedas hablar ahora sobre los daños que les causaste, pero sabes que, tarde o temprano, hablarás con ellas.

Anota los nombres e información en la Lista de Tarde o Temprano como lo hiciste en la Lista de Ahora. (Utiliza hojas adicionales, si es necesario).

Segunda lista		Mi lista de ahora	
Nombre	Dirección y número telefónico	¿Quién puede ayudarme a encontrarla?	

EJERCICIO 3

Mi lista de quizás

Ahora sigue la tercera lista, llamada la Lista de Quizás, donde anotarás a las personas con quienes no estás seguro de poder reparar los daños.

Llena esta lista al igual que las otras dos, incluyendo las direcciones y de ser posible, los números telefónicos de las personas. (Utiliza hojas adicionales, si es necesario).

Tercera lista		Mi lista de ahora	
Nombre	Dirección y número telefónico	¿Quién puede ayudarme a encontrarla?	

EJERCICIO 4

Mi lista de nunca

Por último, en la cuarta lista anota los nombres de las personas con quienes sientes que nunca podrás reparar los daños. Esta lista se llamará la Lista de Nunca. (Utiliza hojas adicionales, si es necesario).

Observa que la última columna de la derecha se ha convertido en un espacio donde puedes escribir por que sientes que nunca podrás reparar los daños con cada persona en esta lista. Después de haber completado tus primeras listas, probablemente tengas una nueva perspectiva sobre esta columna.

Cuarta lista		Mi lista de ahora	
Nombre	Dirección y número telefónico	¿Quién puede ayudarme a encontrarla?	

EJERCICIO 3

Señales de Alto

La segunda parte del Octavo Paso dice que debes estar dispuesto a reparar los daños que causaste a todas las personas que están en tu lista -sin importar cuál es la lista donde se encuentran anotadas.

¿Qué podría impedir que estuvieses dispuesto a reparar los daños? Has dado razones en tu Lista de Nunca, pero ¿qué más piensas que podrían hacer, decir, pensar o sentir esas personas si tratases de reparar los daños con ellas?

Escribe un nombre de cada una de las listas que hayas completado, exceptuando la Lista de Ahora, en las líneas del diagrama contenido en la siguiente página. Junto a cada nombre encontrarás el dibujo de una señal de ALTO. Dentro de ese dibujo, escribe lo que pienses te impediría afrontar a esa persona.

Algunas razones posibles son:

- La odias.
- Te divorciaste de ella.
- Piensas que llamará a la policía.
- Le debes dinero.
- Te avergonzarías.
- Piensas que, a su vez, esa persona te ha hecho tanto daño que no le debes nada.
- No quieres hablar sobre tu programa de recuperación.
- No quieres discutir.

Por ahora, no escribas nada en los dibujos de las flechas «Siga», que se encuentran a la derecha de las señales de ALTO. Cuando hayas llenado las señales de ALTO, continúa a la página siguiente

Nombre	¿Que me impide afrontar a esta persona?	Flecha de «SIGA»
Nombre de la Segunda Lista (la “Lista de Tarde o temprano”)		
Nombre de la Tercera Lista (la “Lista de Quizás”)		
Nombre de la Cuarta Lista (la “Lista de Nunca”)		

EJERCICIO 6

Pidiéndole ayuda a un Poder Superior

Aquí está lo que has hecho hasta ahora con el Octavo Paso:

- Has dividido tu relación de personas con quienes debes reparar los daños en cuatro listas, de acuerdo a su orden de dificultad.
- Tienes una lista más pequeña, escrita sobre las señales de ALTO, de algunas de las cosas que te podrían impedir el reparar los daños.
- También sabes que la segunda parte del Octavo Paso consiste en estar dispuesto a reparar el daño. De hecho, la clave de todo este Paso radica en el hecho de estar dispuesto. Pero, ¿cómo puedes estar dispuesto, si reparar el daño resulta ser tan difícil?

En el libro Grande existe una frase que te puede ayudar a estar dispuesto a reparar el daño. Completa este pensamiento, contenido en las líneas 19-20 de la página 71 del Libro Grande.

«Si aún no tenemos la voluntad de hacerlo».....

Si aún no tenemos la voluntad de hacerlo, la pedimos hasta que nos llegue.

En otras palabras, pide a tu Poder Superior que te dé la buena voluntad y valor hasta que éstos lleguen. El Libro Grande de ninguna manera dice que debas reparar el daño con todas las personas contenidas en tus listas, al mismo tiempo y de una vez. Será un proceso gradual y constante, en el cual repararás el daño con una persona a la vez.

Es por eso que las cuatro listas por separado son tan importantes. Empezarás con la lista que te sea menos difícil (La Lista de Ahora) y seguirás, hasta llegar a la más difícil (La Lista de Nunca). Si en cualquier momento necesitaras más valor, podrías orar a tu Poder Superior, y se te concederá.

Conforme vayas trabajando en tus listas y comprendiendo los beneficios que recibes por reparar los daños, estarás más y más dispuesto a hacerlo con todas las personas a quienes hayas ofendido.

Manteniendo ésto en mente, ahora te encuentras listo para pasar al Noveno Paso.

noveno | PASO

He aquí el Noveno Paso del programa de Doce Pasos de A.A.:

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

El propósito de reparar el daño consiste en ayudar a liberarte del remordimiento, temor y culpa que han resultado de ofender a personas a través de los años. El *Libro Grande* claramente dice que el alcohólico necesita reparar el daño directamente. En otras palabras, reparas el daño cara a cara con las personas a quienes has ofendido. Esto no significa que nunca se pueda reparar el daño por medio de cartas o por vía telefónica, pero ésto debe ocurrir sólo en el caso de que sea imposible concertar una cita cara a cara.

El contacto cara a cara ofrece varios beneficios:

- Da apertura a la comprensión y al perdón de los demás.
- Sabrás que has hecho tu mejor esfuerzo.
- Habrás reparado el daño de la misma forma en que probablemente lo causaste: cara a cara.

EJERCICIO 1

Más sobre el valor que ofrece el contacto cara a cara

Nunca estarás seguro de haber hecho tu mejor esfuerzo en reparar el daño con una persona, a menos de que la hayas visto cara a cara. El hablar con alguien en persona de algún modo hace que las cosas salgan mejor, a veces mejor de lo que esperabas.

Piensa en alguna ocasión de tu vida cuando hayas tenido que decirle algo muy difícil a una persona y que, al verla cara a cara, se logró hacer una diferencia. Quizás le hayas tenido que pedir perdón o dar alguna mala noticia. Describe cómo adquirió un mayor significado haberlo visto en persona.

En el siguiente ejercicio, revisarás el diagrama que hiciste anteriormente (página ti), donde escribiste una razón que te impediría reparar el daño junto a cada una de las tres personas que escogiste de tus listas al hacer tu Octavo Paso.

EJERCICIO 2

Las flechas de Siga Adelante

Relee cuidadosamente desde la línea 10 de la página 72, hasta la línea 4 de la página 73 del Libro Grande.

texto extraído desde la línea 10 de la página 72, hasta la línea 4 de la página 73

Puede ser que nos haya hecho más daño del que le hemos causado y que, a pesar de que ya hayamos adoptado una mejor actitud hacia él, no estemos todavía muy dispuestos a admitir nuestros defectos. A pesar de esto, cuando se trata de una persona que nos desagrada, nos empeñamos en hacerlo. Es más difícil ir a un enemigo que a un amigo, pero encontramos que es más beneficioso para nosotros. Le abordamos con el mismo deseo de ser serviciales y de perdonar, confesando nuestro antiguo rencor y expresando nuestro pesar por ello.

texto extraído desde la línea 10 de la página 72, hasta la línea 4 de la página 73

Bajo ningún pretexto criticamos a tal persona ni discutimos con ella. Sencillamente le decimos que nunca dejaremos de beber mientras no hayamos hecho todo lo posible por enderezar nuestro pasado. Estamos aquí para barrer nuestro lado de la calle, comprendiendo que no podremos hacer nada que valga la pena hasta que lo hagamos, nunca tratando de decirle qué es lo que él debe hacer. No se discuten sus defectos; nos limitamos a los nuestros. Si nuestra actitud es calmada, franca y abierta, quedaremos complacidos con el resultado.

En nueve de cada diez casos sucede lo inesperado. Algunas veces la persona a quien vamos a ver admite que ha tenido la culpa, acabándose así en una hora lo que ha sido una enemistad de años. Rara vez fallamos en lograr un progreso satisfactorio. Nuestros antiguos enemigos a veces alaban lo que estamos haciendo y nos desean el bien: ocasionalmente ofrecerán su ayuda. No debemos dar importancia, sin embargo, a que alguien nos eche de su oficina. Hemos hecho nuestra demostración, tenemos cumplido por nuestra parte. Lo que pasó, pasó.

Encontrarás que no estás solo en tus preocupaciones sobre qué hartan o dirían las personas si intentases reparar el daño. Una cosa maravillosa del *Libro Grande*, es que sus autores han pasado por lo que tú estás pasando y te están diciendo exactamente lo que a ellos les funcionó.

Regresa a tus preocupaciones e impedimentos en las señales de ALTO dibujadas en la página 16 y 17 del número 78 de la Revista Plenitud y llena las Flechas de «SIGA» con las respuestas que hayas obtenido, para poder seguir adelante con tu plan de reparar el daño con cada persona. Por ejemplo, si escribiste «Odio a esta persona» en la señal de ALTO, podrías escribir, en la Flecha de: «SIGA»: «Iré con ella y seré tan servicial y amable como pueda. Puedo admitir mis pensamientos amargos y decir que lamento haberlos tenido».

