

HOJAS SUELTAS

PRESENTACION

Hojas Sueltas es una recopilación de algunos de los pequeños artículos que circulan en el "mundo de A.A. (Alcohólicos Anónimos)" y que tan útiles nos fueron y nos siguen siendo a muchos de nosotros. En su mayoría son cosas del dominio popular que, adoptadas al Programa de A.A., nos pueden dar los resultados apetecidos, sí es que éstos son dejar de beber y vivir mejor.

Hemos incluido aquí las cartas que cruzaron nuestro cofundador, Bill W., y el Dr. Carl Gustav Jung, en enero de 1961, porque consideramos interesante la opinión del mencionado Dr. Jung con respecto a la enfermedad del alcoholismo y su solución.

Esperamos pues, compañeros, que en estas páginas encuentren algo que les pueda ayudar, sobre todo si recién inician el camino de A.A. y si todavía albergan en su interior dudas, pesimismo, desaliento, soberbia, autosuficiencia, soledad, confusión, resentimientos, o cualesquiera otras de las cosas que dificultan nuestros pasos por la nueva senda.

Sólo nos resta agregar que esto no es la voz oficial de nuestra agrupación, sino meras sugerencias impersonales y desinteresadas.

Gracias.

Mensaje

Querido hermano.,

Perdona que distraiga tu atención y que te suplique la limosna de CINCO MINUTOS, pero en los últimos años he aprendido que la mejor manera de mantener y acrecentar mi sobriedad es compartiéndola con otros, y es ése el motivo que me impulsa a formar estas líneas.

Durante veinte años yo estuve aliado a la botella. A un principio posiblemente como bebedor social, usando el trago de vez en cuando, o cuando la ocasión lo ameritaba. Más tarde como bebedor fuerte, con más frecuencia y más intensidad, abusando de mi indiscutible capacidad asimilativa.

No tenía problemas con el alcohol. Pero... un día, no sé cuándo ni porqué, cruce esa línea invisible que separa al bebedor normal (social o fuerte),- del bebedor problema o alcohólico. Y, aunque yo me negaba a reconocerlo, empezaron a surgir problemas, en lo económico, en lo físico, en lo moral, en mi capacidad para trabajar, en mis relaciones de familia, en mi convivir con la sociedad, en mis responsabilidades, en mis valores espirituales. Pero yo, torpemente, en ese ego inflado que caracteriza a los alcohólicos como yo y que los hace vivir en un mundo de egocentrismo, seguí creyendo que era el bebedor social, elegante y genial.

Todo el mundo se daba cuenta de lo “cuesta abajo” que yo iba, todo el mundo... menos yo. Yo no me daba cuenta de que estaba bebiendo COMPULSIVAMENTE. Una obsesión mental y una compulsión física me empujaban a seguir bebiendo. Yo, que durante una prolongada época de mi vida de borracho no concebía beber solo, ya estaba bebiendo solo, sin más compañía que una compulsión superior a mis fuerzas... Yo, que durante mis muchos años de bebedor no concebía beber por la mañana, ya estaba bebiendo al despuntar el alba.

Pero yo seguía creyéndome el bebedor social y simpático, y pregonando que el día que yo tuviese problemas con la botella pondría en juego mi gran fuerza de voluntad.. ¡Y el diablo con la copa! Y llegó ese momento. Fue una madrugada, como a las cuatro, en mi hogar. Me sorprendí en el comedor, tembloroso y con los nervios destrozados, buscando la botella para tomarme un trago... ¡Un trago que me exigía el cuerpo! ¡Me lo serví... y me lo tomé! Inmediatamente surgió algo que yo llamé “casualidad”, pero que hoy llamo DIOS.

Fue un momento de lucidez, como un rayo de claridad mental, que me permitió reconocer que aquello no era normal. Que no era normal que un hombre como yo, que desde chico he sido un defensor incansable de la libertad, se viera esclavo de una botella de ron. Reconocí que “algo malo”- había en mi relación con la botella, y decidí poner en juego mi fuerza de voluntad, en la cual creía yo como cree el tahúr en el as de espadas escondido en la manga del saco, y el cual, en hábil escamoteo, surge para salvar la situación; como cree el entrenador de un equipo de fútbol en su *jugador estrella, que aguarda en la banca su indicación para entrar a la cancha y buscar el triunfo.

Salí temprano, en la mañana, con la banderita y el himno de mi “fuerza de voluntad”, cantándome el estribillo de: “¿Una botella dominarme a mí?”... ¿A mí?... ¡Bah! Para eso está mi gran fuerza de voluntad. ¡Se acabó! ¡No bebo más!... ¡No bebo más en mi vida!

Había caminado cuatro cuadros, cuando vi una de las cantinas que yo solía frecuentar, pero no renuncié a mi firme resolución de NO BEBER MAS: sencillamente, hice una pequeña enmienda a ese resolución y me dije:

“Me voy a tomar una... para los nervios... y ya está... ¡Y me la tomé!

Solamente Dios y yo sabemos lo que sufrí en los ocho meses que siguieron a ese trago “pa los nervios”. Al verme impotente para luchar contra el alcohol, perdí todo fuente de fe, de ambición, de esperanza... y seguí bebiendo porque ya no podía parar; considerándome el más infeliz, el más vicioso y el más degenerado de los hombres: con un temor a todo y a nada, y utilizando esa forma lenta de suicidio a que recurren los que no tienen el valor de cortarse las venas o pegarse un tiro.

Y llegué a la antesala del manicomio... ¡Al delirium tremens!

Todo había fallado! La Medicina... La Religión... Los sufrimientos de mi madre; las lágrimas de mi esposa: las miradas tan significativas de mis hijos; los consejos de mis amigos; las advertencias de mis jefes... y mi tan traída y llevado fuerza de voluntad.

¡Estaba derrotado!... Fulminantemente derrotado... e impotente en la derrota...

Conocí unos hombres y mujeres que suman su fe, su esperanza, su fortaleza y sus experiencias para mantenerse alejados de la copa... Nada me cobraron. Nada me pidieron. Nada me dijeron de MI CASO. No hablaron de ellos., de lo que ellos habían sufrido en su alcoholismo activo: de lo que ellos habían pasado: de las experiencias de ellos... Y de cómo cada quien habla llegado a su fondo... Y tal parece que cada cual tiene su fondo (el de algunos más macabros que el mío; el de otros no tan dolorosos como el fondo el cual yo llegué... pero su fondo).

