

**GRUPO PROPÓSITO  
PRIMORDIAL  
PPGOA  
GUÍA DE ESTUDIO DEL  
TEXTO BÁSICO  
DE  
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS**

**<https://ppgaadallas.org/study-guide-foundation>**

**GUÍA TRADUCIDA POR EL GRUPO DE PPGOA EN ESPAÑOL – MAIL: [info@ppgoaespanol.org](mailto:info@ppgoaespanol.org)**

Última modificación 15-01-2023

Página 1 de 401



## **PREFACIO**

Hay evidencia de que el alcoholismo ha estado presente desde el comienzo de la historia registrada. Noé dio buenas señales de la posibilidad de tener un problema con el alcohol después de la gran inundación. Según los informes, bebió vino, y se desmayó desnudo en su tienda, pero sólo dos veces en la historia de la humanidad ha habido un grupo de bebedores serios con dificultades serias para mantenerse físicamente sobrios.

El primero de éstos eran los ciudadanos de Washington. Se quedaron fuera de la bebida por tener reuniones y contar sus historias. No tenían ningún programa para vivir ni tenían un conjunto de directrices para la realización de su Comunidad. Como resultado de estas deficiencias, que sólo duraron un tiempo muy corto. La duración de la vida de esa Comunidad fue de aproximadamente diez años - desde 1840 hasta algún lugar alrededor de 1850.

El otro grupo de alcohólicos, exitoso en la sobriedad, es conocido como Alcohólicos Anónimos. Por la gracia y la misericordia de Dios, a los fundadores de esta fraternidad se les dio un programa muy práctico de acción que asegura la sobriedad emocional permanente. También aprendieron, a través del éxito y el fracaso, cómo preservar la Fraternidad que es vital para los alcohólicos que aún sufren y no han sido alcanzados.

Nuestros Fundadores han aprendido de los errores de los ciudadanos de Washington y los alcohólicos que habían muerto, haciendo caso omiso de los errores de otros que habían fracasado. Este libro, Alcohólicos Anónimos, fue escrito para proporcionar a cada uno de nosotros la oportunidad de aprender a vivir y disfrutar de la vida y cómo podemos proteger el futuro de esta Comunidad.

En éste libro de texto para la sobriedad permanente, nos encontramos con los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos, que aseguran un método de escapar de la muerte por consumo de alcohol o la locura permanente para los alcohólicos crónicos. También se nos dieron las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos, que aseguran la unidad, la supervivencia y el crecimiento de la Comunidad, por lo que es necesario para la mayoría de los alcohólicos que buscan una solución para sus problemas.

---

## **PRÓLOGO A ESTA GUÍA DE ESTUDIO**

El propósito de esta guía de estudio es permitir al estudiante entender la información de los autores del libro, Alcohólicos Anónimos, la intención de impartir a cada uno de nosotros en base a su experiencia y conocimiento del alcoholismo y su Programa de Recuperación. Puede ser utilizado por un individuo o por un grupo. Esta Guía está destinada a examinar el contenido de prácticamente cada frase en el texto básico del Libro Grande.

El principio de un párrafo se identifica con la letra (P) que precede al número de la primera pregunta de ese párrafo. Algunas frases contienen más de una frase importante de información que vamos a considerar. Para indicar las frases, las preguntas serán sangría con el número de la pregunta seguida de una letra minúscula (es decir, 8-a, 8-b, 8-c, etc.). El número de la pregunta se repite para indicar que todavía estamos en esa frase.

El estudio comienza con la "sobrecubierta." La "sobrecubierta" es reversible. Por un lado, es el título del libro y el otro lado es en blanco para que las personas que deseen mantener su anonimato pueden simplemente darle la vuelta y volver a cubrir el libro en "papel blanco normal."

El lado del título también nos dice que el libro Alcohólicos Anónimos es para miembros y compañeros de Alcohólicos Anónimos. En la esquina inferior derecha se lee: "Esta es la Tercera Edición del Libro Grande, el texto básico de Alcohólicos Anónimos." Una declaración similar se hace en medio de la cubierta de la Cuarta Edición. El "Texto Básico" para cualquier asunto contiene la experiencia y el conocimiento de los autores para que los estudiantes puedan establecer una base de entendimiento y de la materia. Los autores de éste libro de texto básico, Alcohólicos Anónimos, presentan su experiencia y conocimiento del problema - El alcoholismo - la Solución - Dios, como nosotros lo entendemos, y el Programa de Práctico de Acción que siguieron, que producirá la recuperación del alcoholismo (Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos).

Hicieron un trabajo tan perfecto que los miembros de la Comunidad de Alcohólicos Anónimos no han sido capaces de mejorar la eficacia de este libro en la segunda y tercera edición - una verdad notable teniendo en cuenta que el primer autor principal tenía sólo cuatro años de sobriedad. El segundo autor principal tenía tres años y medio. El resto de los autores tenía incluso menos.

Este libro también contiene las Doce Tradiciones tan vitales para la supervivencia de la Comunidad. Mientras nuestros grupos individuales se mantengan dentro de los límites de las Doce Tradiciones, la Comunidad de Alcohólicos Anónimos florecerá.

Dado que los estudiantes y practicantes de éste Libro de texto rara vez, o nunca, vuelven a beber, su verdadera autoría debe haber sido derivada de un Poder Superior. Se ha demostrado proporcionar una solución a todos nuestros problemas. Este hecho se demuestra por el gran número de objetivos que se han prestado y adaptado a nuestros Doce Pasos y las Doce Tradiciones de encontrar una solución a sus problemas particulares que no tienen nada que ver con la bebida.

No es suficiente tener fe. También debemos hacer buenas obras para demostrar que tenemos fe. La fe que no se muestra mediante buenas obras **no** es fe en absoluto; está muerta y es inútil. Este libro proporciona instrucciones claras sobre lo que debemos hacer para tener esa fe. No falla.

Aunque Bill W. fué tan preciso en el uso lenguaje en su calidad de co-autor de este libro, es una buena idea tener un diccionario cerca. Por ejemplo, el verdadero problema del alcohólico crónico es la "locura insidiosa" que lleva a la primera copa. Según Webster, alrededor del año 1936:

**Insidiosa** – Que se repite una y otra vez.

**Entrampar** - Para atraer, seducir o capturar.

**Locura** - Estado sin control emocional, falta de solidez mental, trastorno mental sin el reconocimiento de la propia enfermedad.

---

## EXPRESIONES DE GRATITUD

Los capitulos de esta Guia de Estudio comienzan con Bill W y el Dr. Bob.. Su determinacion de mantenerse sobrios les llevo a buscar e ir a los alcohólicos que sufren de alcoholismo. A partir de sus esfuerzos y los esfuerzos de aquellos que habian ayudado, llegaron los primeros cien hombres y mujeres sobrios. A partir de ésa Fraternidad vino el Programa que se conoce como "Alcohólicos Anónimos".

Debido a los dos "viajeros de Arkansas," Joe McQ. y Charlie P., sus reuniones sobre "El Libro Grande cobra vida" Y sus cuatro días "de Seminarios" en La que compartieron sus Conocimientos y Experiencias de nuestro de Programa, llegó nuestra primera comprensión del material del texto básico de Alcohólicos Anónimos.

Esto creó una sed de conocimiento aún mayor de la Información vital contenida en el Libro Grande. Este deseo dio una luz Al Grupo Propósito Primordial de Alcohólicos Anónimos de Dallas, Texas, en enero de 1988. Por lo tanto, a todos los Presentes y Pasados Miembros de este grupo vaya nuestro agradecimiento por su interes y participación.

Pero debemos dar gracias a una una gran señora, Londa, quien se tomo el tiempo de su trabajo y familia para corregir algunos errores que fueron hechos por los alcohólicos que prepararon esta Guía de Estudio.

Pero, por encima de todo, damos las gracias a Nuestro de Padre Celestial por la revelación a Los Primeros Cien el secreto de Este Programa que muestra a los alcohólicos y a muchos otros cómo Tener un Propósito Primordial y Aprender a Disfrutar de Una Vida Que es !Feliz, alegre y ¡gozosa!

# **PRÓLOGO A LA PRIMERA EDICIÓN**

(Pág xv - LG - on-line) - (Pág IX – LG – en español)

- (P) **1-a. ¿Quién fue autor de éste libro?**  
\*\*\*\* Nosotros, los Alcohólicos Anónimos
- 1-b. ¿Cuántos eran?**  
\*\*\*\* Somos mas de un centenar de hombres y mujeres
- 1-c. ¿Qué había pasado con ellos?**  
\*\*\*\* Que nos hemos recuperado de un estado de mente y cuerpo aparentemente incurable
- 4. ¿Por qué se tomaron la molestia de escribir éste libro?**  
\*\*\*\* El propósito principal de éste libro es mostrarle a otros Alcohólicos precisamente cómo nos hemos recuperado.
- 5. Si tenemos un problema con la bebida y estudiamos este libro, ¿Qué más necesitaremos?**  
\*\*\*\* Esperamos que estas páginas les resulten tan convincentes que no les sea necesaria más autenticación.
- 6. ¿Qué pensamos se puede lograr mediante la lectura de éste libro?**  
\*\*\*\* Creemos que nuestras experiencias le ayudarán a cada uno a entender mejor al alcohólico.
- 7. ¿Qué es lo que muchos no comprenden?**  
\*\*\*\* Muchos no comprenden que el alcohólico es una persona muy enferma.
- 8. ¿Creemos que éste libro es sólo para los alcohólicos?**  
\*\*\*\* Y además estamos seguros de que nuestro modo de vivir tiene sus ventajas para todos
- (P) **9. ¿Por qué era importante para los autores de éste libro ser anónimos?**  
\*\*\*\* Es importante que nosotros permanezcamos anónimos porque en el presente somos muy pocos para atender el numero de solicitudes personales que puede resultar de esta publicación.
- 10. ¿Quieres eran los autores de éste libro"?**  
\*\*\*\* Siendo la mayoría gente de negocios o profesionales, no podíamos realizar bien nuestro trabajo en tal evento.
- 11. ¿Cuál es nuestro trabajo con un alcohólico?**  
\*\*\*\* Queramos que se entienda que nuestra labor alcohólica no es profesional.
- (P) **12-a. ¿Que hacemos cuando escribimos o hablamos en público?**  
\*\*\*\* Cuando escribimos o hablamos públicamente sobre el alcoholismo, recomendamos a cada uno de nuestros miembros omitir su nombre.
- 12-b. ¿Como nos identifiquemos?.**  
\*\*\*\* Presentándose en cambio cómo “Un miembro de Alcohólicos Anónimos”
- (P) **14. ¿Somos serios acerca del anonimato a nivel de la prensa?**  
\*\*\*\* Muy seriamente le pedimos a la prensa también observar esta recomendación. De otra manera estaremos grandemente incapacitados.
- (P) **15. ¿Somos una organización?**  
\*\*\*\* Nosotros no somos una organización en el sentido convencional de la palabra.
-

**1. ¿Cuánto cuesta ser miembro de A.A.?**

\*\*\*\* No hay honorarios ni cuotas de ninguna clase.

**2. ¿Cuál es el único requisito para ser miembro?**

\*\*\*\* El único requisito para ser miembro es un deseo sincero de dejar la bebida.

**3-a. Con quien estamos afiliados?**

\*\*\*\* No estamos aliados con ninguna religion en particular, secta o denominación.

**3-b. ¿Contra quien estamos en contra?**

\*\*\*\* Ni nos oponemos a ninguna

**5. ¿Cuál es nuestro simple y único deseo?**

\*\*\*\* Simplemente deseamos ser serviciales para aquellos que sufren esta enfermedad.

**(P) 6. ¿Que queremos saber de aquellos que lean éste libro?**

\*\*\*\* Estamos interesados en saber de las experiencias de aquellos que están obteniendo resultados de éste libro, particularmente de los que han empezado a trabajar con otros alcohólicos.