EJERCIDO 3

Pagando las deudas

Al igual que con otro tipo de reparaciones, pagar el dinero que debes no tiene que ocurrir inmediatamente. Pero sí necesitas ser abierto y honesto sobre tus deudas y hacer esfuerzos específicos para pagarlas si deseas perder el miedo a tus acreedores. El *Libro Grande* advierte que, de no hacerlo, estarás propenso a volver a beber.

El diagrama en la siguiente página muestra una forma en la que puedes ser específico para pagar tus deudas. Completa el diagrama para hacer un plan de pagos con cada acreedor. (Utiliza hojas adicionales, si es necesario). En cuanto empieces a hacer tus pagos, irán desapareciendo el temor y las deudas que tenías con esa persona. La mayoría de los acreedores están contentos de tratar con alguien que hace un esfuerzo sincero para pagar lo que debe.

Recuerda, el *Libro Grande* no dice que «deberías de» perder el miedo a los acreedores; dice que «tienes que» hacerlo. (Página 73, líneas 15-16).

texto extraído desde la página 73, líneas 15-16

Tenemos que perder el miedo a los acreedores, sin importar lo mucho que necesitemos hacer para lograrlo,...

Persona o Institución	Cantidad que debo	Itinerario de pagos	Fecha de Pago Final

EJERCICIO 4

Trabajando la segunda parte del Noveno Paso

El Libro Grande dice que debemos pedir fortaleza y dirección para reparar los daños debidamente con cada persona a quien hayamos ofendido (ver desde la línea 34 de la página 73, hasta la línea 3 de la página 74 en el Libro Grande). El Noveno Paso afirma que se deben reparar los daños directamente con las personas, «excepto cuando el hacerlo implique perjuicio para ellas o para otros». Ésto podría significar que no le cuentes a alguien los daños que le ocasionaste, si esta confesión pudiese causarle un daño mayor. Tú tendrás que ser el juez de ésto, con la ayuda de tu Poder Superior (que puede ser a través de un padrino o madrina, terapeuta o amigo de confianza). Bastará admitir a ti mismo y a tu Poder Superior exactamente el daño que has hecho, en lugar de hacerlo con las personas que anotas-te en tus listas a quienes les podrías ocasionar más daño.

texto extraído desde la línea 34 de la página 73, hasta la línea 3 de la página 74

Recordándonos a nosotros mismos que hemos decidido hacer todo lo que fuese necesario para encontrar una experiencia espiritual, pedimos que se nos dé fortaleza y se nos dirija hacia lo que es debido sin importar cuáles pudiesen ser las consecuencias personales. Podemos perder nuestra posición o nuestra reputación o afrontar la cárcel, pero estamos dispuestos.

Asimismo, hay personas en tus listas que de ninguna manera querrán verte, o a quienes te es imposible ver. El Libro Grande sugiere que en estos casos escribas una carta sincera (renglones 2-3 de la página 78).

texto extraído desde renglones 2-3 de la página 78

Hay personas a quienes no podemos ver y por lo tanto les enviamos una carta sincera.

Escribe los nombres de las personas en tus listas que pienses resultarían más perjudicadas si intentases reparar el daño con ellas. Explica cómo piensas sería perjudicada.

Nombre	¿Cómo sería perjudicada?

Escribe los nombres de las personas en tus listas que definitivamente sientes no estarían dispuestas a verte. Explica qué es lo que te hace sentir de esta manera.

Nombre	¿Por qué no querría verte?

Escribe los nombres de las personas en tus listas a quienes no puedes ver y explica por qué. Quizás la persona ha fallecido o vive muy lejos.

Nombre	¿Por qué no la puedes ver?

Es importante recordar que casi todos los daños se pueden reparar. Esto significa que las últimas tres listas no deben ser muy largas. Es importante recordar que estabas dispuesto a reparar el daño con las pocas personas a quienes nunca podrás ver cara a cara para hacerlo. La clave consiste en la voluntad. Aunque rehúsen verte o no estén disponibles físicamente, por lo menos sabrás que has hecho tu parte honestamente. Una vez que hayas hecho lo que puedas con estos nombres, puedes tacharlos de tus listas principales.

Hasta ahora has hecho cuatro listas (ver *Plenitud 77 y 78*) para reparar los daños, un itinerario para pagar tus deudas, has consultado el *Libro Grande* y has utilizado a tu Poder Superior para buscar una respuesta a cada problema que pensaste te impediría reparar los daños. Ha llegado el momento de iniciar el contacto con las personas de tus listas.

Actividad

Reparando el daño

Echa otro vistazo a las cuatro listas que hiciste, comenzando con la Lista de Ahora, en la página 26 de *Plenitud 77*.

Repara el daño con la primera persona de tu Lista de Ahora, seguida por la segunda, etc.

- Repara el daño con todas las personas contenidas en tu Lista de Ahora. Al terminar de hacerlo, probablemente estarás listo para comenzar con tu Lista de Tarde o Temprano.
- Haz lo mismo con tu Lista de Tarde o Temprano que hiciste con tu primera lista. Comienza con el primer nombre de tu Lista de Tarde o Temprano y repara el daño con esa persona. Prosigue con esa lista hasta que hayas terminado.
- Al terminar tu Lista de Tarde o Temprano, deberás estar listo para proseguir con tu Lista de Quizás (página 27 de *Plenitud 77*).

- Cuando hayas completado tu Lista de Quizás, tendrás el valor y comprensión para reparar el daño con aquellas personas a quienes nunca pensaste poder enfrentar. Así es que sigue adelante y comienza con tu última lista, la Lista de Nunca (página 28 de *Plenitud 78*).

Recuerda, todo esto no debe ni puede ser hecho instantáneamente. Reparar el daño es un proceso lento y gradual.

EJERCICIO 5

Promesas

El Libro Grande enumera, en el segundo párrafo de la página 78, todas las cosas maravillosas que te ocurrirán cuando hayas trabajado los primeros Nueve Pasos cuidadosamente. Ahora, vuelve a leer esas promesas.

texto extraído desde segundo párrafo de la página 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 a 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 desesperaban. De pronto comprenderemos que Dios está haciendo por nosotros lo que por nosotros mismos no podíamos hacer

A continuación anota por lo menos cinco de esas promesas y describe cómo cada una de ellas está empezando a volverse realidad en tu vida. Es posible que al paso del tiempo necesites regresar a esta lista para escribir más ejemplos de cómo está mejorando tu vida. Si deseas escribir más sobre las promesas, utiliza una hoja adicional.

Promesas del Libro Grande, Ejemplo de mi Vida.
1.
2.
3.
4.
5.

décimo | PASO

“Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente”

En el Décimo Paso, continuarás haciendo tu inventario personal. El propósito de hacer esto consiste en que puedas seguir creciendo espiritualmente. No es posible simplemente seguir igual, y esto es especialmente cierto para los alcohólicos. A menos de que sigas adelante, retrocederás hacia la locura que esta enfermedad provoca en la mente -la obsesión de poder beber con seguridad, una vez más. Si no se reta esta idea, con certeza retrocederás hacia tu enfermedad y hacia tu progresión a la muerte.

Debe ser bastante obvio, después de todo esto, que el avanzar espiritualmente es esencial para la recuperación. Al trabajar el Décimo Paso diariamente, también estarás trabajando desde el Cuarto hasta el Noveno Pasos, días tras día, por el resto de tu vida y crecerás, manteniendo en forma tu condición espiritual.

Ahora detente y, lee desde el último párrafo de la página 78 hasta la primera línea de la página 80 de tu Libro Grande.

texto extraído desde el último párrafo de la página 78 hasta la primera línea de la página 80

Este pensamiento nos lleva al *Décimo Paso*, el cual sugiere continuar con nuestro inventario personal y seguir enmendando todas las nuevas faltas que cometamos. Vigorosamente comenzamos a llevar este nuevo modo de vida a medida que rectificamos nuestro pasado. Hemos entrado al mundo del Espíritu. Nuestra siguiente tarea es crecer en entendimiento y eficacia. Este no es asunto para resolver de la noche a la mañana. Es una tarea para toda nuestra vida. Continuamos vigilando el egoísmo, la deshonestidad, el resentimiento y el miedo. Cuando estos surgen, enseguida le pedimos a Dios que nos libre de ellos. Los discutimos inmediatamente con alguien y hacemos prontamente las debidas reparaciones a quien hayamos ofendido. Entonces, resueltamente encaminamos nuestros pensamientos hacia alguien a quien podamos ayudar. El amor y la tolerancia para con otros son nuestro código.

Y hemos cesado de pelearnos con todo y con todos, aún con el alcohol; porque para entonces se habrá recuperado el sano juicio. Rara vez nos interesaremos por el licor; si sentimos tentación, nos alejamos como si se tratara de una llama candente. Reaccionamos juiciosa y normalmente, y percibimos que esto ha sucedido automáticamente. Comprenderemos que nuestra nueva actitud ante el alcohol nos ha sido otorgada sin pensamiento o esfuerzo algunos de nuestra parte. Sencillamente ha llegado. Ahí está el milagro. No estamos ni peleando ni evitando la tentación. Nos sentimos como si hubiéramos sido colocados en una posición de neutralidad - seguros y protegidos. Ni siquiera hemos hecho un juramento. En lugar de eso, el problema ha sido eliminado. Ya no existe para nosotros. No somos engreídos ni estamos temerosos. Esa es nuestra experiencia. Así es como reaccionamos, siempre que nos mantengamos en buena condición espiritual.