Al contarme los episodios de sus vidas, veía yo, en las de ellos, episodios de la mía. Porque ellos también supieron del dormir a medias: del vómito amarillo y verde de la bilis; del nerviosismo cruel., del temor; de la ansiedad; de las amnesias... del dolor... de la pérdida de las naturales ambiciones... ¡De la derrota! Por primera vez en mi vida supe que yo no estaba solo. ¡Que éramos muchos los que íbamos en la misma lancha!

Y, aunque escéptico y pesimista en exceso, fui a las primeras reuniones. No me cobraron nada. No tenían cuotas. Ni los que dirigían las reuniones cobraban honorarios: eran simples servidores del grupo, puestos ahí periódicamente por el grupo mismo. No tenían registros de miembros, ni pasaban lista. No exigían cantar himnos, ni arrodillarse, ni firmar juramentos, ni hacer promesas. TODO ERA SUGERIDO.

Aprendí muchas cosas. Dios me ayudó a tener la mente receptiva. Aprendí que el alcoholismo es una Enfermedad, que el alcohólico es un enfermo.

Que alcohólico es todo aquel que se crea problemas en cualquier aspecto de su vida cuando entra en contacto con el alcohol. Que la enfermedad del alcoholismo es psicósomática. Afecta el cuerpo, la mente... y el alma.

Aprendí cuál es la diferencia entre el bebedor social y el bebedor problema (o alcohólico). Y como tenía que ser honrado conmigo mismo, para mi propia salvación, reconocí que yo era un bebedor problema (o alcohólico).

Aprendí cuál es la diferencia entre abstinencia y SOBRIEDAD. Yo tuve períodos de abstinencia. Dejar de beber por un tiempo más o menos largo. Traicionando nuestros íntimos deseos de beber. Comprendí lo torturantes que son esos períodos. Es dejar de beber con una botella bailándole a uno un danzón en la cabeza. Supe que, por el contrario, la SOBRIEDAD, en el peculiar idioma de A.A. es ese inefable estado de claridad mental, estabilidad emocional y goce íntimo, en que se está SIN BEBER. ¡Y se es feliz estándolo!

Aprendí que la enfermedad del alcoholismo es progresiva traje a mi memoria recuerdos de mi pasado y me fue fácil comprenderlo. En mi actividad alcohólica hice cosas que, tiempo atrás, yo las juzgaba de inconcebibles. Aprendí que la enfermedad del alcoholismo es insidiosa. Recordé mi vida posada y lo comprendí en seguida. Cuántas veces me dije: "No voy a beber", y cuando me vine a dar cuenta tal es la insidia con que trabaja esta enfermedad ya tenía el trago en los labios, contra mis planes trazados, contra mi decisión hecha, contra mis mejores intereses, contra mi fuerza de voluntad.

Aprendí que la enfermedad del alcoholismo es incurable. Nunca un alcohólico como yo podrá volver a ser un bebedor social. Pero aprendí también que la enfermedad se puede mantener arrestada, y ser uno normalmente feliz, mientras se mantenga uno alejado de la primera copa. Porque ratifiqué ahí lo que ya yo sospechaba una es

demasiado... ¡Y MIL NO BASTAN!

Aprendí que el pasado es un cheque cancelado y no debe ser, como era, motivo de tortura y preocupación en el presente. Aprendí que, por más poder que yo tuviera, no podría retroceder mi pasado para arreglarlo a mi modo de hoy. (Y, efectivamente, hoy para mí el pasado es un cheque cancelado que llevo en mi cartera y que, de vez en cuando, lo miro en forma positiva, para mi salvación).

Aprendí que el futuro no debe preocuparme demasiado, puesto que yo no sé si voy a amanecer vivo mañana. En resumidas cuentas... Aprendí que yo no puedo secar mi ropa con el sol de ayer, *porque ése ya se fue; y que no puedo secarla con el sol de mañana, porque ése no ha salido todavía.*

Aprendí que, poniendo todo mi empeño, mi fortaleza, mi fe y mi esperanza en LAS VEINTICUATRO HORAS DE HOY... ¡HOY ESTARE SOBRIO! Ese Plan sencillo de las veinticuatro horas fue para mí de ayuda vital.

Me entusiasmó ver que A.A. no es una liga de temperancia, ni una religión, ni una entidad reformista. En A.A. todo el mundo habla bien del ron, que es el lubricante social por excelencia... para quienes pueden tomarlo sin crearse problemas: como el azúcar, que es bueno a pasto, pero no para aquellos que padecen diabetes.

Comprendí la importancia la necesidad de asistir a las reuniones. Esa terapia grupal funciona. Para mí es como la estación de gasolina en la encrucijada del camino, en la cual lleno mi tanque de sobriedad: es el laboratorio de ensayo en la más franca y simpática camaradería; en el cual, a tono con un sencillo programa sugerido de Doce Pasos, voy tratando de mejorar mi personalidad y mi vida: bregando conmigo mismo y tratando de progresar en, los renglones de la humildad, la comprensión, la tolerancia y el amor de los unos a los otros; porque A.A. no es solamente dejar de beber, es mucho más. Es una nueva forma de vida. Es un empeño constante de acercamiento a un Poder Superior, tal como cada quien lo concibe.

LA REUNION ES LA LLAVE DE LA SOBRIEDAD. A.A. es una fraternidad sencilla en la cual nos une. . . .

EL DOLOR...

nos guía LA EXPERIENCIA

nos fortalece LA FE...

y nos salva DIOS...

A mí nadie me diagnosticó. Yo me diagnosticué: soy un alcohólico. No me fue fácil reconocerlo. Para mí, como para cualquier ser humano, resultó difícil reconocer EL FRACASO. Pero del reconocimiento de ese fracaso, de las cenizas de ese fracaso, nació mi vida de hoy... Para mi salvación y mi felicidad... Para la salvación y la felicidad de los míos.

Te aseguro que es maravillosa, en todo sentido, esa tabla de salvación que para mí ha sido ALCOHOLICOS ANONIMOS. A esa tabla vivo aferrado 24 horas tras 24 horas. La tabla es larga y fuerte, hay espacio para muchas manos todavía.

Si en alguna ocasión deseas conocerla... Si algún día sientes el deseo de aferrarte a ella... no vaciles en hacerlo....

TE ESPERAMOS.