**7. ¿Qué es lo que realmente queremos hacer?**

\*\*\*\* Nos gustaría ser serviciales en tales casos.

**(P) 8. ¿Qué más nos gustaría saber de ellos?**

\*\*\*\* Las preguntas de sociedades científicas, médicas y religiosas seran bien recibidas.

**Alcohólicos Anónimos**

## **PRÓLOGO A LA SEGUNDA EDICIÓN**

(No coinciden las paginas del texto en ingles con el LG on-line)

El "Prólogo a la Segunda Edición" ofrece una breve historia de los primeros 20 años de la creación de Alcohólicos Anónimos. En éste prólogo, Bill W. dice cómo, a través del Dr. Silkworth y el Grupo Oxford, encontró una solución a su alcoholismo. Cuenta cómo fue capaz de mantenerse sobrio al tratar de ayudar a otros alcohólicos. Él relata cómo su empresa en Akron falló y por qué se sintió tan desesperadamente en la necesidad de encontrar otro alcohólico con quien hablar. Esta necesidad le llevó a su reunión con el Dr. Bob, que había tratado de encontrar una manera de mantenerse sobrio pero había fracasado por completo. El encuentro dio lugar a dos de ellos creyendo que podían mantenerse sobrios si trabajaban juntos. A partir de sus esfuerzos conjuntos para proteger su sobriedad, por la búsqueda de alcohólicos que sufren, llegó una comunidad de alcohólicos sobrios los cuales procedían del programa de recuperación de Alcohólicos Anónimos, que es el contenido de este libro.

Cuentan que se encontraron con la aceptación y el respaldo de algunos de los principales ciudadanos de nuestro país. Aprendemos de parte de la publicidad favorable a éste pequeño grupo que alcohólicos sobrios recibió de algunas Fuentes de noticias muy influyentes que han llevado a un rápido crecimiento de la Comunidad.

Se nos da un vistazo al reconocimiento de algunos de los problemas que enfrentan nuestros Fundadores y cómo se ha desarrollado con éxito una serie de directrices para nuestra conducta dentro de nuestros respectivos grupos y dentro de la Comunidad misma - las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos.

Aprendemos del éxito que tenían los que buscan ayuda cuando la única guía que teníamos era este gran libro, el *texto básico para nuestra Comunidad*. Es muy obvio que no lo estamos haciendo tan bien en la actualidad debido al énfasis en las "reuniones" en lugar de "Programa" - (Estos son los pasos que dimos, y que se sugieren como programa de recuperación).

Concluye hablándonos de la Esperanza con la publicación de este libro.

-----

**(P) 1. ¿Que está pasando a partir de la publicación de esta primera edición?**

\*\*\*\* Desde que se redactó el prólogo original de este libro en 1939, ha ocurrido un milagro de grandes proporciones.

**2. ¿Cuál era la Esperanza de la impresion en la edición anterior?**

\*\*\*\* En nuestra primera edición se expresaba la Esperanza de que “todo alcohólico que viaje, al llegar a su destino, encuentre la Comunidad de Alcohólicos Anónimos”. El texto original continúa diciendo: Ya han brotado en otros pueblos grupos de dos, tres y cinco de nosotros.

**(P) 3. Esta Esperanza se convirtió en una realidad antes de 1955?**

\*\*\*\* Han transcurrido 16 años entre la aparición de nuestra primera edición y la publicación en 1955 de la segunda.

**4. ¿Cuantos años pasaron antes de publicar la 2ª edición.**

\*\*\*\* En éste corto plazo, Alcohólicos Anónimos ha crecido con una rapidez dramática

**5-a. Durante ese período de tiempo, cuantos grupos de A.A. se habían formado?**

\*\*\*\* Y ahora cuenta con casi 6.000 grupos

**5-b. ¿Cuántos alcohólicos se habían recuperado?**

\*\*\*\* Compuestos por mucho más de 150.000 alcohólicos recuperados.

**7. ¿Cuánto ha crecido Alcohólicos Anónimos en estos 16 años? (3 frases)**

\*\*\*\* Se encuentran grupos en todos los estados de los EEUU y todas las provincias del Canadá. Hay grupos de AA que prosperan en las Islas Británicas, los Países Escandinavos, Sudamérica, África del Sur, México, Alaska, Australia y Hawái. En total se han hecho comienzos prometedores en unos 50 países extranjeros y territorios de los EEUU. Algunos grupos han empezado a tomar forma en Asia. Muchos de nuestros amigos nos dan ánimo diciendo que esto no es mas que el comienzo.

**8. ¿Qué hicieron nuestros amigos para ver el porvenir de nuestra Fraternidad?.**

\*\*\*\* Solamente el augurio de un desarrollo futuro más grande.

**(P) 9-a. Donde se formó el primer grupo?**

\*\*\*\* En Akron, Ohio.

**9-b. Cuando se formó el primer grupo?**

\*\*\*\* En junio de 1935

**9-c. Quienes fueron los primeros de este grupo?**

\*\*\*\* De una conversación entre un corredor de – bolsa de Nueva York y un médico de Akron, se produjo la chispa que iba a convertirse en el primer grupo de AA.

**Comentario:** El agente de bolsa fue Bill W. y el médico era El Dr. Bob S.)

**12-a. ¿Cuánto tiempo llevaba recuperado Bill W.?**

\*\*\*\* Seis meses antes

**1-a. Con quien más estaba en contacto su amigo Ebby T.**

\*\*\*\* Después de un encuentro con un amigo alcohólico que había estado en contacto con los Grupos Oxford de aquel entonces.

**1 - b . ¿Cómo se había recuperado Bill W. de su problema con la bebida?.**

\*\*\*\* Una súbita experiencia espiritual le había quitado al corredor de bolsa la obsesión por beber.

**1-c. ¿Quién mas ayudo a Bill W. en su recuperación?**

\*\*\*\* También le había ayudado mucho el ahora difundo Dr. William Silkword

**3-a. ¿Cuál era la especialidad del Dr. Silkworth?**

\*\*\*\* Un especialista en alcoholismo de Nueva York

**3-b. ¿Cómo se le considera en la fraternidad al Dr. Silkworth?**

\*\*\*\* A quien los AA de hoy día consideran como un santo de la medicina.

**3-c. ¿Dónde encontramos su historia?**

\*\*\*\* Y cuya narración de los primeros días de nuestra Sociedad aparece en páginas posteriores

**7. ¿Qué vital información encontró Bill W. en ése médico?**

\*\*\*\* Por intervención de éste médico, el corredor comprendió la gravedad del alcoholismo.

**8-a. ¿Bill podía aceptar los principios de los Grupos Oxford?**

\*\*\*\* Aunque no podía aceptar todos los preceptos de los Grupos Oxford

**8-b. ¿Qué principios podía aceptar?**

\*\*\*\* Estaba convencido de la necesidad de un inventario moral, una confesión de los defectos de la personalidad, reparación a quienes se había hecho daño, así como de la necesidad de ser de utilidad y ayuda a otros y de creer en Dios y depender de Él.

**Comentario:** Consulte la página 292 Tercera edición y la página 263 Cuarta Edición (en España no las tenemos) pero en la 4ª edición de EEUU dice:

Es en las Historias Personales en ingles, en la Primera Parte, Pioneros de A. A., Es El octavo historia. Es la historia de el fudador de AA en Chicago, Illinoi, EE.UU.. El tomaba Los Pasos con el Dr. Bob.

El LG dice:

"El día antes que debía de volver a Chicago - fue el Dr. Bob en la tarde libre – estaba en la oficina y nos pasamos tres o cuatro horas para aplicar formalmente el programa de seis pasos, que eran los que tenían en ese momento y fueron:

1. Completar la rendición
2. La dependencia y la orientación de un Poder Superior
3. inventario moral
4. Confesión
5. Las reparaciones
6. El trabajo continuo con otros alcohólicos.

El Dr. Bob me llevó a través de todos estos pasos ".

**(P) 10-a. ¿Qué hizo Bill antes de ir a Akron?**

\*\*\*\* Antes de viajar a Akron, el corredor de bolsa había trabajado duramente con muchos alcohólicos.

**10-b. En que teoría se basó?**

\*\*\*\* Basándose en la teoría de que solo un alcohólico podía ayudar a otro alcohólico.

**10-c. ¿Cuáles fueron los resultados de sus esfuerzos?**

\*\*\*\* Pero solo logró mantenerse sobrio a sí mismo.

**13-a. Que le había sucedido a su negocio en Akron?**

\*\*\*\* Estaba en Akron por un asunto de negocios

**13-b. ¿Cómo le afectó?**

\*\*\*\* Que por haber fracasado le dejó con gran miedo de volver a beber.

**15. ¿De qué se dio cuenta?**

\*\*\*\* Se dio cuenta repentinamente de que, para salvarse a sí mismo tenía que llevar el mensaje a otro alcohólico.

**16. ¿A quién se encontró como resultado de sus esfuerzos?**

\*\*\*\* Ese otro alcohólico resultó ser el medico de Akron.

**(P) 17-a. ¿Que hizo el médico para tratar de resolver su problema con la bebida?**

\*\*\*\* Ese doctor había tratado repetidas veces de resolver su dilema alcohólico por medios espirituales.

**17-b. ¿Lo consiguió?**

\*\*\*\* Sin poder lograrlo

**19-a. ¿Qué dice Bill al Dr. Bob?**

\*\*\*\* Pero cuando el corredor de bolsa le comunicó la descripción dada por el Dr. Silkworth del alcoholismo y de la desesperanza de quien lo sufre

**19-b. ¿Esa información resultó útil al Dr. Bob?**

\*\*\*\* El medico comenzó a buscar el remedio espiritual de su enfermedad con una Buena voluntad que nunca antes había tenido.

**21. ¿Qué éxito tuvo el Dr. Bob haciendo lo que Bill le dijo que había hecho él?**

\*\*\*\* Logró su sobriedad y por el resto de su vida – murió en 1950 – no volvió a beber.

**22. ¿Qué prueba esto?**

\*\*\*\* Esto parecía demostrar que un alcohólico podía afectar a otro de una forma en que ninguna persona no alcohólica pudiera hacerlo.

**1. ¿Qué verdad importante se demostró?**

\*\*\*\* Indicaba también que un trabajo arduo y dedicado, de un alcohólico con otro, era vital para la recuperación permanente.

**(P) 2. ¿Qué hicieron los dos hombres?**

\*\*\*\* Desde ahí, los dos hombres empezaron a trabajar casi frenéticamente con los alcohólicos que llegaban al pabellón del Hospital Municipal de Akron

**3. ¿Qué pasó con su primer caso?. (2 frases)**

\*\*\*\* Su primer caso, uno muy extremo, se recuperó inmediatamente, convirtiéndose en el AA número 3. Nunca volvió a beber.

**4. ¿Dejaron de beber ante el éxito.**

\*\*\*\* Siguieron haciendo trabajos en Akron durante todo el verano de 1935

**5. ¿Fueron extremadamente exitosos con los demás?.**

\*\*\*\* Hubo muchos fracasos, por, aquí y allá, un éxito alentador.

**6-a. ¿Cuándo regresó Bill a casa?**

\*\*\*\* Cuando el corredor de Bolsa regresó a Nueva York en el otoño de 1935.

**6-b. ¿Qué había ocurrido que él y el Dr. Bob desconocían?**

\*\*\*\* Se había formado el primer grupo de AA. Aunque en aquel entonces, nadie se dio cuenta de la realidad.

**(Comentario):** En algunos ejemplares del Libro Grande, el siguiente párrafo se divide en dos apartados Cuando ese es el caso.

Comienza el primer párrafo de la siguiente manera

"A finales de 1937, el número de miembros que tenían tiempo de sobriedad sustancial era suficiente para convencer a los miembros de que una nueva luz había entrado en el mundo oscuro del alcohólico."