Es fácil descuidarnos en el programa espiritual de acción y dormirnos en nuestros laureles. Si lo hacemos, estamos buscando dificultades porque el alcohol es un enemigo sutil. No estamos curados del alcoholismo. Lo que en realidad tenemos es una suspensión diaria de nuestra sentencia, que depende del mantenimiento de nuestra condición espiritual. Cada día es un día en el que tenemos que llevar la visión de la voluntad de Dios a todos nuestros actos: “Cómo puedo servirte mejor; hágase Tu Voluntad (no la mía)”. Estos son pensamientos que deben acompañarnos constantemente. En este sentido podemos ejercitar la fuerza de voluntad todo lo que queramos. Este es el uso adecuado de la voluntad.

EJERCICIO 1

Lo que dice el libro Grande sobre el Décimo Paso

Existen varias ideas claves en la descripción que da el Libro Grande sobre el Décimo Paso. Utiliza tus propias palabras para describir lo que las siguientes frases, tomadas del Libro Grande, podrían significar en tu vida:

«Hemos entrado al mundo del Espíritu».

«Hemos cesado de pelearnos con todo y con todos».

«Lo que en realidad tenemos es una suspensión diaria de nuestra sentencia, que depende del mantenimiento de nuestra condición espiritual».

EJERCICIO 2

Nueve preguntas para ayudarte a trabajar el Décimo Paso

El «Inventarlo personal» del Décimo Paso no necesita estar hecho por escrito pero, quizás, las siguientes preguntas te podrían ayudar a dirigir y organizar tus pensamientos y reflexiones diarias de una manera más significativa.

Utiliza las siguientes preguntas para examinar las últimas veinticuatro horas. Brevemente, responde a cada una de ellas, ya sea mentalmente o por escrito.

1. ¿Cómo puedo haber causado daño, tanto a mí mismo como a otra persona, el día de hoy?

2. ¿Cuál de mis defectos de carácter me llevó a ocasionar daños?

3. ¿De qué manera fui egoísta, deshonesto, resentido o temeroso?

4. ¿Le pedí a mi Poder Superior que me liberase de mi egoísmo, deshonestidad, resentimiento y temor, tan pronto como hice conciencia de tenerlos?

5. ¿Admití mis errores inmediatamente y reparé los daños? ¿Qué me queda por hacer?

6. ¿Cuántas veces durante el día sentí gratitud y, con qué frecuencia sentí lástima por mí mismo?

7. ¿Hice algún bien hoy?

8. ¿En qué forma fui amoroso y comprensivo?

9. ¿A quién ayudé hoy, y en qué forma?

EJERCICIO 3

«Hágase tu voluntad (no la mía)»

El Libro Grande dice, en las líneas 31-33 de la página 79, que diariamente los alcohólicos «tienen que llevar la visión de la voluntad de Dios a todos (sus) actos». Para expresar este pensamiento, escribe la pequeña oración que se sugiere en las líneas 33-34 de la página 79 del Libro Grande, o bien, escribe tu propia oración.

texto extraído desde las líneas 31-33 de la página 79

Cada día es un día en el que tenemos que llevar la visión de la voluntad de Dios a todos nuestros actos:

texto extraído desde las líneas 33-34 de la página 79

“Cómo puedo servirte mejor; hágase Tu Voluntad (no la mía)”.

Después de la oración en las líneas 33-34 de la página 79, el libro grande dice que “podemos ejercitar la fuerza de voluntad todo lo que queramos. Este es el uso adecuado de la voluntad” Esto significa que tu Poder Superior -Dios como quiera que lo concibas- te ayudará en todas las áreas de tu vida.

EJERCICIO 4

El Pastel de la Vida Mejor

Las principales áreas de la vida aparecen en el pastel dibujado a continuación. Estas son las cosas que requieren de tiempo, energía y atención en las vidas de la mayoría de las personas. Le llamaremos el Pastel de la Vida Mejor -una vida libre de la obsesión por el alcohol.

En cada rebanada del Pastel de la Vida Mejor, dibuja o describe, en pocas palabras, cómo el trabajar desde el Primero hasta el Décimo Pasos ha hecho que tu vida sea más sana, feliz, libre y productiva, sin el alcohol u otras drogas.



EJERCICIO 5

¡Felicítate!

Estás viviendo una vida sin alcohol, una vida mejor, en muchas formas. Ya no estás regido por la obsesión de beber. Has recobrado el sano juicio y has comenzado a crecer en la cuarta dimensión de la vida: la dimensión del espíritu. ¡Es tiempo de felicitarse! ¿Sientes que mereces una felicitación? Si no es así, ¿qué es lo que está impidiendo que te sientas bien contigo mismo y con tu programa de Doce Pasos? ¿Cuáles Pasos debes volver a trabajar para remover esos obstáculos?

Quando estás listo para congratularte, ¿qué tipo de celebración te gustaría tener? No tiene que ser una fiesta, ni tiene que involucrar a mucha gente -puede ser como tú la desees, de acuerdo a tu estado de ánimo o a tu personalidad. ¿Quién podría estar ahí? ¿Qué se necesitaría para que esta ocasión fuese especial para ti? Describe tu celebración, con palabras o dibujos, a continuación. Luego, prosigue y ¡hazla realidad!

[illegible]

undécimo | PASO

El propósito del Paso Undécimo es que mantengas contacto continuo con tu Poder Superior. Esto se refiere a conocer la voluntad de tu Poder Superior, para así saber qué hacer en cualquier situación. El Paso Undécimo te dice exactamente como lograrlo -a través de la oración y la meditación.

He aquí el Paso Undécimo del programa de Doce Pasos de A.A.: »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».

Antes de continuar, abre tu Libro Grande y lee desde la línea 2 de la página 80 hasta el final del Capítulo 6, en la página 82.

texto extraído desde la línea 2 de la página 80 hasta el final del Capítulo 6, en la página 82

Mucho se ha dicho acerca de recibir fortaleza, inspiración y dirección de El, que tiene todo el conocimiento y el poder. Si hemos seguido detenidamente las instrucciones, hemos empezado a sentir dentro de nosotros mismos el flujo de Su Espíritu. Hasta cierto grado hemos obtenido un conocimiento consciente de Dios. Hemos empezado a desarrollar este vital sexto sentido. Pero tenemos que ir más lejos, y esto significa más acción.

El *Paso Undécimo* sugiere la oración y la meditación. Hombres mejores que nosotros las emplean constantemente. Funcionan, si tenemos la debida actitud y nos empeñamos en usarlas. Sería fácil andarse con vaguedades sobre este asunto; sin embargo, creemos que podemos hacer algunas sugerencias precisas y valiosas.

Por la noche, cuando nos acostamos, revisamos constructivamente nuestro día: ¿Estuvimos resentidos, fuimos egoístas, faltos de honradez o tuvimos miedo? ¿Hemos retenido algo que debimos haber discutido inmediatamente con otra persona? ¿Fuimos bondadosos y afectuosos con todos? ¿Qué cosa hubiéramos podido hacer por otros, en lo que podríamos aportar al curso de la vida? Pero tenemos que tener cuidado de no dejarnos llevar por la preocupación, el remordimiento o la reflexión mórbida porque eso disminuiría nuestra capacidad para servir a los demás. Después de haber hecho nuestra revisión, le pedimos perdón a Dios y averiguamos qué medidas correctivas deben tomarse.

Al despertar, pensemos en las veinticuatro horas que tenemos por delante. Consideremos nuestros planes para el día. Antes de empezar, le pedimos a Dios que dirija nuestro pensamiento, pidiendo especialmente que esté dissociado de motivos de autoconmiseración, falta de honradez y de egoísmo. Bajo estas condiciones podemos usar nuestras facultades mentales confiadamente porque, después de todo, Dios nos ha dado el cerebro para usarlo. El mundo de nuestros pensamientos estará situado en un plano mucho más elevado cuando nuestra manera de pensar esté libre de motivos falsos.

Al pensar en nuestro día tal vez nos encontremos indecisos. Tal vez no podamos determinar el curso a seguir. En este caso le pedimos a Dios inspiración, una idea intuitiva o una decisión. Procuramos estar tranquilos y tomamos las cosas con calma, no batallamos. Frecuentemente quedamos sorprendidos de cómo acuden las respuestas acertadas después de haber ensayado esto durante algún tiempo. Lo que antes era una “corazonada” o una inspiración ocasional gradualmente se convierte en parte operante de la mente. Carentes aún de experiencia y recién hecho nuestro contacto consciente con Dios, es probable que no recibamos inspiración todo el tiempo. Tal vez paguemos esta presunción con toda clase de ideas y actos absurdos. Sin embargo, encontramos que a medida que transcurre el tiempo, nuestra manera de pensar está más y más al nivel de la inspiración. Llegamos a confiar en ello.

Generalmente concluimos el período de meditación orando porque se nos indique a través de todo el día cuál ha de ser nuestro paso, que se nos conceda lo que fuese necesario para atender esos problemas. Pedimos especialmente liberación de la obstinación y nos cuidamos de no pedir sólo para nosotros. Sin embargo, podemos pedir para nosotros siempre que esto ayude a otros. Nos cuidamos de no orar nunca para nuestros propios fines egoístas. Muchos de nosotros hemos perdido mucho tiempo haciéndolo, y no resulta. Fácilmente puedes ver el porqué.