AYER, HOY Y MAÑANA

Hay dos días de cada semana que no deben preocuparnos; dos días que no deben causarnos ni tormento ni miedos:

Uno es AYER, con sus temores e inquietudes, con sus flaquezas y desvíos, con sus penas y tribulaciones. AYER se marchó para siempre y está fuera de nuestro alcance. Ni siquiera el poder de todo el oro del mundo podría devolvernos el AYER; no podremos borrar ni una sola palabra de las que AYER dijimos. AYER se marchó para siempre.

El otro día que no debe preocuparnos es MAÑANA. Está cerca, pero no pueden sus vicisitudes, adversidades y dificultades mortificarnos; ni tampoco sus halagadoras promesas y lúgubres decepciones. MAÑANA está fuera de nuestro alcance.

MAÑANA saldrá el sol, ya para resplandecer en un cielo nítido o para esconderse tras

densas nubes, pero saldrá. Hasta que no salga no debemos disponer de MAÑANA, porque MAÑANA está por nacer.

Sólo nos resta un día: HOY. Cualquier persona puede enfrentarse a sus problemas de un solo día y mantenerse SOBRIA. Cuando agregamos las cargas de esas dos eternidades, AYER y MAÑANA, es cuando caemos en un estado depresivo y tomamos la primera copa.

No son las cosas de HOY las que nos vuelven locos. Lo que nos enloquece y nos lanza a la bebida es el remordimiento y la amargura por algo que aconteció AYER, y el miedo por lo que sucederá MAÑANA.

Por lo tanto, vamos a conformarnos con vivir un solo día a la vez y nos mantendremos SOBRIOS.

Un miembro de A.A. nunca hace la promesa de que no volverá a tomar en lo que le resta de vida. No sabe si beberá MAÑANA, pero si puede abstenerse de tomar durante las veinticuatro horas del día de HOY.

Por una parte, el día de AYER ya paso; por la otra, nadie sabe lo que sucederá MAÑANA. En consecuencia, lo que está en sus manos es tratar de no beber las veinticuatro horas del día de HOY. Estas veinticuatro horas llegan sumar días, semanas, meses, años... ¡Toda una vida!

BANCO DE LA SOBRIEDAD

El 10 de Junio de 1935 se fundó, en Akron Ohio. U.S.A., el primer Banco de la Sobriedad de Alcohólicos Anónimos. Fueron sus fundadores un corredor de la bolsa de valores de Wall Street arruinado, llamado Bill W., y un médico cirujano sin clientela, llamado Bob S., su Presidente: Dios.

Este Banco se fundó sin capital alguno. Sin embargo actualmente cuenta con más de 30,000 sucursales, distribuidas en más de 90 países y con más de un millón de cuentas buenas.

Para fundar y operar un banco se necesita gran cantidad de dinero. Luego hay Que esperar un año para poder cobrar dividendos en las cuentas de ahorro.

En el Banco de la Sobriedad de A.A. solamente se reciben depósitos de enfermos

alcohólicos que deseen depositar 24 horas de sobriedad diariamente; en recompensa, el Banco les paga cada 24 horas.

En todos los demás bancos del mundo, los beneficios se les abonan a las personas que poseen la cuenta. En el Banco de la Sobriedad los dividendos se reparten entre distintas personas. Así, los familiares más cercanos de los alcohólicos depositantes reciben "dividendos de felicidad y tranquilidad", a los jefes y patrones de los depositantes se les pagan "dividendos de responsabilidad y trabajo", y los que poseen la cuenta reciben "dividendos de sobriedad".

En este Banco de la Sobriedad hay que continuar depositando diariamente una vez que alguien se decide a abrir, su cuenta. Sólo con el depósito diario se Puede extender cheques de sobriedad. Los que olvidan hacer el depósito diario, creyendo que con sólo abrir la cuenta o haber hecho el depósito ayer se pueden extender cheques HOY, pueden caer en la falta de extender cheques sin fondos y puede costarles muy caro: un manicomio,... un presidio.... una muerte prematura.

El Banco de la Sobriedad de A.A. es muy liberal, pues siempre tiene abiertas sus puertas para el nuevo depositante, aun para aquellos que quieren volver a ser depositantes del Banco, a éstos se les brinda la oportunidad de reabrir su cuenta, a pesar de sus fallas anteriores.

El único requisito que pide este Banco de la Sobriedad de A.A. es estar siempre al día con la cuenta: y si se está al día con ella, si cada 24 horas se depositan 24 horas de no haber probado ni una copa de alcohol. se siguen obteniendo enormes Intereses.

FACTORES QUE AYUDAN PARA UNA SOBRIEDAD FELIZ

HUMILDAD: Valorización veraz de las cosas tal como son; buena voluntad para afrontar los hechos; reconocimiento de nuestra condición de alcohólicos; liberación del orgullo y la arrogancia: comprensión de la debida relación entre nosotros y un Poder Superior, así como entre nosotros mismos y nuestros semejantes; aceptación y práctica de esta relación durante veinticuatro horas.

HONRADEZ: Liberación de la vana ilusión; integridad en los actos y en el pensamiento; sinceridad en nuestro deseo de recuperación del alcoholismo, buena voluntad para admitir un error; equidad en todo nuestro trato con los demás; resistirse a esa primera copa tomada a escondidas.

FE: Seguridad, esperanza y confianza en el programa de A.A., creencia de que podamos recuperarnos como lo están haciendo otros miembros, en que la práctica de los Doce Pasos es necesaria para una abstinencia juiciosa que conduce a la sobriedad feliz, buena voluntad para recurrir a la ayuda de un Poder Superior.

FORTALEZA: Estado de ánimo que nos permite tratar los problemas y las realidades de la vida sin depender para ello del alcohol; entereza para sobrellevar las cosas que no podemos cambiar; una determinación de sostenerse en la actitud de pedir la ayuda de DIOS para todo problema, desagradable o no, que nos pueda hacer volver a la borrachera; ausencia de miedo en la práctica de la fe, la humildad, la honradez y la abnegación.

AMOR: El amor es continuidad al milagro de nuestra sobriedad. Es necesario cultivar esta actitud mental. A medida que desarrollamos nuestra disposición para amar, aumentamos nuestra capacidad para ser felices y serviciales y para estar contentos en nuestra abstinencia. La falta de amor y la borrachera van de la mano.

SERVICIO: Servir a DIOS y a nuestros semejantes es la clave del buen éxito de A.A.; ayudar a otros alcohólicos que necesiten y quieran que se les ayude nos da la tolerancia y la humildad necesarias para estar contentos en nuestra sobriedad. Sirviendo se combate el egocentrismo y nos recuerda siempre nuestra impotencia contra el alcohol. El servicio desinteresado y bien fundado constituye la sangre vital de la agrupación de A.A.

