

Alcohólicos Anónimos es una Agrupación mundial de alcohólicos recuperados que se ayudan unos a otros a mantener su sobriedad y comparten libremente las experiencias de su recuperación con otros hombres y mujeres que también tienen problemas con la bebida.

Los miembros de Alcohólicos Anónimos han aceptado un programa de recuperación de Doce Pasos sugeridos, creados especialmente para la recuperación del alcoholismo.

Nuestra comunidad funciona a través de alrededor de 930 Grupos, los cuales se encuentran diseminados en todo el país. Muchos de cientos de miles de alcohólicos han obtenido su sobriedad en Alcohólicos Anónimos. No obstante, 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.

Alcohólicos Anónimos está orientada exclusivamente hacia la recuperación

personal y la sobriedad continua de cada alcohólico que llegué a nuestra agrupación buscando ayuda. No realizamos ningún tipo de trabajo en el campo de la investigación, educación o propaganda con respecto al alcoholismo, ni ofrecemos tratamientos médicos o psiquiátricos. Sin embargo, aquellos miembros de Alcohólicos Anónimos que así lo deseen, pueden participar en tales actividades en calidad de individuos.

Nuestro programa de Recuperación

Estos doce pasos no se basan en la teoría, los primeros miembros analizaron juntos lo que habían hecho para lograr y mantener la sobriedad. Los pasos son el resumen de su experiencia y una guía hacia la recuperación espiritual que ahora da resultados a más de tres millones de alcohólicos.

Cuando un alcohólico aplica los "**Doce pasos**" del programa de recuperación a su vida personal, su desintegración se detiene y su unificación empieza. El poder que ahora lo

mantiene integrado en su unidad, sobrepasa aquellas fuerzas que lo habían desgarrado y, para mantener cada uno de estos valores; no solo con uno mismo sino con nuestros compañeros, están "**Las doce tradiciones**" que son la columna vertebral del programa de rehabilitación.

A continuación sintetizamos en cinco puntos básicos nuestro programa de rehabilitación:

1. Admisión del alcoholismo

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

En virtud de que la ciencia médica dictaminó que el alcoholismo es una enfermedad, la persona deberá tomar en cuenta que nadie

puede rehabilitar, o tratarse, si no se acepta la enfermedad. Entonces la persona, que con sinceridad quiere dejar de beber, debe aceptar su incapacidad por controlar la bebida; de lo contrario le podrá causar la locura o la muerte prematura.

2. Análisis de la personalidad y catarsis

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

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

3. Reajuste de las relaciones interpersonales

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

4. Dependencia de un Poder Superior

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

5. Trabajando con otros

Al dejar de beber, el alcohólico necesita de algo en que canalizar la energía que lleva dentro de sí, necesita dedicar el tiempo que ocupaba en emborracharse en algo que le ayude en su recuperación, esto lo encuentra a través de ayudar a otros alcohólicos de la misma manera que lo hicieron con él. El

objetivo es reforzar su sobriedad, manifestar su gratitud hacia A.A.

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

Anímate visita un Grupo de Alcohólicos Anónimos.