Si las circunstancias lo permiten, pedimos a nuestras esposas o a nuestros amigos que nos acompañen en la meditación de la mañana. Si pertenecemos a alguna religión en la que se requiera asistir a actos de devoción en la mañana, también asistimos. Si no se es miembro de ningún organismo religioso, a veces escogemos y memorizamos unas cuantas oraciones que ponen de relieve los principios que hemos estado discutiendo. También hay muchos libros que son muy útiles. Nuestro sacerdote, ministro o rabino puede hacernos sugerencias en este sentido. Prepárate para darte cuenta en dónde están en lo cierto las personas religiosas. Haz uso de lo que ellos te brindan.

A medida que transcurre el día, hacemos una pausa si estamos inquietos o en duda, y pedimos que se nos conceda la idea justa o la debida manera de actuar. Constantemente recordamos que ya no somos el director del espectáculo, diciéndonos humildemente a nosotros mismos muchas veces al día: “Hágase Tu Voluntad”. Entonces corremos menos peligro de excitarnos, de tener miedo, ira, preocupación, o de tomar disparatadas decisiones. Nos volvemos mucho más eficientes. No nos cansamos con tanta facilidad porque no estamos desperdiciando energías tontamente, como lo hacíamos cuando tratábamos de hacer que la vida se amoldara a nosotros.

Funciona, realmente funciona.

Nosotros los alcohólicos somos indisciplinados. Por lo tanto, dejamos que Dios nos discipline en la forma que se acaba de delinear.

Pero eso no es todo. Hay acción y más acción. “La fe sin obras es fe muerta”. El siguiente capítulo está dedicado enteramente al *Paso Doce*.

Al principio, muchas personas se quedan en blanco o tienen un gran signo de interrogación cuando leen sobre la Importancia que tienen la oración y meditación. O, tal vez recuerdan la oración que repitieron una y otra vez cuando bebían: «Dios mío, por favor sácame de este embrollo y juro nunca volver a hacerlo» Esa es la oración típica de un alcohólico y, por lo general, ahí termina la vida de oración de muchos alcohólicos antes de llegar a A.A. La mayoría de ellos no sabe nada referente a la meditación.

La mayor parte de los alcohólicos no habían aprendido que la oración es una forma de recibir la voluntad de un Poder Superior en sus vidas, hasta que comenzaron a trabajar los Doce Pasos. Al estar bebiendo ni siquiera se les había ocurrido recibir y llevar a cabo esa voluntad. Para muchos, la oración era utilizada para presentar a Dios una lista de deseos insignificantes y pedirle ésto o aquello, tratando de lograr que la voluntad de Dios se adecuara a la de ellos.

Tomemos un minuto y, en el ejercicio contenido en seguida, revisa lo que opinas acerca de la oración y la meditación.

EJERCICIO 1

Cinco preguntas acerca de la oración y la meditación

Responde a las siguientes preguntas acerca de la oración y la meditación, en los espacios que se te proporcionan.

1. ¿En qué piensas cuando piensas en oración?

2. ¿En qué piensas cuando piensas en meditación?

3. ¿Cómo has utilizado la oración y meditación en el pasado?

4. ¿Qué experiencia tuviste la última vez que oraste?

5. ¿Te ayudó? ¿No te ayudó? ¿Fue frustrante? ¿Fue reconfortante? Descríbela.

El libro grande reconoce que muchas personas pueden sentirse confundidas por la oración y la meditación y que, debido a experiencias pasadas, estén renuentes a intentarlo. En las páginas 80-82, el Libro Grande te ofrece maneras específicas de sobreponerte a tu resistencia ante la oración y meditación. Puedes enseñarte a hacerlas. Dentro de esas instrucciones, la oración es descrita como una revisión constructiva, una petición de inspiración y una forma humilde de pedir que tu Poder Superior te haga saber su voluntad.

EJERCICIO 2

Una guía para revisar tu día

El Libro Grande ofrece preguntas y sugerencias específicas en las páginas 80-82, las cuales te serán de ayuda para hacer una revisión constructiva de cada día. Se te pedirá que respondas a estas preguntas y sugerencias dentro de las tres áreas principales que se encuentran a continuación. Cada una de estas áreas abarca una de las tres veces que orarás y meditarás dentro de un periodo de veinticuatro horas: al acostarte, al despertar y durante el día. Cuando hayas acabado de escribir, elige un día e intenta utilizar esta lista para estructurar tus pensamientos y para responder a las preguntas, ya sea en voz alta o por escrito, si así lo deseas.

Siete preguntas que debo hacer al acostarme, (Ver las líneas 16-28 de la página 80 del Libro Grande).

texto extraído desde las líneas 16-28 de la página 80

¿Estuvimos resentidos, fuimos egoístas, faltos de honradez o tuvimos miedo? ¿Hemos retenido algo que debimos haber discutido inmediatamente con otra persona? ¿Fuimos bondadosos y afectuosos con todos? ¿Qué cosa hubiéramos podido hacer por otros, en lo que podríamos aportar al curso de la vida? Pero tenemos que tener cuidado de no dejarnos llevar por la preocupación, el remordimiento o la reflexión mórbida porque eso disminuiría nuestra capacidad para servir a los demás. Después de haber hecho nuestra revisión, le pedimos perdón a Dios y averiguamos qué medidas correctivas deben tomarse.

2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Al despertar, ¿qué ayuda le pediré a Dios para este día? (Ver desde el último párrafo de la página 80 hasta el final del penúltimo párrafo de la página 81 del Libro Grande).

texto extraído desde el último párrafo de la página 80 hasta el final del penúltimo párrafo de la página 81

Al despertar, pensemos en las veinticuatro horas que tenemos por delante. Consideremos nuestros planes para el día. Antes de empezar, le pedimos a Dios que dirija nuestro pensamiento, pidiendo especialmente que esté disociado de motivos de autoconmiseración, falta de honradez y de egoísmo. Bajo estas condiciones podemos usar nuestras facultades mentales confiadamente porque, después de todo, Dios nos ha dado el cerebro para usarlo. El mundo de nuestros pensamientos estará situado en un plano mucho más elevado cuando nuestra manera de pensar esté libre de motivos falsos.

Al pensar en nuestro día tal vez nos encontremos indecisos. Tal vez no podamos determinar el curso a seguir. En este caso le pedimos a Dios inspiración, una idea intuitiva o una decisión. Procuramos estar tranquilos y tomamos las cosas con calma, no batallamos. Frecuentemente quedamos sorprendidos de cómo acuden las respuestas acertadas después de haber ensayado esto durante algún tiempo. Lo que antes era una “corazonada” o una inspiración ocasional gradualmente se convierte en parte operante de la mente. Carentes aún de experiencia y recién hecho nuestro contacto consciente con Dios, es probable que no recibamos inspiración todo el tiempo. Tal vez paguemos esta presunción con toda clase de ideas y actos absurdos. Sin embargo, encontramos que a medida que transcurre el tiempo, nuestra manera de pensar está más y más al nivel de la inspiración. Llegamos a confiar en ello.

Generalmente concluimos el período de meditación orando porque se nos indique a través de todo el día cuál ha de ser nuestro paso, que se nos conceda lo que fuese necesario para atender esos problemas. Pedimos especialmente liberación de la obstinación y nos cuidamos de no pedir sólo para nosotros. Sin embargo, podemos pedir para nosotros siempre que esto ayude a otros. Nos cuidamos de no orar nunca para nuestros propios fines egoístas. Muchos de nosotros hemos perdido mucho tiempo haciéndolo, y no resulta. Fácilmente puedes ver el porqué.

Durante el transcurso del día... (Ver el último párrafo de la página 81 hasta la línea 16 de la página 82 del Libro Grande).

texto extraído desde el último párrafo de la página 81 hasta la línea 16 de la página 82

Si las circunstancias lo permiten, pedimos a nuestras esposas o a nuestros amigos que nos acompañen en la meditación de la mañana. Si pertenecemos a alguna religión en la que se requiera asistir a actos de devoción en la mañana, también asistimos. Si no se es miembro de ningún organismo religioso, a veces escogemos y memorizamos unas cuantas oraciones que ponen de relieve los principios que hemos estado discutiendo. También hay muchos libros que son muy útiles.

Nuestro sacerdote, ministro o rabino puede hacernos sugerencias en este sentido. Prepárate para darte cuenta en dónde están en lo cierto las personas religiosas. Haz uso de lo que ellos te brindan.

A medida que transcurre el día, hacemos una pausa si estamos inquietos o en duda, y pedimos que se nos conceda la idea justa o la debida manera de actuar. Constantemente recordamos que ya no somos el director del espectáculo, diciéndonos humildemente a nosotros mismos muchas veces al día: "Hágase Tu Voluntad". Entonces corremos menos peligro de excitarnos, de tener miedo, ira, preocupación, o de tomar disparatadas decisiones. Nos volvemos mucho más eficientes. No nos cansamos con tanta facilidad porque no estamos desperdiciando energías tontamente, como lo hacíamos cuando tratábamos de hacer que la vida se amoldara a nosotros.

1. Cuando esté inquieto o en duda

2. Constantemente recordaré que

3. Cuantas veces necesite hacerlo, humildemente me diré a mí mismo

Algunos miembros de A.A. han encontrado que la siguiente oración les ha sido útil.