El segundo párrafo dice:

"Un segundo grupo pequeño había tomado rápidamente forma en Nueva York. Y los alcohólicos, no estaban dispersos pues habían recogido las ideas básicas en Akron o Nueva York y estaban tratando de formar A.A. grupos en otras ciudades".

**(P) 8-a. Donde se formó el segundo grupo de AA?**

\*\*\*\* Otro grupo pequeño prontamente tomó forma en Nueva York.

**8-b. ¿Cuándo y dónde se formó el tercer grupo?**

\*\*\*\* Seguido en 1937 por la formación en Cleveland del tercer grupo.

**10. ¿Dónde se formaban otros grupos?**

\*\*\*\* A parte de estos tres grupos, había otros alcohólicos esparcidos que habían captado las ideas básicas en Akron y Nueva York y estaban intentando formar otros grupos en otras ciudades.

**11. ¿Cuándo se dieron cuenta los alcohólicos sobrios que tenían algo realmente que vale la pena?**

\*\*\*\* Para fines de 1937, el número de miembros que llevaban sobrios un tiempo sustancial era suficiente como para convencer a todos los miembros de que una nueva luz había penetrado el mundo oscuro del alcohólico.

**(P) 12. ¿Qué creían que era tiempo de hacer?**

\*\*\*\* A estos primeros grupos, aún poco seguros les pareció que ya era hora de comunicar al mundo su mensaje y experiencia única.

**13. ¿Qué produjo su determinación?**

\*\*\*\* Esa resolución dio fruto en la primavera de 1939 con la publicación de éste volumen.

**14. ¿Cuántos alcohólicos sobrios estaban allí en ése momento?**

\*\*\*\* En esa fecha, había alrededor de 100 miembros, hombres y mujeres.

**15. ¿De dónde vino el nombre de la Fraternidad?**

\*\*\*\* La sociedad, todavía en ciernes sin nombre, empezó a conocerse entonces por el título de su libro – Alcohólicos Anónimos.

**16. ¿Se dieron cuenta que tenían un nuevo camino a seguir?**

\*\*\*\* El período de volar a ciegas terminó y AA entro en una nueva fase de sus tiempos pioneros.

**(P) 17. ¿Qué sucedió cuando apareció éste libro?**

\*\*\*\* Con la aparición del nuevo libro, empezaron a suceder muchas cosas.

**18-a. Que notable clérigo recibió libro?**

\*\*\*\* El Dr. Harry Emerson Fosdick, clérigo distinguido.

---

**1-b. ¿Qué dijo éste clérigo notable cuando apareció este libro?**

\*\*\*\* Hizo una reseña halagadora del texto.

**2. ¿Qué sucedió en el otoño de 1939?**

\*\*\*\* En el otoño de 1939, Fulton Ourler, editor en aquel entonces de Liberty, publico un artículo en la revista titulada “Los Alcohólicos y Dios”

**3-a. ¿Qué resultados producen?**

\*\*\*\* El artículo suscitó una avalancha de unas 800 desesperadas solicitudes de información.

**3-b. ¿Dónde estableció una oficina Alcohólicos Anónimos?**

\*\*\*\* Que llegaron a la pequeña oficina que se había establecido en Nueva York.

**5-a. ¿Cuántas preguntas fueron contestadas?**

\*\*\*\* Cada solicitante recibió una respuesta detallada.

**5-B. ¿Cómo fueron contestadas?**

\*\*\*\* Se enviaron folletos y libros por correo.

**7. ¿De qué otra forma se respondieron las preguntas?**

\*\*\*\* A los viajantes de negocios, miembros de grupos de AA. Ya existentes se les informó de estos posibles principiantes.

**8. ¿Qué sorpresa tuvieron los AAs?**

\*\*\*\* Se iniciaron nuevos grupos y para el asombro de todos, se vio que el mensaje de AA podía transmitirse tanto por correo como de boca en boca.

**9. ¿Cuántos alcohólicos estaban en su camino hacia la recuperación a finales de 1939?**

\*\*\*\* A fines de 1939, se estimaba que unos 800 alcohólicos estaban en camino de recuperación.

**(P) 10. ¿Qué ocurrió en la primavera de 1940?**

\*\*\*\* En la primavera de 1940, John D. Rockefeller, Jr. celebró una cena para muchos de sus amigos, a la cual invité a unos AA para que contaran sus historias.

**11. ¿Cuál fue el resultado de esta cena?**

\*\*\*\* Las agencias de noticias internacionales hicieron reportajes acerca del evento; otra vez, la oficina fue abrumada por solicitudes de información y mucha gente iba a las librerías buscando ejemplares del libro “Alcohólicos Anónimos”.

**12. ¿Cuál fue el número de miembros estimados en marzo de 1941?**

\*\*\*\* Para marzo de 1941, el número de miembros había ascendido rápidamente a 2.000.

**13-a. Quien escribió un artículo acerca de AA en marzo, 1941?**

\*\*\*\* Luego, Jack alexander redactó una crónica que aparecería como artículo principal en el Saturday Evening Post.

**13-b. ¿Cuáles fueron los resultados de éste artículo?**

\*\*\*\* La cual pintaba una imagen tan convincente de AA para el público en general que experimentamos una verdadera inundación de alcohólicos que necesitaban ayuda.

**15. ¿Cuántos miembros había a finales de 1941?**

\*\*\*\* Para finales de 1941, AA tenía unos 8.000 miembros

**16. ¿Alcohólicos Anónimos era ahora una entidad reconocida? (2 frases)**

\*\*\*\* Y estaba creciendo a toda velocidad. AA se había convertido en una institución nacional.

**(P) 17. ¿En qué período entramos entonces?**

\*\*\*\* Entonces, nuestra Sociedad entró en el período tumultuoso y emocionante de su adolescencia.

**18. ¿A qué prueba nos enfrentamos?**

\*\*\*\* La prueba a la que tenía que enfrentarse era la siguiente: ¿Podrían reunirse y trabajar en armonía estos numerosos y una vez erráticos alcohólicos?

**19. ¿Cuál fue la segunda pregunta?**

\*\*\*\* ¿Habría disputas acerca de los requisitos para ser miembro, acerca de la dirección, del mundo y del dinero?

**20. ¿Cuál fue la tercera pregunta?**

\*\*\*\* ¿Habría aspiraciones de poder y de prestigio?

---

**1. ¿Cuál fue la cuarta pregunta?**

\*\*\*\* ¿Habría diferencias de opinión que pudieran causar un cisma en AA?.

**2. ¿Fueron validas estas preocupaciones?**

\*\*\*\* Pronto AA se vio asediada por estos mismos problemas en todas partes y en todo grupo.

**3. ¿Qué convicción vino de éste período?**

\*\*\*\* Pero de esa experiencia, al principio espantosa y trastornadora, surgió el convencimiento de que los AA tenían que mantenerse unidos o morir solos.

**4. ¿De qué se dieron cuenta que tenían que hacer?**

\*\*\*\* Teníamos que unificar AA o desaparecer de la escena.

**(P) 5. ¿Cuáles eran los principios, por los cuales buscaban resultados?** (La respuesta a esta pregunta incluye todo el párrafo.)

\*\*\*\* Así cómo habíamos descubierto los principios según los cuales el alcohólico individual podría vivir, de la misma manera tuvimos que desarrollar principios según los cuales los grupos de AA y AA como un todo pudieran sobrevivir y funcionar con eficacia. Se creía que no se podría excluir a ningún hombre o mujer de nuestra Sociedad; que nuestros líderes podrían servir, pero nunca gobernar, que cada grupo debería ser autónomo y que no debería haber ningún tipo de terapia profesional. No habría honorarios ni cuotas; se cubrirían nuestros gastos por nuestras contribuciones voluntarias. No debería haber sino un mínimo de organización, incluso en nuestros centros de servicio. Nuestras relaciones públicas se basarían en la atracción y no en la promoción. Se decidió que todos los miembros deberían ser anónimos ante la prensa, la radio, la TV y el cine. Y no deberíamos bajo ningún concepto, dar recomendaciones a entidades ajenas, forjar afiliaciones o meternos en controversias públicas.

**(P) 6. ¿Dónde se encuentran en éste libro estos principios para salvar nuestras vidas?**

\*\*\*\* Esto era la sustancia de las Doce Tradiciones de AA enunciadas completamente en las paginas 514-518 LG on-line // (Pág. 167-172 LG en España)

**7-a. ¿Estos resultados eran leyes?**

\*\*\*\* Aunque ninguno de estos principios tenía la fuerza de regla ni de ley.

**7-b. ¿La Fraternidad Lo aprueba?**

\*\*\*\* Para 1950 habían llegado a tener una aceptación tan generalizada que fueron confirmados por nuestra primera Convención Internacional, efectuada en Cleveland.

**9. ¿Cuál es una de nuestras mayores ventajas?**

\*\*\*\* Hoy día, la unidad extraordinaria de AA es una de las ventajas más grandes que tiene la Sociedad.

**(P) 10-a. ¿Que estaba ocurriendo, cuando ya estábamos aprendiendo a superar nuestras dificultades internas?**

\*\*\*\* Según se iban allanando las dificultades de nuestra adolescencia.

**1-b. ¿El público aceptó a AA?**

\*\*\*\* La aceptación de AA, por parte del público en general iba creciendo a pasos agigantados.

**2. ¿Cuáles fueron las dos principales razones para la aceptación del público?**

\*\*\*\* Para esto había dos razones principales: el gran número de recuperaciones y de familias reunidas.

**3. ¿Se impresionó la gente?**

\*\*\*\* En todas partes, estos hechos dejaban su impresión

**4. Como una declaración general, ¿Qué porcentaje de alcohólicos estaban dispuestos a probar el programa y encontraron la sobriedad?**

\*\*\*\* El 50% de los alcohólicos que llegaron a AA e hicieron un esfuerzo sincero lograron la sobriedad y se mantenían sobrios; el 25% logró la sobriedad después de algunas recaídas, y entre los demás los que se quedaban en AA mejoraban.

**Pregunta:** ¿Estamos viendo ése nivel de éxito en la actualidad? ¿Por qué no?

**5. ¿Qué hicieron miles de alcohólicos?**

\*\*\*\* Otros miles llegaron a AA y al comienzo, decidieron que no querían el programa.

**6. ¿Qué hicieron finalmente un gran número de estas personas?**

\*\*\*\* Pero muchos de ellos – alrededor de unos dos tercios – empezaron a volver a AA con el paso del tiempo.

**(P) 7. ¿Cuál fue otra de las razones para la aceptación de A. A.?**

\*\*\*\* Otra razón para la extensa aceptación de AA eran los buenos oficios de nuestros amigos de la medicina, la religión y la prensa, quienes con otros incontables, se convirtieron en competentes y dedicados partidarios nuestros.

**8. ¿Fue importante el apoyo para el crecimiento de los grupos de AA?**

\*\*\*\* Sin su apoyo AA no habría hecho sino un progreso lentísimo.

**9. ¿Dónde podemos encontrar algunas de las recomendaciones formuladas por los primeros seguidores de AA.?**

\*\*\*\* Algunas de las recomendaciones de los primeros amigos de AA de la medicina y la religión se encuentran en páginas posteriores.

**(P) 10. ¿Es Alcohólicos Anónimos un movimiento religioso?**

\*\*\*\* Alcohólicos Anónimos no es una organización religiosa

**11-a. ¿Tiene A.A. un particular punto de vista?**

\*\*\*\* Ni tampoco ha adoptado AA ningún punto de vista médico en particular.

**11-b. ¿Que 2 campos profesionales cooperan con AA?**

\*\*\*\* Aunque cooperamos mucho y muy a menudo con los médicos y los clérigos.