LA RAZON POR LA CUAL FUISTE ESCOGIDO

Dios en su infinita sabiduría seleccionó este grupo de hombres y mujeres para ser los proveedores de sus bondades. Al escogerlos para ser los portadores de este fenómeno, El no se dirigió al orgulloso, al poderoso, al famoso o al encumbrado. El fue directo al humilde, al enfermo, al infortunado. El fue directo al borrachín llamado la "vergüenza del mundo."

Frecuentemente se nos ha dicho: "Entre tus débiles y temblorosas manos he

confiado una virtud más allá de la amistad. A ti ha sido dado lo que se le ha negado a los más cultos de los hombres. No a los científicos o a los estadistas, no a las esposas o madres, ni aun a mis sacerdotes o ministros he dado este don de ayudar a otros alcohólicos, como te lo he confiado a ti.

Este don debe ser usado desinteresadamente. Trae consigo una grave responsabilidad. Ni un solo día debe parecerle demasiado largo. No alegues que tu tiempo es demasiado valioso. Ningún caso debe parecerle demasiado lastimoso, ninguna tarea demasiado dura, ningún esfuerzo demasiado grande. Debe ser usado con tolerancia, por que no he limitado su aplicación a ninguna raza, credo o secta. Puedes esperar la crítica personal, la cual será corriente por su falta de apreciación, ridiculizada será tú suerte, tus motivos mal juzgados. Debes estar preparado para la adversidad, por que lo que los hombres llaman adversidad es para ti la escalera que debes usar para ascender los peldaños hacia la perfección espiritual. Recuerda que en el ejercicio de este poder no te exigiré más allá de tus fuerzas.

No has sido seleccionado por tu talento excepcional; sé prudente siempre que el triunfo acompañe tus esfuerzos, no lo atribuyas a tu superioridad, pues sólo has podido ascender por la virtud de mi don. Si yo hubiera querido que hombres cultos realizaran esta misión, el poder hubiera sido confiado a físicos y científicos. Si yo hubiera querido hombres elocuentes, hubieran sido muchos los ansiosos de ser designados, Porque hablar es la forma más fácil de usar los talentos con que he dotado a la humanidad. Si hubiera querido hombres eruditos, el mundo está lleno de ellos, con mejores aptitudes que tu, que serían más valiosos. Tú has sido escogido porque has sido desechado del mundo, y tu larga experiencia como bebedor te ha hecho o debiera hacerte humilde, alerta a los gritos de angustia que vienen de corazones solos de alcohólicos, como tú, de todas partes.

Guarda siempre en tu mente la entrada que un día hiciste por primera vez en Alcohólicos Anónimos, especialmente porque eres poderoso, y ello solamente por tu buena voluntad de cambiar de vida y, bajo mi custodia, esa compensación llegará a ti.

QUINCE PUNTOS QUE DEBE TENER PRESENTES UN ENFERMO ALCOHOLICO

Recuerde:

"La primera copa es la que conduce al desastre".

(Le sugerimos a usted meditar sobre cada uno de estos puntos, y no simplemente leerlos de modo apresurado)

1.- Cultive continuamente la aceptación del hecho de que debe escoger entre la borrachera infeliz y el privarse de UNA SOLA COPITA.

2.- Agradezca con entusiasmo el haber tenido la buena fortuna de descubrir, antes de que fuera demasiado tarde, que padece una enfermedad incurable.

3.- Espere, como cosa natural e inevitable, que por un tiempo (y puede ser largo), experimentará repentinamente:

- a) Un deseo vehemente de tomar alcohol.
- b) El impulso casi irresistible de tomar un trago.
- c) El ardiente deseo de sentir una vez más el efecto calmante que en un tiempo te proporcionaban una o dos copas.

4.- Tenga presente que es cuando no desea beber que debe almacenar fuerzas para no hacerlo cuando sienta el deseo de tomar.

5.- Confeccione y ensaye un plan diario de pensamiento y actuación, por el que vivirá este día sin tomar alcohol, no obstante lo que pueda perturbarle, ni cuán duramente lo puede azotar el deseo de beber.

6.- No se permita, ni por una fracción de segundo, pensar así: "*Qué lástima (o que injusticia) que yo no pueda tomar como la llamada gente normal*".

7.- No se permita pensar ni hablar de algún placer real o imaginario que en un tiempo le proporcionaba el alcohol.

8-- No se permita pensar que una o dos copas podrían mejorar una situación difícil, o

al menos hacerla más tolerable. Sustituya ese pensamiento con este otro: *“Una copa hará peor la cosa; una copa terminará en una borrachera”*.

9.- Piense, al ver a una persona ciega o severamente impedida, cuán regocijada estaría esa persona si pudiera solucionar su problema con simplemente abstenerse de tomar una copa hoy. Piense con gratitud cuán afortunado es usted de tener un problema tan pequeño y tan sencillo.

10.- Cultive y coteje los goces de su sobriedad, como son:

- a) La felicidad de estar libre de la vergüenza, la mortificación y la autocondenación.
- b) Lo bueno que es estar libre del temor a las consecuencias de una borrachera recién terminada, o a una borrachera por venir y que nunca antes ha podido evitar.
- c) La satisfacción de haberse librado de las “malas lenguas” y de esa mezcla de lástima y desprecio con que lo miraba la gente.

11.- Catalogue los goces POSITIVOS de la sobriedad:

- a) La simple habilidad de comer y dormir normalmente y despertar alegre de estar vivo, alegre de haber estado sobrio ayer y alegre de tener el privilegio de permanecer sobrio hoy.
- b) La habilidad de enfrentarse a lo que la vida le depare, con la paz mental, el respeto de sí mismo y el pleno poder de todas sus facultades.

12.- Cultive las siguientes asociaciones de ideas:

- a) Asociar la bebida con toda la miseria, la **vergüenza** y la mortificación que usted ha conocido.
- b) Pensar en el alcohol como la única cosa que puede destruir su nueva felicidad y restarle su auto respeto y paz mental.

13.- Cultive las siguientes gratitudes:

- a) Porque todo esto puede ser suyo a tan bajo precio.
- b) Porque puede canjear una copa por toda la felicidad que le da la sobriedad.
- c) Porque existe A.A. y usted la encontró a tiempo.
- d) Porque sólo es víctima de una enfermedad llamada ALCOHOLISMO, y no un degenerado, un vicioso por elección propia o una persona de dudosa sanidad mental.