LA ORACION DE SAN FRANCISCO

"Señor (puedes sustituirlo por Dios, poder superior, etc., si así lo deseas): hazme instrumento de Tu Paz, - que donde haya odio, siembre amor; -donde haya injuria, perdón; - donde haya duda, fe; - donde haya desesperación, esperanza; - donde haya sombras, luz; - donde haya tristeza, alegría. ¡Oh! ¡Divino Maestro! concédeme que no busque ser consolado, sino consolar; - que no busque ser comprendido, sino comprender; - que no busque ser amado, sino amar; - porque para encontrarse hay que olvidarse de sí mismo; - perdonando, es como Tú nos perdonas, y muriendo en Tí, nazco para la vida eterna. Amén"

EJERCICIO 3

Registro de oraciones y meditaciones.

La recuperación es un proceso que se vive un día a la vez. Cada uno de estos días debe contener la oración y meditación. Quizás te sea de ayuda utilizar un Itinerario o registro de oraciones y meditaciones, especialmente si apenas estás empezando a hacer esto. Más adelante, encontrarás un ejemplo de un registro de oraciones y meditaciones. Puedes hacer cuantas copias te sean necesarias.

Aunque al principio la oración y meditación puedan sonar místicas, al practicarlas verás la dirección que un Poder Superior dará a tu vida. Al incluir la oración y meditación en tu vida diaria, la inspiración se convertirá más y más en una parte natural de tu manera de pensar.

Registro de Oraciones y Meditaciones

Página

Fecha	Lugar	Hora
Pensamientos y sentimientos que obstaculizan la oración y la meditación		¿Cómo puedo hacerlos a un lado?

Estas son algunas sugerencias que pueden ayudarte a comenzar:

- Planea orar y meditar por lo menos quince o treinta minutos al día.
- Encuentra un sitio tranquilo para no distraerte.
- Utiliza una silla con respaldo recto o colócate de tal manera que tu columna vertebral esté cómodamente recta.
- Concéntrate en tu respiración. Esta debe ser lenta y uniforme.
- Haz conciencia de los pensamientos, sentimientos, obligaciones u otras cosas que obstaculizan la oración o meditación, y hazlas a un lado.
- Utiliza pensamientos positivos, oraciones o escritos de meditación que te hayan sido útiles en el pasado.
- Utiliza otros recursos recomendados por tu padrino o madrina y otras personas de confianza dentro de tu grupo de Doce Pasos.

Si hasta ahora has trabajado el programa de Doce Pasos según ha sido descrito, entonces has logrado hacer los primeros once Pasos y, en tu vida se ha convertido en realidad la mayor promesa del Libro Grande: Has obtenido un despertar espiritual.

El Paso Doce comienza con esas palabras. Es afirmado como un hecho.

duodécimo | PASO

He aquí el Paso Doce del programa de Doce Pasos de A.A.:

«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»,

Lee el Capítulo 7 del Libro Grande, «Trabajando con los Demás», en las páginas 83-96.

texto extraído desde el Capítulo 7 del Libro Grande, «Trabajando con los Demás», en las páginas 83-96.

Capítulo 7

TRABAJANDO CON LOS DEMAS

A experiencia práctica demuestra que no hay nada que asegure tanto la inmunidad a la bebida como el trabajo intensivo con otros alcohólicos. Funciona cuando fallan otras actividades. Esta es nuestra duodécima sugerencia: ¡Llevar este mensaje a los alcohólicos! Tú puedes ayudar cuando nadie más puede. Tú puedes ganarte la confianza de ellos cuando otros fracasan. Recuerda que están muy enfermos.

La vida tendrá un nuevo significado. Ver a las personas recuperarse, verlas ayudar a otras, ver cómo desaparece la soledad, ver una agrupación desarrollarse a tu alrededor, tener una multitud de amigos - esta es una experiencia que no debe perderse. Sabemos que no querrás perdértela. El contacto frecuente con recién llegados y entre unos y otros es el punto luminoso de nuestras vidas.

Tal vez no conozcas a bebedores que quieran recuperarse. Puedes encontrar fácilmente a algunos de ellos preguntando a unos cuantos doctores, sacerdotes y ministros, o en los hospitales. Te ayudarán con mucho gusto. No tomes actitudes de evangelista o de reformador moralista. Desafortunadamente hay muchos prejuicios. Estarás en desventaja si los despiertas con esas actitudes. Los clérigos y los médicos son personas competentes y si tú quieres, puedes aprender mucho de ellos, pero ocurre que por tu propia experiencia con la bebida, puedes ser singularmente útil a otros alcohólicos. Así es que, coopera; no critiques nunca. Ser servicial es nuestro único propósito.

Cuando descubras a un candidato para Alcohólicos Anónimos, averigua todo lo que puedas sobre él. Si no quiere dejar de beber, no pierdas el tiempo tratando de persuadirlo. Puedes echar a perder una oportunidad posterior. Este consejo es también para la familia. Deben tener paciencia, dándose cuenta de que están tratando con una persona enferma.

Si hay alguna indicación de que quiere dejar de beber, ten una conversación amplia con quien esté más interesado en él - generalmente su esposa. Fórmate una idea de su comportamiento, sus problemas, su medio ambiente, la gravedad de su estado y sus inclinaciones religiosas. Necesitas ésta información para ponerte en su lugar, para darte cuenta de cómo querrías que él te abordara si los papeles estuvieran invertidos.

A veces es prudente esperar a que agarre una borrachera. La familia puede objetar a esto pero, a menos de que esté en una condición física peligrosa, es mejor arriesgarse. No trates con él cuando esté muy borracho a menos de que se ponga de tal forma que la familia necesite tu ayuda. Espera a que la borrachera llegue a su fin o cuando menos que tenga un intervalo de lucidez. Entonces deja que su familia o un amigo le pregunte si quiere dejar de beber de una vez por todas, y si estaría dispuesto a tomar medidas extremas para realizarlo. Si dice que sí, entonces debe procurarse que se fije en ti como persona recuperada. Debes hablarle de tu persona como de alguien que pertenece a una agrupación, cuyos miembros tratan de ayudar a otros como parte de su propia recuperación, y decirle que tendrías mucho gusto en hablar con él en caso de que le interese verte.

Si no quiere verte, no trates nunca de forzar la situación. Tampoco debe la familia suplicarle históricamente que haga nada ni hablarle mucho de ti. Deben esperar a que termine su próxima borrachera. Mientras tanto, podría dejarse este libro donde él pueda verlo. Aquí no se puede dar ninguna regla específica. La familia es la que tiene que decidir estas cosas. Pero recomíndales que no se inquieten demasiado, porque esto podría echar a perder las cosas.

Usualmente la familia no debe tratar de contar tu historia. Siempre que sea posible, evita conocer a un individuo alcohólico a través de su familia. Es mejor el acercamiento a través de un médico o de una institución. Si el individuo alcohólico necesita hospitalización, debe ser internado, pero sin forzarlo a menos que esté violento. Deja que sea el médico, si a él le parece, quien le diga que tiene algo para él, que es una solución para su problema.

Cuando el enfermo se siente mejor, el doctor puede sugerir que uno lo visite. A pesar de que hayamos hablado con la familia, no lo menciones en la primera entrevista. En esas condiciones, el entrevistado verá que no está bajo presión. Sentirá que puede tratar contigo sin verse acosado por la familia. Visítalo cuando esté más nervioso. Puede que sea más receptivo estando deprimido.

De ser posible, aborda a tu candidato cuando esté solo. Al principio conversa con él en forma general. Después de un rato lleva la conversación a alguna fase de la bebida. Háblale lo suficiente sobre tus costumbres de bebedor, síntomas y experiencias, para animarlo a que hable de él mismo. Si quiere hablar, deja que lo haga. Así te tomaras una idea mejor de cómo debes proceder. Si no es comunicativo, hazle un resumen de tu carrera de bebedor hasta que dejaste de beber. Pero por el momento no le digas nada acerca de cómo lo conseguiste. Si él demuestra serio e interesado, háblale de las dificultades que te causó el alcohol, teniendo cuidado de no moralizar o sermonear. Si está alegre, cuéntale algún episodio jocoso de tu carrera de bebedor. Haz que él te cuente uno de los suyos.

Cuando él se dé cuenta de que tú lo sabes todo en el terreno de la bebida, empieza a describirte a ti mismo como un alcohólico. Háblale de lo desconcertado que estuviste, cómo supiste finalmente que estabas enfermo. Cuéntale de las luchas que tuviste para dejar de beber. Hazle ver la peculiaridad mental que conduce a la primera copa de una borrachera. Te sugerimos que hagas esto tal como nosotros lo hemos hecho en el capítulo sobre alcoholismo. Si él es un alcohólico, te entenderá enseguida. Comparará tus inconsistencias mentales con algunas de las tuyas propias.

Si estás convencido de que él es un alcohólico, empieza a recalcar la característica incurable del mal. Demuéstrale de acuerdo con tu propia experiencia, cómo la extraña condición mental que impulsa a esa primera copa impide el funcionamiento normal de la fuerza de voluntad. En esta primera etapa no te refieras a este libro, a menos que él ya lo haya visto y quiera discutirlo. Y ten cuidado de no tildarlo de alcohólico. Deja que él saque sus propias conclusiones. Si se obstina en la idea de que todavía puede controlar su manera de beber, dile que es posible si su alcoholismo no está muy avanzado. Pero insiste en que si está gravemente afectado, puede haber muy pocas probabilidades de que se recupere por sí solo.