**(P) 13. ¿El alcoholismo es más frecuente en determinados segmentos de la sociedad, los orígenes, culturas, etc.?**

\*\*\*\* Ya que el alcohol no respeta a nadie, constituimos una muestra representativa de la población norteamericana, y en otros países, se está desarrollando el mismo proceso demográfico de igualación.

**14. ¿Qué afiliaciones religiosas encuentran aceptable a A.A.?**

\*\*\*\* Entre nuestros miembros contamos con católicos, protestantes, judíos e hindúes, así como con algunos musulmanes y budistas.

**15. ¿Las mujeres constituyen un porcentaje razonable en A.A.?**

\*\*\*\* Más del 15% de los miembros son mujeres

**(P) 16. ¿En qué porcentaje creció AA?**

\*\*\*\* En la actualidad, el número de miembros va aumentando en un 20% cada año.

**(Comentario:** En éste caso, nos encontraremos con discrepancias entre 7 - 20%)

---

**1. ¿Ha tenido A.A. un impacto significativo sobre los alcohólicos en el mundo?**

\*\*\*\* Hasta la fecha, solo hemos arañado la superficie del problema global del alcoholismo, de los millones de alcohólicos y posibles alcohólicos del mundo.

**2. ¿Espera A.A. algún día poder resolver completamente el problema alcohólico?**

\*\*\*\* Con toda probabilidad, nunca podremos tocar más que una fracción razonable del problema del alcohol con todas sus ramificaciones.

**3. ¿A.A. afirman tener la única solución para el alcoholismo?**

\*\*\*\* Ciertamente no tenemos el monopolio de la terapia para el alcohólico.

**4-a. ¿Cuál es la "gran Esperanza" de Alcohólicos Anónimos?**

\*\*\*\* No obstante, nuestra gran Esperanza es que aquellos que todavía no han encontrado una respuesta.

**4-b. ¿Dónde está fundada esta Esperanza?**

\*\*\*\* Puedan empezar a encontrarla en las páginas de éste libro.

**4-c. ¿Qué harán a continuación?**

\*\*\*\* Y que pronto se unirán a nosotros en el camino de una nueva libertad.

---

# **PRÓLOGO A LA TERCERA EDICIÓN EN ESPAÑOL**

(Pág. xi - LG – on-line) - (Pág XVII – LG - en español)

**(P) 1-a. Cuando se imprimió por primera vez la 3ª edición?**

\*\*\*\* En Marzo de 1976

**1-b. ¿Cuántos miembros había entonces?**

\*\*\*\* Al enviar la presente edición a la imprenta, según un cálculo moderado, hay en el mundo casi 1.000.000 de miembros de AA.

**1-c. ¿Cuántos grupos se existen?**

\*\*\*\* Y unos 28.000 grupos que se reúnen en 90 países<sup>1</sup>

**Nota<sup>1</sup>:** Actualmente 1994, hoy más de 96.000 grupos de AA en 151 países.

**(P) 4. ¿A.A. llegó a más número de alcohólicos?**

\*\*\*\* Las encuestas que se han realizado en los Estados Unidos y Canadá indican que AA no solamente está alcanzando cada vez a más gente, sino también a una variedad de individuos cada vez más amplia.

**5. ¿Aumentó el número de mujeres?**

\*\*\*\* Las mujeres representan un cuarto del total de la Comunidad, entre los nuevos miembros, la proporción es de casi un tercio.

**6. ¿Llegó A.A. a los alcohólicos más jóvenes?**

\*\*\*\* El siete por ciento de los AA encuestados son menores de 30 años de edad – incluidos muchos jóvenes adolescentes<sup>2</sup>

**Nota<sup>2</sup>:** En 1994, la tercera parte son mujeres; mas de la quinta parte de 30 años o menos.

**(P) 7. ¿Encontraron los AAs que el programa era eficaz para todos los alcohólicos independientemente de cualquier condición?**

\*\*\*\* Parece que los principios básicos de AA se aplican con la misma eficacia a gente de muy diversa condición y manera de vivir, así cómo el programa ha llevado la recuperación a individuos de muchas nacionalidades distintas.

**8. ¿Como encontró su camino en tierras lejanas el programa de AA traducido a diferentes idiomas?**

\*\*\*\* Los Doce Pasos que resumen el programa puede que se llamen The Twelve Steps en algún país y Les Douze Etapes en otro; no obstante, señalan el mismo camino hacia la sobriedad que abrieron los primeros miembros de Alcohólicos Anónimos.

**(P) 9. ¿El crecimiento de la Comunidad cambió la simplicidad del programa?**

\*\*\*\* A pesar del gran aumento en tamaño y alcance, la Comunidad permanece en su corazón sencilla y personal.

**10. ¿Cómo es en realidad el programa de Alcohólicos Anónimos?**

\*\*\*\* Cada día en alguna parte del mundo, empieza la recuperación cuando un alcohólico habla con otro, compartiendo su experiencia, Fortaleza y esperanza.

# **PRÓLOGO A LA CUARTA EDICIÓN**

(Pág xxv - LG – on-line) - (En Español no está)

**(P) 1. ¿Cuándo fue publicada la cuarta edición por primera vez?**

\*\*\*\* La cuarta edición en inglés del libro Alcohólicos Anónimos salió de la imprenta en noviembre de 2001, al comienzo de un nuevo milenio

**2-a. ¿Cuándo fue publicada por primera vez la tercera edición?**

\*\*\*\* Desde la publicación en 1976 de la tercera edición en inglés.

**2-b. ¿Qué pasó con los miembros?.**

\*\*\*\* El número de miembros de AA del mundo entero casi se ha duplicado.

**2-c. ¿Cuántos miembros se estima había en el año 2001?**

\*\*\*\* Alcanzando a dos millones o más.

**2-d. ¿Cuántos grupos eran?**

\*\*\*\* En casi 100.800 grupos que se reúnen

**2-e. ¿En cuántos países se pudo encontrar AA?**

\*\*\*\* En unos 150 países de todas partes del mundo

**(P) 7-a. ¿Cual ha sido el papel más importante en nuestro crecimiento?**

\*\*\*\* La literatura ha desempeñado un papel significativo en el desarrollo de AA.

**7-b. ¿Cual ha sido el fenómeno más importante que ha ocurrido en 25 años?**

\*\*\*\* Y un fenómeno impresionante del pasado cuarto de siglo ha sido la traducción de nuestra literatura básica a multitud de idiomas y dialectos.

**9. Cuando se sembró la semilla de AA, ¿Qué sucedió?**

\*\*\*\* En los países donde se ha sembrado, la semilla de AA ha germinado y arraigado, y el brote ha venido creciendo lentamente al comienzo y luego, al estar disponible la literatura, a pasos agigantados.

**10. ¿Cuántas traducciones del Libro Grande había en 2001?**

\*\*\*\* Hasta la fecha el libro Alcohólicos Anónimos ha sido traducido a 43 \* idiomas.

\* **Nota:** En 2012. Alcohólicos Anónimos está traducido a sesenta y cuatro idiomas

**(P) 11. ¿Cuál ha sido el resultado de llegar a un mayor número de personas?**

\*\*\*\* Conforme el mensaje de recuperación ha llegado a más gente, ha tocado la vida de una más amplia variedad de alcohólicos enfermos.

**12. ¿A que se refería cuando en el año 1939, que hizo la frase, "Somos gente que normalmente no se mezclarían"?**

\*\*\*\* Cuando en 1939 se escribió la frase "Somos gente que en circunstancias normales no nos mezclaríamos" (ver pág. 17 de éste libro – pag 16 en español) Se refería a una Comunidad compuesta en su mayor parte de hombres (y unas pocas mujeres) de procedencia y circunstancia social, étnica y económica bastante similares.

**13. ¿Que significa esa frase en nuestro Texto Básico?**

\*\*\*\* Así como otras muchas frases del texto básico de AA este enunciado también ha resultado ser mucho más visionario de lo que los cofundadores se hubieran podido imaginar.

**14. ¿Qué representan las historias que se añaden a esta edición?**

\*\*\*\* Las historias que se han añadido a esta edición reflejan una comunidad cuyas características de edad, sexo, raza y cultura han cambiado y se han ampliado para incluir a casi todo individuo a quien los cien primeros miembros hubieran podido esperar a alcanzar.

**(P) 1-a. ¿Qué ha logrado nuestra literatura?**

\*\*\*\* Al mismo tiempo que nuestra literatura ha preservado la integridad del mensaje de AA, ha habido cambios radicales en la sociedad en general que se ven reflejados en nuevas costumbres y práctica dentro de la Comunidad.

**1-b. ¿Cuáles son los cambios radicales que se han reflejado en nuestra sociedad?**

\*\*\*\* Por ejemplo, aprovechando los adelantos tecnológicos.

**3. ¿Cómo estamos aprovechando algunos de nosotros los avances tecnológicos?**

\*\*\*\* Los miembros de AA con computadoras pueden participar en reuniones en línea y compartir con sus compañeros alcohólicos de todas partes del país y del mundo.

**4. ¿Cuál es la diferencia entre las reuniones on-line y reuniones presenciales?** - \*\*\*\* (Esta respuesta estaba en la 1ª impresión de la 4ª edición del LG pero fué eliminada porque generó muchas controversias)

**5. ¿Cual es nuestra responsabilidad en cualquier reunión, en cualquier lugar?**

\*\*\*\* En todas las reuniones, en cualquier rincón de la tierra, los AA comparten experiencia, Fortaleza y Esperanza unos con otros.

**6-a. ¿Que idioma debemos usar en las reuniones y en los diferentes lugares?**

\*\*\*\* Con el fin de mantenerse sobrios ayudar a otros alcohólicos los AA hablan el lenguaje del corazón.

**6-b. ¿Cuál es la ventaja del lenguaje del corazón?**

\*\*\*\* Con todo su poder y sencillez

-----

## LA OPINIÓN DEL MÉDICO

La "opinión del médico" fue escrito por **William D. Silkworth, M. D.** Para muchos alcohólicos recuperados, esta sección del Libro Grande es considerado como el más importante, ya que describe el alcoholismo en los términos que tengan sentido para el alcohólico real. A partir de esta descripción, el alcohólico se entera de la naturaleza exacta de la enfermedad del alcoholismo y cómo es ésta condición desesperada de la mente y el cuerpo. Se nos dice por qué somos incapaces de controlar la cantidad que tomamos una vez que hemos tomado las primeras bebidas. Pero lo más importante, se nos dice por qué no podemos manejar nuestra decisión de no tomar la primera copa una vez que hemos tomado una decisión firme, promesa, voto, etc., para no volver a beber.

También expresa su creencia, basada en sus observaciones, en la eficacia del programa de Alcohólicos Anónimos como un método para asegurar todo el cambio psíquico esencial que se cree que es la única solución para el estado aparentemente sin esperanza de la mente y el cuerpo.

El Dr. Silkworth fue entrenado en Neurología y perdió su práctica como resultado de la bolsa de valores de 1929. Se reunió con Charlie Townes que estaba en busca de un médico para dirigir su hospital, el Hospital Townes, que se especializó en el tratamiento de alcohólicos y adictos a las drogas. El Dr. Silkworth aceptó la posición de un salario de \$ 40.00 a la semana. Sus planes eran volver a entrar en la práctica privada cuando podía permitirse el lujo de hacerlo, pero el tiempo nunca llegó. Dedicó toda su carrera a una práctica de ayudar a los alcohólicos. Muchos miles de alcohólicos se dirigieron a Alcohólicos Anónimos a causa de su fe en nuestro modo de vida.

Sin la opinión del Dr. Silkworth sobre el alcoholismo, Alcohólicos Anónimos no habría sucedido. Sólo cuando entendemos claramente un problema que podemos ser capaces de encontrar una solución. Bill W. comprendió la inutilidad de su alcoholismo a partir de la opinión del Dr. Silkworth. El Dr. Bob comprendió la inutilidad de su alcoholismo después de que Bill W. le explicara la opinión del Dr. Silkworth.