14.- Busque la manera de ayudar a otros alcohólicos, recordando que el modo mejor de ayudar a otros es permanecer sano y bueno usted mismo.

15.- Y no olvide usted que, cuando está desanimado, con la resistencia baja y cuando su mente está perturbada y confusa, encontrará mucho consuelo en un amigo verdadero y comprensivo.

ESE AMIGO ES... A.A.

EL PROBLEMA MENTAL DEL PROBLEMA

EL DESEO INTENSO Y LA ANSIEDAD.- *El problema inmediato de un problema es el problema en sí. En seguida se piensa en resolverlo, ¿Cómo? Meditando si contiene cosas que NO se pueden cambiar y observando si contiene cosas que SI se pueden cambiar. Si es lo primero, el mejor camino es la aceptación plena de la situación existente mediante una serena resignación Si las cosas motivo del problema SI se pueden cambiar, entonces se hace un proyecto para su resolución y una vez aceptado el mejor camino en lo personal, se inicia la Acción, e inmediatamente surgen El Deseo Intenso y la Ansiedad. Cuando estos dos sentimientos no se controlan debidamente, viene el sufrimiento. La mejor forma de controlar el Deseo Intenso es la Esperanza. Esperar pacientemente y actuar en consecuencia, o sea, con paciencia; con la seguridad que dan la calma y la paz del corazón; con decisión, pero una decisión sana, recta, bien encauzada y fortalecida con una razón plena. La otra situación causa del sufrimiento es la Ansiedad. Esta Ansiedad proviene del deseo de solucionar cuanto antes el problema en cuestión; pero, si arrastrado por la ansiedad, se procede con ligereza, es imposible eliminar el sufrimiento. El sufrimiento por la ansiedad puede eliminarse mediante la pasividad en el pensamiento y en la acción. Pensar despacio, suavemente, calmadamente, como se ve la tierra sembrada en la campiña. Accionar despacio, sin prisas, serenamente: caminar moderadamente, ya que bien se sabe que hay más tiempo que vida. El tiempo es infinito. La vida es corta, y ya que es corta no hay que vivirla con sobresaltos, ni como un corredor de autos en la pista de Indianápolis. Dee pa ci to. ¿Acaso no se es un átomo dentro del vasto mundo? ¿Acaso el mundo es algo dentro del inmenso espacio? El silencio es un arma poderosa contra la ansiedad. Hablar poco, discutir menos, criticar nada, visitar el cine, preferir lo cómico, frecuentar el trato con la gente alegre. El “comer gente” y el hábito a la mentira también causan ansiedad. Aquí cabe recordar el adagio: “No hables mal de los muertos ni de quien no Pueda responder, porque es venganza de cobardes la de las palabras”. La ansiedad mal dirigida conduce a la ira, y la ira al fracaso, y el fracaso al PROBLEMA, y... ¡Vuelta al PROBLEMA! Ya no queda más que la canción del barco*

chiquito: "Volveremos a empezar..."

*ENCUENTRATE A TI MISMO.- Encontrarse a sí mismo es la charla íntima entre el consciente y el subconsciente; charla amena. Alguien le llamo el Otro Yo. Es también la impermeabilización del Ego en la **inmersión** profunda en el pantano de su propia realidad, - es el desenmascaramiento de las pasiones ente la razón; el conocimiento de nuestra lúcida verdad, de nuestra latente incertidumbre hacia lo ignoto, sin velos, sin tapujos, sin el incienso de músicas sagradas. Es el diálogo del Silencio en el silencio: el diálogo inturbable de la Calma con la calma... Es el Yo Activo con el Yo Observador; es, el discernimiento puro del conocimiento del bien y del mal en nuestros propios juicios, en nuestros mismos actos; es el ahondamiento del desmenuzar esencial del SI y el despliegue bárbaro del látigo cuando dijimos ¡NO! Así es, como las profundidades del valor real de nuestros propios Valores y la altitud, también verdadera, de nuestras propias debilidades. Estas charlas son amigas del Silencio, son amigas de la Paz, son amigas de la Luz. No de la luz que ciega, no de la paz de tumba, no del silencio de muerte, sino de aquello que acerca al hermano abandonado, ese otro Yo que gustosamente charlará conmigo si llamo a su puerta, cuantas veces quiera, y yo... siempre charlaré con él...*

Pero si lo olvido, volveré a la duda, volveré el vacío, andaré sin ruta, vagare sin rumbo, por tratar de alejarme de charlar con mi hermano...

LA CRUZ DE LA SOBRIEDAD

La aspiración principal de la humanidad es encaminarse hacia una plenitud de vida. Existe una escuela de filosofía que cree que una vida cabal está dividida en cuatro clasificaciones, siendo iguales todas ellas:

TRABAJO, DIVERSION, AMOR Y RELIGION

Trasladando esto a términos del alcohólico, sustituirnos RELIGION Y AMOR por ALCOHOLICOS ANONIMOS Y FAMILIA

Las siguientes figuras hacen más fácil comprender y trazar el avance de un alcohólico hacia una vida normal.

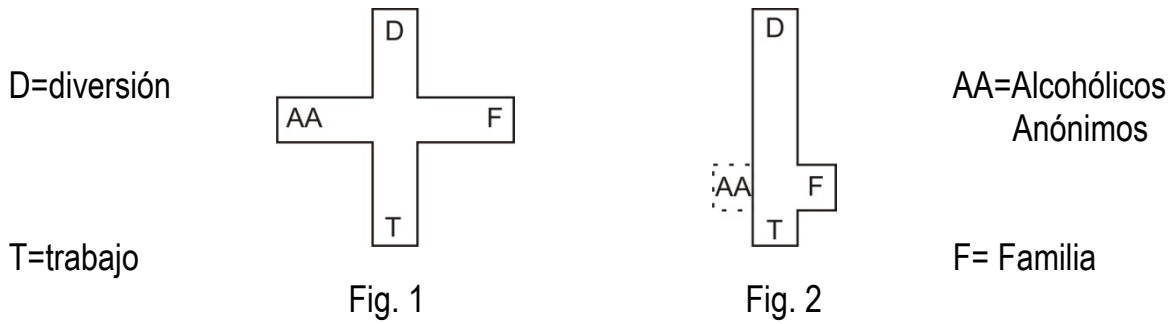


FIGURA 1.- Una vida normal. Todos los brazos de la cruz son iguales; como deben serlo La Familia, el Trabajo, la Diversión, y Alcohólicos Anónimos, en un programa de vida bien equilibrado,

FIGURA 2.- El patrón normal de nuestros días de bebedores. La Diversión domina casi completamente a costa de todo lo demás. La Familia es apenas un mínimo y ha llegado casi a extinguirse; tenemos cierta cantidad de afectos por nuestros seres queridos, pero es mucho mayor nuestro amor por el alcohol. El trabajo se halla en el mínimo; trabajamos simplemente para asegurarnos el dinero para adquirir alcohol. La Religión, reemplazada más tarde por A.A., está completamente fuera de cuadro, como lo indican las líneas de puntos.