Sigue hablando del alcoholismo como una enfermedad, como un mal fatal. Háblale de las condiciones físicas y mentales que la acompañan. Mantén su atención centrada principalmente en tu propia experiencia personal. Explícale que hay muchos que están sentenciados a muerte y que nunca se dan cuenta de su situación. Los médicos tienen razón de estar poco dispuestos a decírselo todo a sus pacientes alcohólicos a menos que sirva para un buen fin. Pero tú puedes hablarle a él de lo incurable del alcoholismo, porque le ofreces una solución. Pronto tendrás a tu amigo admitiendo que tiene muchos, si no todos, los rasgos del alcohólico. Si su propio médico está dispuesto a decirle que es un alcohólico, mucho mejor. A pesar de que tu protegido puede no haber admitido plenamente su condición, ya siente mucha más curiosidad por saber cómo te pusiste bien. Déjale que te lo pregunte. Dile exactamente qué fue lo que te sucedió. Haz hincapié sin reserva en el aspecto espiritual. Si el hombre fuese un agnóstico o ateo, dile enfáticamente que no tiene que estar de

acuerdo con el concepto que tú tienes de Dios. Puede escoger el concepto que le parezca, siempre que tenga sentido para él. Lo principal es que esté dispuesto a tener fe en un Poder superior a él mismo, y que viva de acuerdo a principios espirituales.

Cuando trates con este tipo de individuo, es mejor que uses un lenguaje corriente para describir principios espirituales. No hay necesidad de suscitar ningún prejuicio que pueda tener él contra ciertos términos teológicos y conceptos acerca de los cuales puede estar confundido. No provokes discusiones de esta índole, cualesquiera que sean tus convicciones.

Puede ser que tu candidato pertenezca a alguna denominación religiosa. Puede ser que su educación y disciplina religiosas sean muy superiores a las tuyas. En ese caso él se preguntará cómo podrás agregar algo a lo que él ya sabe. Pero sentirá curiosidad por saber por qué sus propias convicciones no le han dado resultado y por qué las tuyas parecen darlo. El puede ser un ejemplo de lo cierto que es que la fe por sí sola es insuficiente. Para ser vital, la fe tiene que estar acompañada por la abnegación, por la acción generosa y constructiva. Deja que se dé cuenta de que tú no tienes la intención de instruirlo en religión. Admite que probablemente él sepa más de religión de lo que tú sabes, pero señálale el hecho de que por profundos que sean su fe y sus conocimientos, él no pudo aplicarlos, pues, de haberlo hecho, él no bebería. Tal vez tu historia le ayude a ver en dónde ha fallado en aplicar y practicar los mismos preceptos que conoce tan bien. Nosotros no representamos ningún credo o denominación religiosa determinada. Estamos tratando solamente de principios generales, comunes a la mayoría de las denominaciones religiosas.

Delinéale el programa de acción, explicándole cómo hiciste tu propio inventario personal, cómo desenredaste tu pasado y por qué estás ahora tratando de ayudarlo. Es importante para él que se dé cuenta de que tu tentativa de pasarle esto a él, desempeña un papel vital en tu propia recuperación. En realidad, él puede estar ayudándote más de lo que tú le estés ayudando. Pon de manifiesto que él no tiene ninguna obligación contigo; que solamente esperas que él trate de ayudar a otros alcohólicos cuando salga de sus propias dificultades. Indícale lo importante que es anteponer el bienestar de otros al suyo propio. No debes ofenderte si él quiere suspender la entrevista, porque él te ha ayudado más a ti que tú a él. Si tu conversación ha sido razonable, serena y llena de comprensión humana, tal vez hayas hecho un amigo. Tal vez lo hayas inquietado en lo de la cuestión del alcoholismo. Todo esto es para bien. Mientras más desesperado se sienta, mejor. Habrá más probabilidades de que acepte tus sugerencias.

Tu candidato puede dar razones de por qué él no necesita seguir todo el programa. Puede que se rebele al pensar en un arreglo drástico de su propia vida, que le requiere cambiar impresiones con otra gente. No contradigas sus puntos de vista sobre el particular. Explica que tú también tuviste el mismo modo de pensar y sentir, pero que dudas de que hubieras progresado mucho de no haber puesto manos a la obra. En tu primera visita háblale de la agrupación de Alcohólicos Anónimos. Si muestra interés, préstale tu ejemplar de éste libro.

A menos que tu amigo quiera seguir hablando de él mismo, no lo canses con tu visita. Dale la oportunidad para volver a pensarlo. Si te quedas, déjalo que lleve la conversación en el sentido que desee. A veces el candidato está ansioso de proceder con rapidez y tú puedes sentir la tentación de permitirselo. Esto es a veces un error. Si tiene dificultades más adelante, es probable que diga que tú lo precipitaste . . . Tendrás más éxito con los alcohólicos si no exhibes ninguna pasión por las cruzadas o reformas. Nunca le hables a un alcohólico desde una cumbre moral o espiritual; sencillamente muéstrale el equipo de instrumentos espirituales para que él los inspeccione. Demuéstrale cómo funcionaron para ti. Ofrecele tu amistad y compañerismo. Dile que si quiere ponerse bien, tú harás cualquier cosa por ayudarlo.

Si no está interesado en tu solución, si espera que actúes como banquero para sus dificultades económicas o como enfermero en sus borracheras, puede que tengas que dejarlo hasta que cambie de modo de pensar. Puede que lo haga después de haberse lastimado algo más.

Si él está sinceramente interesado y quiere verte otra vez, pídele que lea éste libro antes. Después de que lo haga, deberá decidir por él mismo si quiere proseguir. No debe ser empujado ni incitado a hacerlo por ti, su esposa o sus amigos. Si él va a encontrar a Dios, el deseo debe venir de adentro.

Si él cree que puede hacerlo de alguna otra forma, o prefiere algún otro enfoque espiritual, alientalo a seguir el dictado de su propia conciencia. No tenemos ningún monopolio de Dios; únicamente tenemos un enfoque que nos ha dado buen resultado. Pero indícale que nosotros los alcohólicos tenemos mucho en común y que tú quisieras, en cualquier caso, ser su amigo. Deja la cosa así.

No te desanimes si tu candidato no responde enseguida. Busca a otro alcohólico y trata otra vez. Seguro que encontrarás alguno que esté tan desesperado que acepte ansioso tu oferta. Creemos que es una pérdida de tiempo andar tras un individuo que no puede o que no tiene voluntad para cooperar contigo. Si dejas solo a un individuo como éste, puede suceder que pronto se convenza de que no puede recuperarse por sí mismo. Gastar demasiado tiempo en una determinada situación es negarle a otro alcohólico la oportunidad de vivir y ser feliz. Uno de los de nuestra agrupación fracasó con sus primeros seis candidatos. Frecuentemente dice que si hubiera seguido trabajando con ellos, podría haber privado de la oportunidad a muchos otros que desde entonces se han recuperado.

Supongamos ahora que tú estás haciendo una segunda visita a un individuo. El ha leído este volumen y dice que está preparado para llevar a la práctica los Doce Pasos del programa de recuperación. Habiendo tenido ya tú mismo esa experiencia, puedes hacerle indicaciones prácticas. Hazle saber que estás disponible si quiere tomar una decisión y contar su historia, pero no insistas en esto si él prefiere consultarle a otro.

Tal vez esté sin dinero y no tenga hogar. Si es así, puedes ayudarlo a conseguir trabajo o darle alguna pequeña ayuda económica. Pero para hacerlo no debes privar del dinero que les corresponde a tus familiares y acreedores. Tal vez desees tenerlo en tu casa por unos días; pero sé discreto. Asegúrate de que tu familia lo recibirá bien y de que él no está tratando de embaucarte para obtener dinero, relaciones y alojamiento. Permíteselo y solamente lo estarás perjudicando a él mismo. Estarías haciéndole posible el no ser sincero. Eso sería contribuir a su destrucción más que a su recuperación.

Nunca eludas estas responsabilidades, pero si las asumes, asegúrate de que estás haciendo lo correcto. Ayudar a otros es la piedra fundamental de tu propia recuperación. Un acto bondadoso de vez en cuando no es suficiente. Tienes que hacer de Buen Samaritano todos los días si fuese necesario. Esto puede significar la pérdida de muchas noches de sueño y frecuentes interrupciones en tus distracciones y negocios. Puede significar compartir tu dinero y tu hogar, aconsejar a esposas y otros familiares desesperados, visitar comisarías, sanatorios, hospitales, cárceles y manicomios.

Tu teléfono puede sonar a cualquier hora del día o de la noche. Tu esposa puede decir a veces que te olvidas de ella. Algún borracho puede romperte los muebles de tu casa o quemar un colchón. Quizá tengas que pelear con él si se pone violento. Algunas veces tendrás que llamar al médico y dar a tu candidato sedantes bajo su dirección. Otras veces puede ser que tengas que llamar a la policía o a una ambulancia. Ocasionalmente tendrás que enfrentarte a esas situaciones.

Nosotros rara vez le permitimos a un alcohólico vivir en nuestra casa por mucho tiempo. No es bueno para él y algunas veces crea serias complicaciones para la familia.