Si un alcohólico realmente quiere dejar de beber de una vez por todas, debe reconocer plenamente a su yo más íntimo que tiene una condición desesperada de la mente, cuerpo y espíritu. Este es el primer paso en la recuperación y la "Opinión del Médico" nos da el conocimiento necesario para entregarse a esa verdad.

Muy simplemente, desde esta sección del Libro Grande, descubrimos por qué razón es que el alcohólico real tiene un cuerpo que nunca puede tener suficiente alcohol y una mente que no permitirá que el alcohólico lo deje.

**(P) 1. ¿Qué queremos los Alcohólicos Anónimos de este libro**

\*\*\*\* 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.

**2. ¿Quien fue la fuente del testimonio convincente 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.

**3-a. Quien dio a Alcohólicos Anónimos esta "opinión" del alcoholismo?**

\*\*\*\* Un eminente doctor, que es el director médico de un hospital conocido nacionalmente.

**3-b. ¿A que se dedicaba?**

\*\*\*\* Y especializado en el tratamiento de adictos al alcohol y a las drogas, dió a alcohólicos Anónimos la siguiente carta:

***A quien corresponda:***

**(P) 5. ¿Cuál era la especialidad del Dr. Silkworth?**

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

**(P) 6. ¿Cómo describe el Dr. Silkworth al que atendió en 1934 (Bill W.)?**

\*\*\*\* 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.

**(P) 7. ¿Qué sucedió durante el tercer tratamiento de Bill?**

\*\*\*\* En el transcurso del tercer tratamiento adquirí ciertas ideas sobre un posible método de recuperación.

**8. Como parte de la recuperación de Bill, ¿Qué trató de decir a otros alcohólicos?**

\*\*\*\* 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.

**9. ¿Como fue la base de su trabajo?**

\*\*\*\* Esto ha llegado a ser la base de una agrupación de estos hombres y sus familiares, la cual está creciendo rápidamente.

**10. ¿Según el Dr. Silkworth cuantos se había recuperado en 1939?**

\*\*\*\* Parece que este individuo y más de otros cien se han recuperado.

**(P) 11. ¿Que experiencias personales conoció el Dr. Silkworth?**

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

**Comentario:** En el proyecto original del Libro Grande, dijo el Dr. Silkworth, "Conozco personalmente a 30 de estos casos que eran del tipo con el que otros métodos han fracasado por completo." Él estaba dispuesto a jugarse su reputación en estos 30 casos desesperados que vio a recuperarse. Como lo hizo Bill, en el hospital Townes. Los otros mas de 60 alcohólicos recuperados fueron a Akron o Cleveland.

**(P) 12. ¿Por qué estos hechos parecen ser de extrema importancia médica?**

\*\*\*\* 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.

**1. ¿Creyó El Dr. Silkworth que éste programa funcionaría para otros?**

\*\*\*\*Estos hombres bien pueden tener un remedio para miles de esas situaciones.

**(P) 2. ¿Tuvo el Dr. Silkworth plena confianza en los alcohólicos recuperados?**

\*\*\*\*.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**

**(P) 3. ¿Qué piden los autores de éste libro al Dr. Silkworth?**

\*\*\*\* El medico que a petición nuestra nos facilitó esta carta ha tenido la bondad de ampliar sus ideas en otra declaración que exponemos a continuación.

**4. En la declaración ampliada del Dr. Silkworth, ¿Qué confirma que deben creer los alcohólicos?**

\*\*\*\* 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.

**5. ¿Porque no quedaron satisfechos?**

\*\*\*\* No nos convencía la explicación de que no podíamos controlar nuestra manera de beber sencillamente porque estábamos desadaptados a la vida, porque setabamos en plena fuga de la realidad; o porque teníamos una Franca Deficiencia Mental.

**6. ¿Había algo de verdad en ello?**

\*\*\*\*Estas cosas eran verídidas hasta cierto punto y , de hecho, en grado considerable en algunos de nosotros.

**7. ¿De que estamos seguros?**

\*\*\*\* Pero además estamos convencidos de que nuestros cuerpos también estaban enfermos.

**8. ¿Qué se debe incluir para que la imagen del alcoholismo esté completa?**

\*\*\*\* Y opinamos que es incompleto cualquier cuadro del alcohólico que no incluya este factor físico.

**(P) 9. ¿Qué parte de la teoría del médico es de interés para los alcohólicos?**

\*\*\*\* La teoría del doctor, de que tenemos una alergia al alcohol, nos interesa.

**10. ¿Es considerada válida nuestra opinión?**

\*\*\*\* Aunque nuestra opinion, no profesional, sobre su validez signifique poco.

**11. Como ex bebedores problemáticos, ¿Qué teoría es interesante para nosotros?**

\*\*\*\* Cómo ex bebedores del tipo que se convierte en problema, podemos decir que esa explicación parece aceptada.

**12. ¿Qué nos parece esa afirmación?**

\*\*\*\* Aclara muchas cosas que de otro modo nosotros no podíamos explicar.

**(P) 13. ¿Estamos a favor de la hospitalización para los alcohólicos muy enfermos?**

\*\*\*\* Aunque nosotros trabajamos por nuestra solución en un plano espiritual y altruista, estamos a favor de la hospitalización del alcohólico que está muy agitado o con la mente nublada

**14. ¿Que es necesario hacer con frecuencia antes de empezar a trabajar con una persona?**

\*\*\*\* 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

---

**(P) 1. ¿A quien debería interesar el contenido de este libro?**

\*\*\*\* Me parece que el tema presentado en este libro es de suma importancia para quienes están afligidos de la adicción alcohólica.

**(P) 2-a. ¿Cuál fue la postura del Dr. Silkworth?**

\*\*\*\* Digo esto después de muchos años de experiencia como director médico de uno de los más antiguos hospitales del país.

**2-b. ¿En que era especializado su hospital?**

\*\*\*\* Especializado en el tratamiento de la adicción al alcohol y a las drogas.

**(P) 4. ¿El Dr. Silkworth sabía que el material de éste libro era suficiente para justificar su aportación?**

\*\*\*\* 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.

**(P) 5. ¿Qué dijo el Dr. Silkworth a los médicos que creen que son de importancia para los alcohólicos?**

\*\*\*\* 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.

**6. Con que se enfrentan los médicos por no estar preparados para atender a los alcohólicos**

\*\*\*\* 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.

**Pregunta** - ¿Se cree que la profesión médica tenía la capacidad de ayudar realmente al alcohólico?

**Comentario:** ¿Cual es tu observación a partir de las 2 frases anteriores?

**(P) 7. ¿Qué fue lo que uno de los principales contribuyentes (Bill W.) de éste libro quería hacer con las ideas que había adquirido?**

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

**(P) 8-a. Qué privilegio pidió Bill al Dr. Silkworth?**

\*\*\*\* Más adelante, solicitó permiso para contar su historia a otros pacientes.

**8-b. Fue el Dr. Silkworth un gran apoyo de esta idea?**

\*\*\*\* Y, con cierta desconfianza, se lo concedimos.

**10. ¿Cómo se sintió acerca de los casos que revisó después de que Bill W. hizo esto?**

\*\*\*\* Los casos que hemos observado en todo su transcurso han sido sumamente interesantes y de hecho muchos de ellos han resultado asombrosos.

**11. ¿Cómo vió el Dr. Silkworth la recuperación de los alcohólicos?**

\*\*\*\* La abnegación, la falta total de un afán de lucro y su espíritu comunitario, son algo realmente inspirador para quien ha trabajado fatigosamente- y por mucho tiempo – en el terreno del alcoholismo.

## **12. ¿Qué creen los alcohólicos recuperados?**

\*\*\*\* Creen en ellos mismos, pero mucho más en el Poder que arranca a los alcohólicos crónicos de las garras de la muerte.

**Comentario:** En esta página, el Dr. Silkworth menciona "la psicología moral", seguido de "poderes del bien" y finalmente "Poder" Él reconoció nuestra necesidad de una energía más alta y expresó su aceptación de este hecho a la manera anterior.

## **(P) 13. ¿El Dr. Silkworth cree que la hospitalización del alcohólico enfermo es apropiada?**

\*\*\*\* Naturalmente, el alcohólico necesita ser liberado de su deseo 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.

-----

**(P) 1-a. ¿Qué cree el Dr. Silkworth que es la causa por la que los alcohólicos están fuera de control y son impotentes a la bebida?**

\*\*\*\* Creemos, y así lo sugerimos hace unos años, que la acción del alcohol en estos crónicos es la manifestación de una alergia.

**1-b. ¿Existe éste fenómeno con los bebedores normales?**

\*\*\*\* Que el fenómeno del deseo imperioso solo se presenta en esta clase y nunca en la de los bebedores moderados comunes.

**3-a. ¿Que cantidad de alcohol puede utilizar con seguridad un verdadero alcohólico?**

\*\*\*\* Estos tipos alérgicos nunca pueden usar sin peligro el alcohol, cualquiera que sea la forma de éste.

**3-b. ¿Que pasa una vez que el alcohólico superó el estado de desesperanza?**

\*\*\*\* 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.

**(P) 5. ¿Pueden los consejos ayudar al verdadero alcohólico?**

\*\*\*\* El estímulo emocional de un consejo bien intencionado raramente les basta.

**6. ¿Qué tipo de mensaje puede ayudar al alcohólico?**

\*\*\*\* El mensaje que puede interesar y mantener su interés tiene que ser profundo y de peso.

**7-a. ¿Que ideas deben de cultivar los alcohólicos.**

\*\*\*\* En casi todos los casos, sus ideales tienen que cimentarse en un Poder Superior a ellos mismos.

**7-b. ¿Desde que el alcoholismo destruye vidas, que puede pasar si nuestros ideales están basados en un Poder Superior?**

\*\*\*\* Si es que han de rehacer sus vidas.

**(P) 9. ¿Qué sucedería si los psiquiatras aceptan y recomiendan el programa de AA?**

\*\*\*\* Si hay algunos que creen que, como psiquiatras dirigentes de un hospital para alcohólicos, parecemos algo sentimentales, les invitamos a que nos acompañen en 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 aún el más escéptico no se sorprenderá de que hayamos aceptado y alentado este movimiento.

**10. ¿Qué hizo creer al Dr. Silkworth que podría ser un trabajo más eficaz para ayudar a los alcohólicos?**

\*\*\*\* 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.

**(P) 11. ¿Por qué beben los hombres y las mujeres?**

\*\*\*\* Los hombres y las mujeres beben, esencialmente, porque les gusta el efecto que produce el alcohol.

**Comentario:** Si vas a las páginas 83 y 84 LG on-line – Pag. 78 en España, y pones las palabras: "Cuando yo tomé unos pocos tragos" delante de cada una de las promesas del Noveno Paso, puedes ser capaz de reconocer el efecto del alcohol en tus primeros tragos"

**12-a. ¿El alcohólico entiende porque bebe?**

\*\*\*\* La sensación es tan evasiva.

**12-b. ¿La bebida causa problemas o lesiones como dice el Dr. Silkworth?**

\*\*\*\* Que, aunque admiten lo dañino,

**12-c. ¿Cuál es el verdadero problema con el alcohólico?**

\*\*\*\* No pueden después de algún tiempo discernir la diferencia entre lo verdadero y lo falso.

**15. ¿Que es normal para el alcohólico?**

\*\*\*\* Les parece que su vida alcohólica es la única normal.

**16-a. ¿En ausencia de un par de copas que siente el alcohólico?**

\*\*\*\* Estan inquietos, irritables y descontentos

**16-b. ¿Qué pueden experimentar al tomar un par de copas?**

\*\*\*\* Hasta que no vuelven a experimentar la sensación de tranquilidad y bienestar que inmediatamente les produce apurar unas cuantas copas.