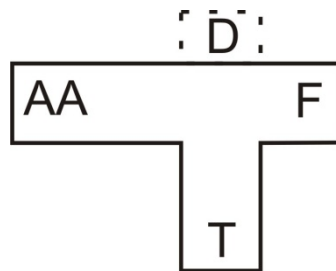


FIGURA 3.- Acabamos de ingresar en A.A. y el trazo de la cruz ¡ha cambiado totalmente. Mientras que en la figura 2 la Diversión dominaba, ha sido reemplazada por una débil sombra (línea de puntos). En tanto que la Religión, o A.A. ahora, faltaba completamente en la figura 2, ahora es totalmente dominante. Somos tan graves en la persecución de nuestra sobriedad que hemos perdido mucho de nuestro sentido del humor y, ciertamente, nuestro sentido de la diversión. Las diversiones sanas no han sustituido todavía a nuestras borracheras. El Trabajo ha caído ligeramente del lado exagerado; trabajamos al extremo para complacer al patrón, al parroquiano o al cliente. La Familia ha mejorado, sin embargo, estamos tan ocupados con A.A. que

todavía estamos menospreciando a nuestros familiares.

No obstante, no es necesario disgustarse por esto, porque nuestros seres queridos están tan agradecidos por nuestra sobriedad que no se lamentarán por un ligero descuido.

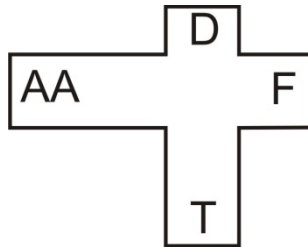


Fig. 4

FIGURA 4.- La excitación inicial por A.A. se ha aplacado y estamos volviendo rápidamente a lo normal. El Trabajo y la Familia están completamente en líneas. El patrón, el parroquiano y el cliente han quedado debidamente impresionados por nuestra sinceridad y de nuevo estamos llevando a cabo nuestro trabajo en la forma en que debe realizarse. Encontramos un poco más de tiempo para nuestros seres queridos y hemos hecho el descubrimiento de que la vida en A.A. no es tan seria como pensábamos. Disfrutamos nuevamente de la pesca, de la caza, del teatro, de los bailes (*sin energía embotellada*), de las salidas al campo, de la jardinería y de las distracciones favoritas durante tanto tiempo olvidadas. Alcohólicos Anónimos es aún el factor dominante, pero finalmente la distracción está logrando alguna atención. Y, eventualmente, ella nos puede llevar de nuevo a la bebida.

FIGURA 1.- En la que disfrutamos de una vida bien compensada de Familia, Trabajo, Diversión y Religión (o A.A.).

El viaje desde la figura 3, pasando por la 4, regresando a la figura 1, no significa el descuido de A.A. o de nuestra labor de "Paso Doce", Simplemente, a medida que nos hacemos más viejos en el Grupo, aprendemos a distribuir más eficazmente nuestro tiempo. Hemos descubierto que no todo el mundo quiere renunciar a la bebida y perdemos menos el tiempo golpeándonos la cabeza contra el muro de piedra de la resistencia, Todavía estamos haciendo la misma cantidad de bien a los demás y a nosotros mismos, pero ello no requiere sino una fracción del tiempo que empleábamos cuando por primera vez hallamos a A.A. Este tiempo extra lo dedicamos a levantar los otros factores que constituyen una vida normal.

LA MADUREZ EMOCIONAL

La persona madura ha desarrollado ciertas actividades en relación con ella misma y con su medio ambiente que le permiten elevarse sobre las “niñerías” de pensamiento y conducta.

He aquí algunas características de la persona que ha alcanzado madurez emocional:

- 1.- *Acepta las críticas con agradecimiento, pues sinceramente se alegra de que le den esas oportunidades de mejorarse.*
- 2.- *No se complace a sí mismo. Ha comenzado a sentir cómo las leyes de compensación trabajan en todos los aspectos de la vida.*
- 3.- *No espera recibir consideraciones especiales de ninguna persona.*
- 4.- *Controla su mal genio.*
- 5.- *Se enfrenta a las emergencias con serenidad.*
- 6.- *No siente lastimada su vanidad fácilmente.*
- 7.- *Acepta la responsabilidad de sus propios actos sin presentar excusas.*
- 8.- *Ha dejado atrás la etapa de “todo o nada”. Reconoce que ninguna persona o situación es ni “completamente buena” ni “completamente mala”.*
- 9.- *No se impacienta con los atrasos razonables. Ha aprendido que él no es el árbitro del Universo y que con frecuencia debe acomodarse a la conveniencia de otras personas y a sus particularidades.*
- 10.- *Sabe perder. Puede aceptar la derrota y la decepción sin lamentaciones ni quejas.*
- 11.- *No se preocupa exageradamente por aquellas cosas que pueden remediarse.*

- 12- *No acostumbra aparentar lo que no es, ni ser jactancioso.*
- 13.- *Se alegra sinceramente del éxito y buena fortuna de que gozan otras personas. Ha superado la etapa de la envidia y los celos.*
- 14.- *Tiene una actitud mental receptiva y amplia que le permite escuchar con respeto e interés las opiniones de otras personas.*
- 15.- *No está continuamente buscando errores y defectos en los demás.*
- 16.- *Planea las cosas importantes por adelantado en vez de confiarlos a la inspiración del momento.*



He aquí un capítulo vital de los albores de la historia de A.A. que no había sido publicado con anterioridad. Antes de que Bill llevara el mensaje a Bob, y aún antes de que Ebbie le llevara el mensaje a Bill, hubo otro de nombre Roland H., que le había llevado el mensaje a Ebbie. Roland H., un alcohólico sin remedio, había sido encauzado por el camino espiritual de la recuperación por el célebre psiquiatra, Dr. Carl Gustav Jung, de Zurich. Este extraordinario intercambio de cartas revela por primera vez, no sólo la histórica ascendencia directa de A.A., sino que también la fantástica situación en la que Jung, hondamente involucrado con los científicos y con una reputación científica que podía verse comprometida, sintió que tenía que ser cauto sobre la revelación de su profunda y constante creencia en el sentido de que las fuentes fundamentales de la recuperación son los recursos espirituales.