A pesar de que un alcohólico no responda, no hay razón para que olvides a su familia. Debes seguir siendo amigable y ofrecerle a esa familia tu propio modo de vida. Si aceptan y practican principios espirituales, las probabilidades de que el jefe de la misma se recupera serán mayores. Y aunque éste continúe bebiendo, la familia tendrá una vida más llevadera.

Tratándose del tipo de alcohólico capaz y deseoso de mejorarse es muy poca la caridad que, en el sentido ordinario de la palabra, se necesita o se requiere. Los individuos que lloran por dinero o alojamiento antes de haberse sobrepuesto al alcohol, van por mal camino. Sin embargo, cuando tales acciones son justificadas, nosotros nos esforzamos grandemente por darnos estas mismas cosas los unos a los otros. Esto puede parecer contradictorio, pero nosotros creemos que no lo es.

No se trata de una cuestión de dar, sino de cuándo y cómo hacerlo. En esto está frecuentemente la diferencia entre el éxito y el fracaso. En el momento en que le damos a nuestro trabajo carácter de servicio, el alcohólico comienza a atenerse a nuestra ayuda en vez de a la de Dios. Clama por esto o aquello sosteniendo que no puede dominar el alcohol mientras no sean atendidas sus necesidades materiales. Tonterías. Algunos de nosotros hemos recibido golpes muy fuertes para aprender esta verdad: Con empleo o sin empleo, con esposa o sin esposa, sencillamente no dejamos de beber mientras antepongamos la dependencia de otras personas a la dependencia de Dios.

Graba en la conciencia de cada individuo el hecho de que se puede poner bien a pesar de cualquier otra persona. La única condición es que confíe en Dios, y haga una limpieza de su interior.

Ahora, el problema doméstico: Puede haber divorcio, separación o relaciones tirantes. Cuando tu candidato haya hecho a sus familiares las reparaciones que haya podido, y les haya explicado detenidamente los nuevos principios de acuerdo con los cuales está viviendo, debe proceder a llevar a la práctica esos principios en su casa. Eso sí, si es afortunado en tener un hogar. Aunque su familia está equivocada en muchos aspectos, esto no debe importarle. Debe concentrarse en su propia demostración espiritual. Las discusiones y el encontrar defectos deben evitarse como si fuesen la peste. Esto es algo muy difícil de lograr en muchos hogares pero hay que hacerlo si se espera algún resultado. Si se persevera en ello durante unos cuantos meses, es seguro que el efecto que causará en la familia del individuo será grande. Las personas más incompatibles descubren que tienen una base sobre la cual pueden estar de acuerdo. Poco a poco, la familia puede ver sus propios defectos y admitirlos. Estos pueden discutirse entonces en un ambiente de ayuda y amistad.

Después de que hayan visto resultados palpables, los familiares tal vez quisieran proseguir. Estas cosas sucederán naturalmente y a su debido tiempo, siempre que el alcohólico continúe demostrando que puede estar sobrio y ser considerado y servicial a pesar de lo que cualquiera diga o haga. Por supuesto, no llegamos a este nivel frecuentemente; pero debemos tratar de reparar la avería inmediatamente, de lo contrario pagamos la pena con una borrachera.

Si hubiese divorcio y separación, la pareja no debe darse demasiada prisa para volver a unirse. El individuo debe estar seguro de su recuperación; la esposa debe comprender plenamente el nuevo modo de vivir de él. Si su relación anterior ha de reanudarse, tiene que ser sobre una base mejor, ya que la anterior no resultó satisfactoria. Esto significa una actitud y un ánimo nuevo en todo sentido. A veces resulta muy positivo que una pareja permanezca separada. Es obvio que no puede darse una regla fija. Hay que dejar que el alcohólico continúe día a día con su programa. Cuando llegue el momento oportuno de que vuelvan a vivir juntos, éste será evidente para ambos.

No dejes que ningún alcohólico te diga que no puede recuperarse a menos de que recupere a su familia. Esto simplemente, no es así. En algunos casos, por una u otra razón, la esposa no regresará nunca. Recuérdale al candidato que su recuperación no depende de la gente, sino de su relación con Dios. Hemos visto ponerse bien a individuos que nunca recobraron su familia; hemos visto recaer a otros cuya familia regresó demasiado pronto.

Tanto tú como el principiante tienen que ir día a día por el camino del progreso espiritual. Si perseveras, sucederán cosas admirables. Cuando miramos hacia atrás, nos damos cuenta de que las cosas que recibimos cuando nos pusimos en manos de Dios eran mejores de lo que nos hubiésemos imaginado. Sigue los mandatos de un Poder Superior y pronto vivirás en un mundo maravilloso, no importa cuál sea tu situación actual.

Cuando estés tratando de ayudar a un individuo y a su familia, debes cuidarte de no participar en sus disputas. Si lo haces, puedes perder la oportunidad de ayudar. Pero recomienda mucho a los familiares del alcohólico que no olviden que éste ha estado muy enfermo y que es necesario tratarlo como corresponde. Debes prevenirlos para que no susciten el resentimiento o los celos. Debes señalar que sus defectos de carácter no van a desaparecer de la noche a la mañana. Demuéstrales que ha entrado en un período de desarrollo. Cuando se impacienten, diles que recuerden el hecho bendito de su sobriedad.

Si has tenido éxito al resolver tus propios problemas domésticos, cuéntales a los familiares del principiante cómo lograste. De esta forma puedes orientarlos debidamente sin criticarlos. La historia de cómo tú y tu esposa arreglaron sus dificultades vale por toda la crítica.

Dado que estamos preparados espiritualmente, podemos hacer toda clase de cosas que se supone no deben hacer los alcohólicos. La gente ha dicho que no debemos ir a lugares donde se sirve licor; que no debemos tenerlo en nuestra casa; que debemos huir de los amigos que beben; que debemos evitar las películas en las que hay escenas donde se bebe; que no debemos ir a las cantinas; que nuestros amigos deben esconder las botellas cuando vamos a su casa; que no se nos debe recordar para nada el alcohol. Nuestra experiencia demuestra que esto no es necesariamente así.

Tropezamos con estas situaciones todos los días. Un alcohólico que no puede encararlas, todavía tiene una mentalidad alcohólica; algo le pasa a su estado espiritual. La única probabilidad de sobriedad para él sería que estuviera en el casquete glaciar de Groenlandia, y aun allí podría aparecer un esquimal con una botella de licor, lo que echaría a perder todo. Pregúntale a alguna mujer que haya enviado a su marido a algún lugar lejano basándose en la teoría de que así escaparía del problemas de la bebida.

En nuestra opinión, cualquier plano para combatir el alcoholismo que esté basado en escudar al enfermo contra la tentación, está condenado al fracaso. Si un alcohólico trata de escudarse, puede tener éxito por algún tiempo, pero generalmente acaba explotando más que nunca. Hemos probado esos métodos. Los intentos de hacer lo imposible siempre nos ha fallado.

Por lo tanto, nuestra norma no es evitar los lugares donde se bebe, si tenemos una razón legítima para estar allí. Estos incluyen cantinas, centros nocturnos, bailes, recepciones, bodas e incluso fiestecitas informales. A una persona que haya tenido experiencia con un alcohólico, puede que esto le parezca tentar a la Providencia, pero no es así.

Notarás que hemos hecho un requerimiento importante. Por consiguiente, en cada ocasión, pregúntate a ti mismo: “¿Tengo alguna buena razón personal, de negocios o social para ir a ese lugar?” o “¿Estoy esperando robar un poco de placer indirecto del ambiente de esos sitios?” Si se contesta satisfactoriamente estas preguntas, no hay por qué sentir aprensión. Entra o aléjate de ellos según te parezca apropiado. Pero asegúrate de que pisas un terreno espiritual firme antes de ir allí y de que tu motivo para ir sea enteramente bueno. No pienses en lo que vayas a sacar de la situación; piensa en lo que puedes aportar a ella. Pero si vacilas, es mejor que busques a otro alcohólico.

¿Para qué ir a sentarse con cada de mártir en lugares donde se bebe, suspirando por “aquellos buenos tiempos”? Si es una ocasión feliz, trata de ser más placentero para los que están presentes; si es una reunión de negocios, ve y trata el tuyo con entusiasmo; si estás con una persona que quiere ir a comer a una cantina, ¡acompañala! Hazles saber a tus amigos que no han de cambiar sus costumbres por ti. En el lugar y el momento oportunos, explícales a tus amigos por qué no te sienta bien el alcohol. Si haces esto concienzudamente, serán pocos los que te inviten a beber. Mientras estuviste bebiendo, ibas retirándote de la vida poco a poco; ahora estás regresando a la vida social de este mundo. No empieces a retirarte otra vez sólo porque tus amigos beben licor.

Tu tarea ahora consiste en estar donde puedas dar ayuda a otros. Así que no vaciles en ir a donde sea si allí puedes ayudar; no debes titubear en ir al lugar más sórdido si es con ese fin. Manténte en la línea de fuego de la vida por esos motivos, y Dios te conservará sano y salvo.

Muchos de nosotros acostumbramos a tener licor en nuestras casas. A veces lo necesitamos para aplacar los severos temblores de algún nuevo candidato, después de una gran borrachera. Algunos de nosotros lo servimos a nuestros amigos, siempre que no sean alcohólicos. Pero otros de los nuestros creen que no debemos servirlo a nadie. Nunca discutimos este punto. Creemos que cada familia, debe decidirlo a la luz de sus propias circunstancias.