-----

**1-c. ¿Qué efecto ven los alcohólicos que experimentan otros cuando beben?**

\*\*\*\* Copas que ven tomar a otros con impunidad.

**2-a. ¿Qué ocurre después de que el alcohólico sucumbe a ese deseo de un par de copas?**

\*\*\*\* Después de haber vuelto a sucumbir al deseo imperioso, como les sucede a muchos.

**2-b. ¿Cuál es el resultado de tomar las primeras copas?**

\*\*\*\* Pasan por todas las bien conocidas etapas de la borrachera.

**2-c. ¿Cómo se siente al alcohólico después?**

\*\*\*\* Emergiendo de ésta llenos de remordimientos

**2-d. ¿Cuál es la resolución de cada alcohólico?**

\*\*\*\* Y con la firme resolución de no volver a beber.

**6-a. ¿En qué medida el alcohólico puede gestionar el no volver a beber?**

\*\*\*\* Esto se repite una y otra vez.

**6-b. Para tener éxito en la sobriedad, ¿Qué debe de experimentar el alcohólico?**

\*\*\*\* A menos que la persona pueda experimentar un cambio psíquico completo, hay muy pocas esperanzas de que se recupere.

**(P) 8-a. ¿Una vez que el alcohólico experimenta un “Cambio Psíquico Completo” que sucede?**

\*\*\*\* Por otra parte, por extraño que parezca a quienes no lo entienden, una vez que ha ocurrido el cambio psíquico, la misma persona que parecía condenada a muerte, que tenía tantos problemas se creía incapaz de resolverlos, repentinamente descubre que puede fácilmente controlar su deseo por el alcohol.

**8-b. ¿Que es necesario para que esto suceda?**

\*\*\*\* Y que el único esfuerzo para ello es el de seguir unas sencillas normas.

**Nota:** ¿Podrían las "pocas reglas simples" ser los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos?

**(P) 10. ¿Qué dijeron los hombres que pedían ayuda al Dr. Silkworth?**

\*\*\*\* Algunos individuos han recurrido a mí, presos de la desesperación, y me han dicho con sinceridad: “¡Doctor, no puedo seguir así! ¡Tengo toda la vida por delante! ¡Tengo que parar pero no puedo! ¡Usted tiene que ayudarme!”

**(P) 11. Los doctores, si son honestos con ellos mismos, ¿Se sienten bien con el tratamiento de los alcohólicos?**

\*\*\*\* Cuando se tiene que afrontar éste problema, si el médico es sincero consigo mismo, a veces tiene que sentir su propia insuficiencia.

**12. ¿Qué es lo que da el médico?**

\*\*\*\* A pesar de que dé todo lo que pueda dar, con frecuencia no es suficiente.

**13. ¿Que es lo que ningun ser humano puede hacer?**

\*\*\*\* Uno piensa que se necesita la intervención de algo más que el poder humano para que se produzca el cambio psíquico esencial.

**14-a. Pueden ayudar los esfuerzos psiquiátricos a un verdadero alcohólico?**

\*\*\*\* Aunque el conjunto de recuperaciones como resultado de esfuerzos psiquiátricos es considerable.

**14-b. Han avanzado la medicina y la psiquiatría en el tratamiento de alcohólicos crónicos?**

\*\*\*\* Los médicos tenemos que admitir que hemos hecho poca mella en el problema en conjunto.

**16. ¿El verdadero alcohólico crónico responde al tratamiento psicológico ordinario?**

\*\*\*\* Hay muchos tipos que no esponden al enfoque psicológico ordinario.

**(P) 17. ¿El Dr. Silkworth cree que un verdadero alcohólico podría recuperar el control mental?**

\*\*\*\* No estoy de acuerdo con los que creen que el alcoholismo es enteramente un problema de control mental.

**Nota:** Esto es seguido por el "descontrol" y la "impotencia"

**18. En su ejemplo, ¿El alcohólico tenia un mal momento?**

\*\*\*\* He tratado a muchos individuos que, por ejemplo, habían trabajado por espacio de meses en un problema o negocio que tenia que resolverse favorablemente para ellos en determinada fecha.

**19-a. ¿Qué locura había pasado?**

\*\*\*\* Se habían bebido una copa, uno o dos días antes de esa fecha.

**Nota:** ¿Esto demuestra "descontrol?"

**19-b. ¿Que pasó como el resultado de tomar ese trago?**

\*\*\*\* Y el fenómeno del deseo imperioso habia adquirido una preponderancia inmediata sobre los demás intereses , por lo tanto, no habian cumplido con aquel compromiso tan importante.

**Nota:** ¿Esto demuestra la "falta de poder?"

---

**1. El verdadero alcohólico ¿Bebe para escapar?**

\*\*\*\* Estos individuos no bebían para escapar, estaban bebiendo para aplacar un deseo imperioso que estaba más allá de su control mental.

**(P) 2. ¿Qué hacen muchos alcohólicos para dejar de beber?**

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

**(P) 3. ¿Es fácil la clasificación de los alcohólicos?**

\*\*\*\* La clasificación de los alcohólicos parece sumamente difícil, y el tratar de hacerla con detalle está fuera de los propósitos de éste libro.

**Pregunta** - ¿Cuántos tipos menciona el Dr. Silkworth? ¡Identificarlos!

**4. Tipo Uno?**

\*\*\*\* Existe por ejemplo, el psicópata, mentalmente desequilibrado. Todos estamos familiarizados con éste tipo, el que constantemente está diciendo que va a dejar de beber para siempre. Siente un arrepentimiento exagerado y hace muchas resoluciones para nunca toma una decisión.

**(P) 5. Tipo Dos?**

\*\*\*\* 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.

**6. Tipo Tres?**

\*\*\*\* Tenemos el que cree que después de un período de haber estado sin beber, puede hacerlo sin peligro.

**7. Tipo Cuatro?**

\*\*\*\* También tenemos el maniaco-depresivo – Tal vez éste sea el que menos pueden comprender sus amigos – acerca del cual puede escribirse todo un capítulo.

**(P) 8. Tipo Cinco?**

\*\*\*\* Luego están los individuos enteramente normales en todos los aspectos, excepto en el que se refiere al efecto que el alcohol produce en ellos.

**Nota:** ¿No es éste el tipo más común de alcohólico?

**(P) 9-a. ¿Hay aún más tipos?**

\*\*\*\* Estos son frecuentemente individuos capaces, inteligentes y amigables.

**9-b. ¿Cuál es el denominador común de cada tipo?**

\*\*\*\* 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.

**11. ¿Cuál es la única cosa que hace que se aparten los hombres y mujeres alcohólicos de todos los demás?**

\*\*\*\* 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.

**12. ¿Qué programa de tratamiento para los alcohólicos ha tenido éxito?**

\*\*\*\* Nunca ha sido posible erradicarlo con ninguno de los métodos conocidos.

**13. ¿Cuál es el único remedio para el alcoholismo?**

\*\*\*\* El único método que podemos sugerir es la abstinencia completa.

**Nota:...** Si el alcohólico nunca se toma la primera copa, nunca puede desear el segundo, luego el tercero, el cuarto y luego, a continuación, la quinta, y la que sigue hasta la cincuenta.

**(P) 14. A pesar de toda la atención que se presta al alcoholismo, ¿Cual es la opcion general de los medicos con respecto a los alcoholicos. (2 frases)**

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

-----

**(P) 1. ¿Cómo muestra el Dr. Silkworth la solución al alcoholismo crónico?** (2 frases)

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

**¿Cuál fue la solución al dilema del primer alcohólico?**

**Nota:** Por favor leer el párrafo completo.

\*\*\*\* 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 el alcohol de su organismo, se comprobó que no había ninguna lesión cerebral permanente. Aceptó el plan que se expone en éste 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 tembolosa y desesperada, había surgido un individuo radiante de alegría y de confianza en sí mismo. Estuve hablando con él un rato pero no podía convecrme 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.

**2. ¿Cuál fue la solución al Segundo dilema alcohólico?**

\*\*\*\* Cuando siento la necesidad de levantarme el ánimo, pienso a menudo en un caso que trajo un eminente medico de Nueva York. El paciente había hecho su propio diagnóstico y decidiendo que su situación era irremediable, fue a encerrarse en un granero vacío decidido a morir; 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 manifesto 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 depresion tan grande, que pensamos en la entonces llamada “psicología moral” como única esperanza para él, y dudando de que aún ésta tuviese algún efecto.

**Nota:** Lee los párrafos y busca la respuesta en la página xxx LG – on-line (Pág- XX – LG – español)

**Comentario:** El alcohólico descrito en Este párrafo escribió el capítulo diez, "a los empleadores."

**(P) 1. ¿Cuál fue la solución al alcoholismo del segundo hombre?**

\*\*\*\* Sin embargo, lo convencieron las ideas que encierra este libro.

**2-a. ¿Ha funcionado para él? (2 frases)**

\*\*\*\* 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.

**(P) 3-a. ¿Qué es lo que el Dr. Silkworfh aconseja a cada alcohólico?**

\*\*\*\* Aconsejo muy seriamente a todo alcohólico que lea con atención todo el libro y, aunque es posible que a primera vista lo tome como objeto de burla

**3-b. ¿Si un alcohólico lee cuidadosamente este libro, que puede suceder?**

\*\*\*\* Quizás después se queda meditando y eleve una oración.

William D. Silkworfh. M. D

---

# **-HISTORIA DE BILL**

El objetivo principal de "Historia de Bill" es para la identificación, al igual que las otras historias de éste libro de texto. En "La opinión del médico", aprendimos la naturaleza exacta del alcoholismo. Hemos aprendido que somos impotentes a causa de la reacción alérgica que el alcohólico tiene ante el alcohol (deseo que viene con la primera copa) y de la ingobernabilidad como resultado de una mente que no puede recordar la reacción alérgica (que empezamos a beber de nuevo, a pesar de que sinceramente prometimos no volver a hacerlo.)

En "historia de Bill" vamos a hacer "el paso 12" con el propio Bill W.. Vamos a ver la progresión de la enfermedad en su vida. Al estudiar su historia, debemos buscar el efecto del consumo de alcohol, que tu también has experimentado. Podemos mirar lo que le ocurrió y nos decimos: "Sí, eso me pasó a mí, también" o "No, no me ha sucedido todavía".

Al estudiar su historia, ignorar las diferencias; como por ejemplo, que era de Vermont, que era un corredor de bolsa, que estaba en una Guerra Mundial, etc .. Sólo buscan las similitudes de la experiencia resultante con la bebida. Algunos de éstos se observarán a medida que avanzamos en nuestro estudio del capítulo uno.

También vamos a aprender cómo Bill encontró Esperanza como resultado de la visita de su amigo de mucho tiempo, Ebby T., quien se convirtió en su patrocinador (Padrino). Mientras que en el Hospital Townes, Ebby visitó a Bill y le ayudó a tomar las acciones de nuestros Doce Pasos – que ayudaron a Bill a tener una experiencia espiritual. Bill nos dice como fué su vida después de tomar la acción y vivió 36 años sin tomar otra copa.

**Si hacemos lo que hizo Bill, obtendremos lo que obtuvo Bill!**

**(P) 1-a. ¿Dónde estaba Bill cuando tuvo su primera experiencia con el alcohol?**

\*\*\*\* La fiebre de la guerra era alta en el pueblito de Nueva Inglaterra, al que fuimos destinados los jóvenes oficiales de Plattsburg.

**1-b. ¿Qué halagaban a estos jóvenes oficiales?**

\*\*\*\* Nos sentimos muy halagados cuando los primeros ciudadanos nos llevaban a sus casas y nos trataban como héroes.

**3. ¿Qué encontró en estas casas?**

\*\*\*\* Allí estaban el amor, los aplausos y la guerra: momentos sublimes con intervalos de júbilo.