Los herederos del Dr. Jung han dado su autorización para publicar su carta en la revista "Grapevine" de A.A.

23 de enero de 1961

Prof. Dr. C. G. Jung
Kusnach. Zurich
Soestresso 228
Suiza

Muy estimado Dr. Jung

Esta carta de reconocimiento ha sido demorada por largo tiempo.

Primero me presentaré como Bill W., cofundador de la sociedad de Alcohólicos Anónimos. Aunque seguramente ha tenido noticias de nosotros, dudo que está consciente de que cierta conversación que tuvo usted una vez con uno de sus pacientes, un señor Roland H., a principios de 1930, jugó un papel crítico en la fundación de nuestra Fraternidad.

Aunque Roland H. murió ya hace mucho, los recuerdos de su extraordinaria experiencia durante su tratamiento con usted han llegado a formar, definitivamente, parte de la historia de A.A. Nuestro recuerdo de la exposición de Roland H. sobre su experiencia con usted es el siguiente:

Habiendo agotado otros medios de recuperación de su alcoholismo, fue más o menos en 1931 cuando se convirtió en paciente suyo. Creo que permaneció bajo su tratamiento por espacio aproximado de un año. Su admiración por usted era ilimitada, y abandonó el tratamiento con un sentimiento de mucha confianza. Para su gran consternación, pronto reincidió en la intoxicación alcohólica. Seguro de que usted era "su último recurso", nuevamente se puso en sus manos. Siguió luego la conversación entre ustedes que habría de convertirse en el primer eslabón de la cadena de acontecimientos que originaron la fundación de Alcohólicos Anónimos.

Lo que recuerdo de su narración de ese conversación es esto: En primer lugar, usted francamente le informo sobre lo irremediable de su estado en lo concerniente a

la continuación de tratamientos médicos o psiquiátricos. Esta declaración veraz y humilde por parte de usted fue, sin lugar a dudas, la primera piedra sobre la que nuestra sociedad ha sido construida.

Viniendo de usted, en quien confiaba y a quien admiraba tanto, el impacto en él fue inmenso. Cuando en consecuencia le preguntó si había alguna otra esperanza, usted le dijo que podía existir, siempre que Pudiera llegar a sentir una experiencia espiritual o religiosa, en pocas palabras, una conversión genuina.

Le hizo usted notar que tal experiencia, si llegaba a ocurrir, podría darle una nueva motivación ahí donde ninguna otra cosa podría hacerlo. Pero sí le advirtió que, en tanto que tales experiencias habían logrado a veces la recuperación de alcohólicos, eran relativamente raras. Le recomendó que se situara en una atmósfera religiosa y que esperara los resultados. Creo que ésta fue la esencia de sus consejos.

Poco tiempo después, el señor Roland H. se unió a los Grupos Oxford, un movimiento de evangelización que estaba en ese tiempo en la cúspide de su éxito en Europa, y con el cual está

usted sin duda familiarizado. Recordará el gran énfasis que ponían en los principios de auto análisis, confesión, reparación y el darse en servicio a los demás. Le daban mucha importancia a la meditación y a la oración. En este medio, Roland H. encontró la experiencia de conversión que lo liberó en aquel tiempo de su obsesión de beber.

Al regresar a Nueva York se volvió muy activo con los Grupos Oxford, los que entonces eran dirigidos por el ministro episcopal, Dr. Samuel Shoemaker. El Dr. Shoemaker había sido uno de los fundadores de ese movimiento, y la suya era una personalidad poderosa que emanaba una inmensa sinceridad y convicción.

En ese tiempo (1932-1934) los Grupos Oxford ya habían logrado la sobriedad de un número de alcohólicos, y Roland, sintiendo que se podía identificar particularmente con estas víctimas, se impuso la tarea de ayudar a otros más. Dio la casualidad de que uno de ellos era un antiguo compañero mío de escuela, de nombre Edwin T. (Ebbie-Ed). El había estado amenazado de encierro en una institución, pero el señor H. y otro ex alcohólicos, miembros de los Grupos Oxford, le arreglaron su libertad bajo palabra, y lo ayudaron a que lograra su sobriedad.

Mientras tanto, yo había recorrido la carrera del alcoholismo y también estaba amenazado de encierro.

Afortunadamente, había caído bajo el tratamiento de un médico -el Dr. William D. Silkworth- quien era admirablemente capaz de comprender a los alcohólicos. Pero así

como usted se había dado por vencido en el caso de Roland, él también se había dado por vencido conmigo. Su teoría era la de, que el alcoholismo tenía dos características: una obsesión que impelía a la víctima a beber contra sus deseos y sus intereses, y una especie de defecto metabólico que en ese tiempo llamó "alergia". La compulsión del alcohólico garantizaba que continuaría bebiendo, y la alergia aseguraba que la víctima se deterioraría finalmente; perdería la razón o moriría. Aunque yo había sido uno de los pocos que creyó que podía ayudar, se había al fin visto obligado a hablarme sobre lo irremediable de mi situación: también yo tendría que ser encerrado. Para mí éste fue un golpe avasallador. Así como a Roland lo había preparado usted para una experiencia de conversión, del mismo modo me preparó a mí mi maravilloso amigo, el Dr. Silkworth.

Al conocer mi problema, mi amigo Edwin T. me vino a ver a mi casa, donde estaba yo bebiendo. Para entonces era noviembre de 1934. Desde hacía mucho tiempo había considerado a mi amigo Edwin como un caso perdido. Y sin embargo, estaba en un estado de evidente "liberación" que por ningún motivo podía deberse a su mera asociación, tan reciente, con los Grupos Oxford. Sin embargo, este evidente estado de liberación, tan distante de la depresión usual, era sumamente convincente. Porque era un hermano de sufrimiento, desde luego pudo establecer comunicación conmigo a gran fondo. Supo de inmediato que debía tener una experiencia como ésta, o perecer.