Tenemos mucho cuidado de no demostrar nunca intolerancia u odio por la bebida como parte de la sociedad. La experiencia demuestra que esa actitud no ayuda a nadie. Cada uno de los alcohólicos recién llegados busca esa actitud entre nosotros y siente un alivio enorme cuando se da cuenta de que no somos tan puritanos. Un espíritu de intolerancia repelería a alcohólicos, a quienes podría habérseles salvado la vida de no haber sido por semejante estupidez. Ni siquiera le haríamos ningún bien a la causa de la bebida en moderación, porque no hay un alcohólico entre mil al que le guste que le diga algo del alcohol alguien que lo odia.

Esperamos que algún día Alcohólicos Anónimos ayude al público a darse mejor cuenta de la gravedad del problema alcohólico; pero serviremos de poco si nuestra actitud es una de amargura y hostilidad. Los bebedores nunca la tolerarán.

Después de todo, nosotros creamos nuestros problemas. Las botellas fueron solamente un símbolo. Además, hemos dejado de pelear contra todos y contra todo. ¡Tenemos que hacerlo!

El Paso Doce te promete que, si aplicas los once Pasos anteriores a tu vida y utilizas el conjunto de herramientas espirituales que proporciona el Libro Grande, obtendrás un despertar espiritual. No dice que «podrías obtenerlo» o «deberías de obtenerlo» o «probablemente lo obtendrás» -sino que lo obtendrás.

En el Apéndice II del Libro Grande aprendemos que «un despertar espiritual es el cambio de personalidad necesario para dar lugar a la recuperación del alcoholismo». En «Los Doce Pasos y Doce Tradiciones», Bill W. dice que hay tres cosas que casi todos los despertares espirituales tienen en común:

texto extraído desde el Apéndice II del Libro Grande, en las páginas 268 y 269

II

EXPERIENCIA ESPIRITUAL

Los términos “experiencia espiritual” y “despertar espiritual” son usados muchas veces en este libro, observándose, a través de su lectura detenida, que el cambio de personalidad necesario para dar lugar a la recuperación del alcoholismo se ha manifestado entre nosotros en muchas formas diferentes.

Sin embargo, es cierto que nuestra primera edición dio la impresión a muchos lectores de que estos cambios de personalidad, o experiencias religiosas, tienen que ser de una índole de súbitos y espectaculares sacudimientos. Felizmente para todos, esta conclusión es errónea.

En los primeros capítulos se describen varios cambios revolucionarios. Aunque no era nuestra intención causar esa impresión, muchos alcohólicos a pesar de esto han llegado a la conclusión de que para recuperarse, tienen que adquirir una inmediata y arrolladora “conciencia de Dios”, seguida inmediatamente de un gran cambio de sentimientos y de actitud.

Entre los miles de miembros de nuestra Comunidad que está siempre creciendo, tales transformaciones son frecuentes aunque no son la regla. La mayoría de nuestras experiencias son de las que el psicólogo William James llama “variedad educacional”, porque se desarrollan lentamente durante un cierto período de tiempo. Muy frecuentemente, los amigos del recién llegado se dan cuenta del cambio mucho antes que él. Este se da cuenta por fin de que se ha operado en él un profundo cambio en su relación a la vida, y que ese cambio difícilmente pudo haberse realizado por obra de él solo. Lo que sucede en unos cuantos meses rara vez podría lograrse en años a base de autodisciplina. Con pocas excepciones, nuestros miembros encuentran que han descubierto un insospechado recurso interior, que pronto identifican con su propio concepto de un Poder superior a ellos mismos.

La mayoría de nosotros pensamos que esta conciencia de un Poder superior al nuestro es la esencia de la experiencia espiritual. Nuestros miembros más religiosos la llaman “conciencia de Dios”.

Queremos manifestar de la manera más enfática, que (a la luz de nuestra experiencia) cualquier alcohólico capaz de encarar honradamente sus problemas puede recuperarse, siempre que no cierre su mente a todos los conceptos espirituales. Solamente puede ser derrotado por una actitud de intolerancia o de negación beligerante.

Encontramos que nadie tiene por qué tener dificultades con la espiritualidad del programa. *Buena voluntad, sinceridad y una mente abierta son los elementos para la recuperación. Pero estos son indispensables.*

“Hay un principio que es una barrera para toda información, que es una refutación de cualquier argumento y que no puede fallar para mantener a un hombre en una perpetua ignorancia: el principio consiste en despreciar antes de investigar”.

Herbert Spencer

- 1. Eres capaz de ver y de sentir cosas que nunca antes pudiste ver y sentir.**
- 2. Conocerás cosas que nunca antes conociste.**
- 3. Serás capaz de hacer cosas que nunca antes pudiste hacer.**

EJERCICIO 1

Más sobre el significado de «Despertar Espiritual»

Si has trabajado los primeros once Pasos cuidadosamente, puedes hacer, sentir y creer cosas que nunca antes pudiste. ¿Cuáles son algunas de ellas? A continuación, descríbelas con dibujos o palabras.

Hacer

Sentir

Creer

¿Qué se supone que debes hacer, ahora que has obtenido un despertar espiritual como resultado de estos Pasos? La segunda parte del Paso Doce dice que este mensaje debe ser llevado a otros alcohólicos y que estos principios deben ser practicados en todos tus asuntos. Pero, ¿cuál es el mensaje que debes llevar a otros alcohólicos que aún están sufriendo?

El único mensaje que en realidad estás calificado para dar es que has obtenido un despertar espiritual como resultado de estos Pasos. Cuando nadie más pueda hacerlo, tú podrás ayudar a los alcohólicos. Eres un experto en esta enfermedad, de la cual te estás recuperando. Y ahora tienes un fuerte mensaje que llevar.

Un Poder Superior rara vez le habla a la gente directamente, pero generalmente trabaja por medio de los demás. Al llevar el mensaje de recuperación y de despertar espiritual a aquellos que aún estén sufriendo de alcoholismo o drogadicción, tendrás la oportunidad de ayudarles a salvar sus vidas. La principal razón por la que llevas el mensaje es que, al hacerlo, te ayudará a mantenerte limpio y sobrio.

EJERCICIO 2

Llevando el mensaje

1. Piensa en aquellas ocasiones en que desinteresadamente has ayudado a otros en el pasado, sin condiciones. ¿Cómo te sentiste?

2. ¿Cómo ayudará a mantenerte sobrio la búsqueda de este tipo de experiencias que resultan de llevar el mensaje?

El Capítulo Siete del Libro Grande ofrece muchas sugerencias para llevar el mensaje de recuperación a aquellos que aún estén sufriendo. Aquí hay otras sugerencias que también pueden ser de ayuda:

- De ser posible, vé con alguien más. Puede resultar peligroso ir solo si estás inseguro sobre tu propia sobriedad.
- No hables con alguien que no quiera recibir ayuda. Recuerda, el mensaje se da por medio de la atracción, no por promoción.

3. Cuenta tu historia de manera sencilla y directa.

- Cómo fue (tu historial de alcohólico).
- Qué ocurrió (cómo tocaste fondo y luego cómo obtuviste un despertar espiritual).
- Cómo es ahora (en qué se diferencia tu vida ahora, limpia y sobria).

La mayor parte del tiempo, trabajarás tu Paso Doce dentro de tu junta de A.A. Tu compromiso de ser parte de una fraternidad» de participar en juntas» llevará tu mensaje de experiencia, fortaleza y esperanza a los demás, al igual que ellos te lo darán a ti. Cada vez que acudas a una junta, sobrio, estarás diciéndole a los demás que este programa funciona.

Al final del Capítulo Siete (página 96), el Libro Grande repite su mensaje de tolerancia. El predicar, mostrar intolerancia o condenar no ayudan a nadie. Finalmente, cada persona debe decidir por sí misma.

texto extraído del final del Capítulo Siete, página 96

Después de todo, nosotros creamos nuestros problemas. Las botellas fueron solamente un símbolo. Además, hemos dejado de pelear contra todos y contra todo. ¡Tenemos que hacerlo!

CONCLUSIÓN

El Libro Grande nos recuerda que todos somos seres humanos imperfectos, que los Doce Pasos son para guiar, no para lograr una obediencia ciento por ciento perfecta. Puedes pretender progresar espiritualmente, mas no lograr la perfección espiritual.

Si haces un esfuerzo genuino, honesto y sincero de seguir el programa de recuperación del Libro Grande, tendrás todas las herramientas que necesites,

- En el Primer, Segundo y Tercer Pasos, te abandonas a un Poder Superior -Dios, como quiera que lo concibas.
- En el Cuarto, Quinto, Sexto y Séptimo Pasos, admites tus fallas ante un Poder Superior, ante ti mismo y ante otros seres humanos.
- En el Octavo y Noveno Pasos, limpias de escombros el pasado,
- En los Pasos Décimo, Undécimo y Doce, das libremente lo que has encontrado.

Los Capítulos 8, 9 y 10 ofrecen una guía para los cónyuges, la familia y los patrones. Lee y utiliza esta información, si la necesitas. Las historias personales contenidas en las tres secciones después de la página 151 ofrecen confirmación e inspiración para que las sugerencias del Libro Grande sean tu diseño de vida. Por último, lee el Capítulo 11, “Una visión para Tí” y pon especial atención a los últimos dos párrafos de la página 151.

***Siempre has sido parte de la Fraternidad del Espíritu.
Que este programa te ayude a saberlo,
para que tu vida sea un viaje
por el Camino del Destino Feliz.-***