**4. ¿Cuál era su estado de ánimo?**

\*\*\*\* Por fin, estaba yo viviendo la vida y en medio de esa conmoción, descubrí el licor.

**5. ¿Qué se le olvidó?**

\*\*\*\* Al descubrirlo, olvidé las serias advertencias y los prejuicios de mi familia respecto a la bebida.

**6. ¿Cuál era su estado de ánimo cuando regresó de nuevo a la bebida?**

\*\*\*\* Llegó el momento en que nos embarcamos para Europa: entonces me sentí muy solo.

**7. Cuando Bill se sentía solo y bebía ¿Cambiaba su forma de pensar y de sentir?**

\*\*\*\* Y nuevamente recurrí al alcohol.

**(P) 8. Cuando Bill visitó la catedral de Winchester. ¿Qué le llamó la atención. (Todo el párrafo)**

\*\*\*\* 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”.

**(P) 9. ¿Cómo le afectó esto?**

\*\*\*\* Amenazadora advertencia a la que no hice caso.

**(P) 10. ¿Qué edad tenía Bill al final de la Guerra?**

\*\*\*\* Veterano de Guerra en el extranjero a la edad de veintidós años, regresé a mi hogar.

**11-a. ¿Qué pensaba Bill de sí mismo?**

\*\*\*\* Me imaginaba ser un líder.

**11-b. ¿Qué le hace pensar eso?**

\*\*\*\* Porque ¿no era cierto que los hombres de mi batería me habían dado una muestra de su especial estimación?

**13. ¿Fueron sus ideas un poco grandiosas? (2 frases)**

\*\*\*\* Yo imaginaba que, por mi talento para el liderazgo, llegaría a estar al frente de importantes empresas que manejaría con sumo aplomo.

**(P) 1. Bill ¿Estaba dispuesto a pagar el precio para tener éxito?** (2 oraciones)

\*\*\*\* Seguí un curso nocturno de leyes y obtuve un empleo como investigador en una compañía de seguros. Había emprendido el camino para el logro del triunfo

**2. ¿Qué quería probar?**

\*\*\*\* Y le demostraría al mundo lo importante que yo era.

**3. ¿En que se interesò?** (2 frases).

\*\*\*\* Mi trabajo me llevaba al Wall Street y poco a 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?

**4. ¿Ademas de leyes que estudió Bill?**

\*\*\*\* Estudié economía y comercio a la vez que leyes.

**5. ¿La bebida interfirió en su educación?.** (2 frases)

\*\*\*\* 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.

**6. ¿Qué pensaba su esposa Lois, de su forma de beber?**

\*\*\*\* Aunque mi manera de beber todavía no era continua, preocupaba a mi esposa

**Nota:** ¿Alguien alguna vez se quejo acerca de tu forma de beber?

**7. ¿Qué le dice a Lois?**

\*\*\*\* 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 más majestuosas concepciones de la filosofía habían sido originadas así.

**Nota:** ¿Crees que piensas más claramente despues de tomar unas copas?

**(P) 8. Aunque estudió derecho, ¿En que estaba interesado realmente?** (2 frases)

\*\*\*\* 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.

**9. ¿Quienes eran sus héroes?**

\*\*\*\* Los líderes en los negocios y en las finanzas eran mis héroes

**10. ¿Que hizo Bill por la especulación y la aleación a la bebida?** (3 frases).

\*\*\*\* 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.

**11-a. ¿Los amigos de Bill estaban dispuestos a ayudarlo?**

\*\*\*\* No pude convencer a mis amigos corredores de bolsa para que me enviaran en una gira para visitar fábricas y otros negocios.

**11-b. Bill ¿Fué terco y obstinado en su determinación?**

\*\*\*\* Pero sin embargo, mi esposa y o decidimos hacerla.

**13. ¿Cuál fue la teoría de Bill? (2 frases)**

\*\*\*\* Desarrollé la teoría de que la mayoría de la gente perdía dinero con los valores debido a una falta de conocimiento de los mercados.

**(P) 14. ¿Qué le dijo él a Lois que parecía una locura?**

\*\*\*\* Después descubrí muchos otros motivos. Renunciamos a nuestros empleos y emprendimos la marcha en una motocicleta cuyo carro lateral abarrotamos con tienda de campaña, cobertores, una muda de ropa y tres enormes libros de consulta para asuntos financieros.

---

**1. ¿Qué pensaron sus amigos de su idea?** (3 frases).

\*\*\*\* Nuestros amigos pensaron que debía nombrarse una comisión para investigar nuestra locura. Tal vez tenían razón. Habían 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 haría en mucho tiempo.

**2. ¿Cuánto tiempo viajaron en moto Bill y Lois?**

\*\*\*\* En un año recorrimos toda la parte este de Estados Unidos

**3. ¿Su investigación de las empresas en la Costa Este fué productiva?**

\*\*\*\* Al finalizar el año, mis informes a Wall Street me valieron un puesto allí con una cuenta muy liberal para mis gastos.

**4. ¿Cómo eran sus finanzas al final del año?**

\*\*\*\* Una operación de bolsa nos dejó un beneficio de varios miles de dólares ese año.

**(P) 5. ¿Esta aventura le dejó mucho éxito para Bill?** (2 frases)

\*\*\*\* Durante unos cuantos años más, la fortuna me deparó dinero y aplausos. Había triunfado.

**6. ¿Impresionó a la gente el juicio de Bill?**

\*\*\*\* Mis ideas y mi criterio eran seguidos por muchos al son de las ganancias en papel.

**7. ¿En que periodo sucedió esto?**

\*\*\*\* La gran bonanza del final de los años veinte estaba en plena ebullición y expansion.

**8. ¿Cómo estaba actuando la bebida en la vida de Bill?** (3 frases).

\*\*\*\* La bebida estaba desempeñando un importante y estimulante papel en mi vida, y en la euforia que tenía. Se hablaba a gritos en los sitios de jazz de Manhattan. Todos gastaban miles y hablaban de millones.

**9. ¿Bill tuvo éxito en hacer amigos?**

\*\*\*\* Podían burlarse los que quisieran. ¡Al diablo con ellos!. Tuve muchos amigos de ocasión.

**P) 10. ¿Con qué frecuencia estaba bebiendo Bill?**

\*\*\*\* Mi manera de beber asumió proporciones más serias, pues bebía todos los días y casi todas las noches.

**Nota:** ¿Bebiste tú de esa manera?

**11. ¿Qué pensaron los amigos de Bill de su forma de beber?**

\*\*\*\* Las advertencias de mis amigos terminaban en pleito y me convertí en un lobo solitario.

**Nota:** ¿Has perdido amigos por tu forma de beber?

**12. ¿Iba bien la relación de Bill con Lois?**

\*\*\*\* Hubo muchas escenas desagradables en nuestro suntuoso apartamento.

**Nota:** ¿Tu forma de beber causó descontento en tu familia?

**13. Fue Bill fiel a Lois?**

\*\*\*\* No hubo realmente infidelidades porque la lealtad a mi esposa, ayudada a menudo por mis borracheras extremas, evitaban que me enredara en esos líos.

**(P) 14. ¿En qué actividad deportiva se interesó Bill? (2 frases)**

\*\*\*\* En 1929 contraí la fiebre del golf. Inmediatamente nos fuimos al campo, mi esposa a aplaudirme y yo a superar a Walter Hagen.

**15. ¿Que hacía mejor beber o jugar al golf?**

\*\*\*\* Pero el licor me ganó antes de que pudiera alcanzar a Walter.

**16. ¿Cómo se siente Bill por la mañana?**

\*\*\*\* Empecé a estar tembloroso por las mañanas.

**Nota:** ¿Alguna vez te sentiste así?

---

**1. ¿Tuvo Bill un éxito financiero? - (2 frases)**

\*\*\*\* El golf me permitía beber todos los días y todas las noches. Me causaba satisfacción pasear por el exclusivo campo de golf, que tanto admiraba de muchacho, luciendo la impecable tez tostada que suelen tener los caballeros acomodados.

**2. ¿Tenía Bill la capacidad de hacer que sucedieran cosas en su vida?**

\*\*\*\* El banquero local observaba con divertido escepticismo el movimiento de cheques grandes.

**(P) 3. ¿Qué pasó en 1929, que tuvo un gran impacto en la vida de muchas personas? (5 frases).**

\*\*\*\* 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 del Mercado de valores. El indicador de cotizaciones todavía matraqueaba: azorado, vi una pulgada de la cintilla con la inscripción XYZ-32. En la mañana estaba a 52

**4. ¿Tuvo un impacto en Bill?**

\*\*\*\* Estaba arruinado y muchos de mis amigos también.

**5. ¿Cómo fueron reaccionando a sus grandes pérdidas?**

\*\*\*\* Los periódicos daban las noticias de individuos que saltaban de las distintas Torres de Wall Street.

**6. ¿Qué pensó Bill de lo que habían hecho?**

\*\*\*\* Eso me repugnó.

**7. ¿Cuál fue su solución a sus pérdidas? (2 frases)**

\*\*\*\* Yo no saltaría. Regresé al bar.

**Nota:** ¿Qué harías tu si tuvieras grandes perdidas?

**8. ¿Cuál fue su actitud acerca de la gran tragedia? (2 frases)**

\*\*\*\* Mis amigos habían perdido varios millones. ¿De qué me preocupaba yo?

**9. Mientras bebía. ¿Cambiaba mi forma de pensar y de sentir?**

\*\*\*\* Mañana sería otro día. Mientras bebía, la antigua y fiera determinación de triunfar se apoderó de mí nuevamente.

**(P) 10. ¿Cuando tuvo otra oportunidad? (2 frases)**

\*\*\*\* A la mañana siguiente telefoneé a un amigo de Montreal. Le quedaba bastante dinero y creía que era mejor que yo fuera al Canadá.

**11. Tuvo éxito allí?**

\*\*\*\* Para la primavera estábamos viviendo en la forma a que nos habíamos acostumbrado.

**12. ¿Como quien se sentía? (2 frases)**

\*\*\*\* Me sentía como Napoleón regresando de Elba. ¡Para mi no habría Santa Elena!

**13. Su primer fracaso fue grande debido a la caída de la bolsa. ¿Cuál fue la causa de su fracaso en esta ocasión? (2 frases)**

\*\*\*\* Pero la bebida me ganó la partida otra vez, y mi generoso amigo tuvo que despedirme. Esta vez estábamos arruinados.

**(P) 14. ¿Donde fueron entonces él y Lois?**

\*\*\*\* Nos fuimos a vivir con los padres de mi esposa.

**15. ¿Que hizo para perder su trabajo?**

\*\*\*\* Encontré trabajo, y lo perdí luego por causa de una pelea con un taxista.

**16-a. ¿Cuánto tiempo estuvo sin un empleo remunerado?**

\*\*\*\* Gracias a Dios, nadie sospecharía que no iba a tener un empleo real en cinco años

**16-b. ¿Cómo estaba con su forma de beber?**

\*\*\*\* Ni estar sobrio casi ni un solo momento.

**18-a. Quien apoyó económicamente a la familia?**

\*\*\*\* Mi esposa empezó a trabajar en una tienda.

**18-b. ¿Cuál fue la recompensa de Lois en estos días de trabajo duro?**

\*\*\*\* Llegando agotada a casa por encontrarme borracho.

-----

**1. ¿Los socios de negocios de Bill estuvieron felices al verlo?**

\*\*\*\* En los círculos de la bolsa se llegó a considerarme cómo un allegado indeseable.

**(P) 2. ¿Qué se había convertido el licor para Bill?**

\*\*\*\* El licor dejó de ser un lujo; se convirtió en una necesidad.

**Nota:** ¿Crees que él ocultó su licor? ¿Quizás mintió sobre su consumo de bebidas? ¿Alguna vez has hecho alguna de estas cosas? ¿Los bebedores moderados hacen éste tipo de cosas?