De nuevo volví a estar el cuidado del Dr. Silkworth, quien podría devolverme la sobriedad y así poder tener una visión más clara de la experiencia de liberación de mi amigo, y de la manera en que lo abordó a él Roland H. Desintoxicado nuevamente del alcohol, me encontraba terriblemente deprimido. Esto parecía ser causado por mi incapacidad de adquirir ni la más ligera fe. Edwin T. me visitó nuevamente y repitió las sencillas fórmulas de los Grupos Oxford. Poco después que se fue, me sentí más deprimido aún. En el colmo de la desesperación, grite: "Si hay un Dios, que se me presente" Inmediatamente me vino una iluminación enorme en impacto y dimensión algo que desde entonces he tratado de describir en el libro "Alcohólicos Anónimos" y también en "La Mayoría de Edad de A.A" los textos básicos que le estoy enviando.

Mi liberación de la obsesión alcohólica fue inmediata. En ese momento supe que era un hombre libre. Poco después de mi experiencia, mi amigo Edwin fue al hospital y me llevó un ejemplar de "Variedades de Experiencias Religiosas" de William James. Este libro me hizo comprender que casi todas las experiencias de conversión, cualquiera que sea su variedad, tienen un común denominador de un colapso a fondo del ego. El individuo se enfrenta a un dilema imposible. En mi caso el dilema había sido creado por mi compulsión por beber, y el profundo sentimiento de desesperanza había sido ampliamente ahondado por mi doctor. Este fue profundizado aún más por

mi amigo alcohólico cuando me dio a conocer el dictamen de usted sobre lo irremediable del caso de Roland H.

En el amanecer de mi experiencia espiritual me llegó la visión de una sociedad de alcohólicos en la que uno se identificara con el otro y transmitiera su experiencia a otros más, en forma de cadena Si cada víctima llevara la noticia sobre la incurabilidad científica del alcoholismo a cada nuevo candidato, podría estar capacitado para preparar a cada recién llegado para que viviera una experiencia espiritual. Este concepto demostró ser la base de un éxito tal como el que ha logrado Alcohólicos Anónimos. Esto ha hecho posible que se operen experiencias de conversión casi al por mayor prácticamente todas las variedades indicadas Por James. Las recuperaciones que se han sostenido durante los primeros 25 años ascienden a 300,000 aproximadamente. En los Estados Unidos, y a través del mundo, hay ahora (1961) 8,000 grupos de A.A.

De tal modo que es a usted al Dr. Shoemaker de los Grupos Oxford, a William James y a mi médico, el doctor Silkworth, a quienes nosotros los miembros de A.A. les debemos este tremendo beneficio. Como lo comprenderá ahora claramente, esta cadena sorprendente de sucesos de hecho empezó hace mucho tiempo en su consultorio, y fue fundado directamente sobre la base de su humildad y su honda percepción.

Muchos miembros de A.A. se han dedicado a estudiar sus escritos. Y debido a su convicción de que el hombre es algo más que el mero intelecto, las emociones y un puñado de productos químicos con valor de dos dólares, ha sido usted especialmente, acreedor a nuestro cariño.

La explicación de cómo creció nuestra sociedad, cómo desarrolló sus Tradiciones para su unidad y cómo estructuró su funcionamiento, aparecen en los textos y folletos que lo envió.

También le interesará saber que, además de la “experiencia espiritual”, muchos alcohólicos anónimos han tenido una gran variedad de fenómenos psíquicos, cuyo peso acumulado es muy considerable. Otros miembros de A.A. han recibido una gran ayuda de sus colegas, después de su recuperación del alcoholismo en Alcohólicos Anónimos.

Puede usted estar seguro de que su lugar en el afecto y en la historia de nuestra fraternidad es incomparable.

Con todo agradecimiento

William, G. W.

Kusnacht, Zurich, 30 de enero de 1961

Sr. William G. W.
Alcoólicos Anônimos
Nueva York 17.

Estimado Sr. W.:

Su carta ha sido verdaderamente bienvenida.

No volví a tener noticias de Roland H., y con frecuencia me he preguntado qué fue de él.

Nuestra conversación, sobre la que él le dio a usted un informe adecuado, tuvo un aspecto que desconocía Roland. La razón por la cual no le pude decir todo fue que en ese tiempo tenía yo que tener sumo cuidado respecto a lo que decía. Me había dado cuenta de que se me mal interpretaba en todas formas. Por tanto, tuve mucho cuidado cuando hablé con Roland H. Pero lo que realmente pensaba era sobre el resultado de muchas experiencias con personas de su clase.

Su deseo vehemente de alcohol equivalía, en un plano inferior, a la sed espiritual de nuestro ser de integrarse, expresada en lenguaje "medieval", la unión con Dios (*).

¿Cómo podía uno formular tal percepción en un lenguaje que no fuera mal interpretado en nuestros días?

(*) "Como el ciervo brama por las corrientes de las aguas, así clama por ti, oh Dios, el alma mía".- (Mi alma tiene sed de Dios. Salmo 41. 2).

La única forma correcta y legítima para tal experiencia es que sí le sucede al ser humano en la realidad, y que sólo puede sucederle cuando camina por un sendero que lo lleva a

una comprensión más elevada. Puede uno ser dirigido hacia esa meta por medio de un acto de gracia o a través del contacto personal y sincero con amigos, o a través de una educación más elevada de la mente, por encima de los límites del mero racionalismo. Por su carta me doy cuenta de que Roland H. escogió el segundo camino que, bajo las circunstancias, era el mejor de ellos.

Estoy firmemente, convencido de que el principio nocivo que prevalece en este mundo lleva a la desconocida necesidad espiritual a la perdición si no es contrarrestada, ya sea por medio de una percepción religiosa o por la pared protectora de la comunidad humana. Un hombre común, que no esté protegido por una acción proveniente de arriba, y que esté aislado en la sociedad, no puede resistir el poder del mal, que es adecuadamente llamado "el malo" (devil). Pero el uso de tales palabras suscita tantas equivocaciones, que no puede uno hacer otra cosa que conservarse a distancia de ellas lo más posible.

Estas son las razones por las cuales no le pude dar a Roland H, una explicación lo suficientemente completa, pero la estoy arriesgando con usted, porque he llegado a la conclusión, por medio de su carta sincera y razonable, que ha logrado tener un punto de vista que está por encima de las trivialidades que usualmente se escuchan acerca del alcoholismo y que conducen a conclusiones erróneas.

Como usted ve, alcohol en latín es "spiritus", y ustedes usan la misma palabra para la más elevada experiencia religiosa y para el veneno más destructivo. Por lo tanto, una fórmula provechosa es: "spiritus contra spiritum".

Nuevamente le agradezco su amable carta y quedo suyo

Carl G. Jung

Traducido del "Grapevine" de enero de 1963.