**3-a. ¿Que bebía Bill?**

\*\*\*\* Mi dosis cotidiana era de dos o tres botellas de ginebra de fabricación casera.

**3-b. ¿Cual era la situación de Bill? (Solo 1 frase)**

\*\*\*\* En ocasiones, alguna pequeña operación me dejaba unos cientos de dolares con los que pagaba mis deudas en bares y tiendas de comestibles.

**3. ¿Cómo despertaba Bill?**

\*\*\*\* Esta situación se prolongaba indefinidamente y empecé a despertar tremendamente tembloroso.

**Nota:** ¿Alguna vez despertaste de esta manera?

**4. ¿Qué tuvo que hacer Bill?**

\*\*\*\* Necesitaba beberme una copa de ginebra seguida de media docenas de botellas de cerveza para poder desayunar.

**Nota:** ¿Alguna vez tuviste que hacer esto?

**7-a. En éste punto. ¿Bill pensó que tenía un problema?**

\*\*\*\* A pesar de esto, aún creía que podía controlar la situación.

**Nota:** ¿Has tenido una racha de mala suerte y pensar que era culpa de otra persona?. ¿Qué dio Esperanza a Lois?

**7-b. ¿Que le dió Esperanza a Lois?**

\*\*\*\* Y tenía periodos de sobriedad que hacían renacer las Esperanzas de mi esposa.

**(P) 9. ¿las cosas mejoren para Bill? (2 frases)**

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

**Nota:** ¿Las cosas mejoran para Tí?

**(P) 10. ¿Bill tuvo otra oportunidad en el mundo de los negocios?**

\*\*\*\* En esos días se me presenta la oportunidad de un negocio prometedor.

**11. ¿Qué tipo de acuerdo propuso Bill?**

\*\*\*\* Las acciones estaban en el punto más bajo de 1932 y, de alguna manera, yo había formado un grupo de compradores.

**12. ¿Cuál fue su motivación para éste acuerdo?**

\*\*\*\* Mi participación en las utilidades sería ventajosa.

**13. ¿Por qué no tuvo éxito?**

\*\*\*\* Pero entonces emprendí una borrachera tremenda y esa oportunidad se esfumó.

**(P) 14. Como resultado de éste episodio. ¿De que se dió cuenta Bill? (3 frases)**

\*\*\*\* Desperté. Eso no podía seguir; me di cuenta de que no podía tomar ni una copa. Dejaría de beber para siempre.

**15-a. ¿Que tuvo que hacer antes de ese tiempo?**

\*\*\*\* Anteriormente había hecho muchas promesas.

**15-b. Bill era realmente serio esta vez? (2 frases)**

\*\*\*\* Pero esta vez mi esposa notó con alegría que había seriedad en mi actitud, y así era.

**Nota:** ¿Has sido serio a cerca de dejar de beber?

**(P) 17. ¿Como manejó su decision? (4 frases)**

\*\*\*\* Poco después llegué borracho a la casa; no había hecho ningún esfuerzo para evitarlo. ¿Donde estaba mi firme resolución?

**Nota:** ¿Como manejas tu decisión?

**18. ¿Hizo una decisión consciente para no tomar otra copa?**

\*\*\*\* Sencillamente no lo sabía.

**Nota:** ¿Te has encontrado alguna vez borracho y no podía recordar tomar la primera copa?

**19. ¿Qué le hizo hacer ante su espantosa falta de perspectiva? (Resto del párrafo)**

\*\*\*\* Alguien me había puesto una copa enfrente y la tomé. ¿Estaba yo loco?. Empecé a pensarlo, porque tamaño falta de perspectiva parecía acercarse a la locura.

**(P) 20. ¿Cuál fue su siguiente decisión?**

\*\*\*\* Renovando mi resolución, hice otra prueba.

-----

**(P) 1. ¿Qué le pasó a Bill cuando parecía confiado?** (3 frases)

\*\*\*\* Pasó algún tiempo y la confianza empezó a ser reemplazada por el engreimiento. ¡Podía reirme de la ginebra!. Ahora podía hacerlo.

**2. ¿Por qué Bill entró en el café?**

\*\*\*\* Un día entré a un café para usar el teléfono.

**3. ¿Estuvo consciente de tomar la primera copa?**

\*\*\*\* En menos que canta un gallo estaba golpeando el mostrador de la barra y preguntándome cómo había sucedido.

**4. Cuando sintió el efecto del whisky. ¿Qué se dijo a sí mismo?** (2 frases)

\*\*\*\* Mientras el Whisky se me subía a la cabeza, me decía que la próxima vez lo haría mejor pero que, por lo pronto, lo sensato era emborracharme bien, y así lo hice.

**Nota:** ¿Es esto algo que hayas experimentado?

**(P) 5. ¿Cómo se sintió la mañana siguiente?**

\*\*\*\* El remordimiento, el terror y la desesperación de la mañana siguiente son inolvidables.

**Nota:** ¿Alguna vez has sentido de esta manera a la mañana siguiente?

**6. ¿Fue capaz de luchar?**

\*\*\*\* No tenía suficiente valor para luchar.

**Nota:** ¿Te has sentido derrotado?

**7. ¿Qué estaba pasando por su mente?**

\*\*\*\* Mis pensamientos volaban descontrolados y me atormentaba el terrible presentimiento de una calamidad.

**Nota:** ¿Alguna vez has experimentado esto?)

**8. ¿Por qué tenía miedo de cruzar la calle?**

\*\*\*\* Casi no me atrevía a cruzar la calle por miedo a que me atropellara algún camión.

**Nota:** ¿Te has sentido alguna vez de esta manera?

**9. ¿Qué se necesita tomar para calmar sus nervios?** (2 frases)

\*\*\*\* 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.

**Nota:** ¿Alguna vez has sentido que necesitas calmar los nervios de una manera similar?

**10. ¿De que se da cuenta Bill cuando leyó que tuvo otra caída la bolsa?** (4 oraciones)

\*\*\*\* 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.

**Nota:** ¿Has tenido un pensamiento tan duro?.

**11. Durante un breve período. ¿Que pregunta se hizo Bill?** (2 frases)

\*\*\*\* ¿Debía suicidarme? ¡No! Ahora no.

**Nota:** Durante su forma de beber, pasó éste pensamiento por tu mente?)

**12. ¿Qué hizo Bill para calmar éste pensamiento?** (3 frases)

\*\*\*\* Entonces me envolvió una densa niebla mental. Con ginebra se arreglaría todo. Por lo pronto, dos botellas y a olvidar.

**Nota:** ¿Alguna vez has buscado olvidar como lo hizo Bill?

**(P) 13. ¿Cuánto tiempo más sufrió Bill la agonía del alcoholismo?**

\*\*\*\* La mente y el cuerpo son mecanismos maravillosos, ya que los míos soportan esta agonía más de dos años.

**14. ¿Bill robó dinero para beber?**

\*\*\*\* Cuando el terror y la locura se apoderaban de mí por la mañ a había veces que robaba a mi esposa el poco dinero que tenía en su bolso.

**Nota:** ¿Alguna vez has robado dinero para comprar alcohol?

**15. ¿Pensó Bill en el suicidio?**

\*\*\*\* Otras veces me asomaba a la ventana y sentía vertigo, o me paraba vacilante frente al botiquín del baño – en el que sabía que había veneno – y me decía que yo era un débil.

**(Nota:** ¿Alguna vez has pensado en el suicidio?)

**16. ¿Bill fué de un lugar a otro buscando esperanza?**

\*\*\*\* Mi mujer y yo íbamos de la ciudad al campo y del campo a la ciudad, tratando de escapar.

**Nota:** ¿Alguna vez creiste que sería mejor ir a otro lugar?

**17. ¿Bill llegó a temer por su vida?**

\*\*\*\* Luego hubo una noche en la que la tortura física y mental fue tan infernal que creí que iba a saltar por la ventana.

**Nota:** ¿Alguna vez has temido por tu vida?

**18. ¿Qué hizo Bill con su colchón y por qué?.**

\*\*\*\* Cómo pude, llevé el colchón al piso de abajo para no saltar al vacío.

**Nota:** ¿Has experimentado tal desesperación?

**19. ¿Qué le trajo el medico a Bill?**

\*\*\*\* Fué a verme un medico y me recetó un fuerte sedante.

**Nota:** Los médicos tuvieron que recetarte sedantes?

-----

**1. ¿Qué hizo Bill al día siguiente?**

\*\*\*\* Al día siguiente estaba tomando el sedante y la ginebra.

**Nota:** ¿Alguna vez has bebido y tomado sedantes?

**2. ¿Qué le causó esta combinación a Bill?**

\*\*\*\* Esta combinación pronto me causó un descabello.

**3. ¿Cuál fue la preocupación de Bill? (2 frases)**

\*\*\*\* Temían que enloqueciera, yo también.

**Nota:** ¿Temí la gente por tu cordura? ¿Alguna vez has temido tu por tu cordura?

**4. El alcoholismo progresó en Bill. ¿Hasta donde no podía tolerar la comida?**

\*\*\*\* Comía poco o nada porque no podía hacerlo, y mi peso llegó a ser cuarenta libras menos del normal.

**Nota:** ¿Tu alcoholismo progresó hasta donde no podías comer?

**Comentario:** Bill peso 40 libras menos del peso indicado, sufría una desnutrición y estaba en un estado muy grave de deterioro de la salud estaba literalmente muriendo en este momento.

**(P) 5. ¿Que hicieron por Bill su madre y su cuñado?**

\*\*\*\* Mi cuñado es medico y gracias a él y a mi madre, se me internó en un hospital para la rehabilitación física y mental de alcohólicos, conocido nacionalmente.

**Comentario:** El hospital era el Townes hospital

**6. ¿Qué tratamientos que le dan a Bill? (2 frases)**

\*\*\*\* Bajo el tratamiento de belladona se aclaró mi cerebro; la hidroterapia y los ejercicios ligeros ayudaron mucho.

**7-a. ¿Que fué lo mejor que le pasó a Bill en el hospital?**

\*\*\*\* Lo mejor de todo fue que conocí a un medico.

**Comentario:** El médico fue el Dr. Silkworth, autor de "La opinión del médico".

**7-b. ¿Qué le explico el doctor a Bill?**

\*\*\*\* Que me explicó mi caso diciéndome que aunque yo había actuado egoísta e imprudentemente, también era cierto que estaba gravemente enfermo física y mentalmente.

**Nota:** ¿Te ha explicado tu madrina esto?

**(P) 9. ¿Qué le alivió saber a Bill?**

\*\*\*\* Me produjo cierto Alivio enteramente de que la voluntad del alcohólico se debilita sorprendentemente cuando se trata de combatir el licor, aunque en otros aspectos pueda seguir siendo fuerte.

**Nota:** ¿Te alivió saber que eres normal excepto por el efecto que tiene el alcohol en tu vida?

**10. ¿El Dr. Silkworth ayudó a Bill con la explicación que le dió de porque no podía dejar de beber?**

\*\*\*\* Estaba explicado mi proceder ante un deseo vehemente de dejar de beber.

**11. ¿Como se sintió Bill cuando creía que entendía el problema?**

\*\*\*\* Comprendiéndome ahora, me sentí alentado por nuevas esperanzas.

**12. ¿Cuánto tiempo duró ése conocimiento para mantenerlo sobrio?**

\*\*\*\* Durante tres o cuatro meses las cosas marcharon bien.

**13. ¿Que fué capaz de hacer él?**

\*\*\*\* Iba a la ciudad con regularidad y hasta ganaba algún dinerito.

**14. El hecho de conocer que estaba mal con él mismo, ¿Lo mantuvo alejado de beber?**

\*\*\*\* Seguramente en eso estaba la solución: Conocerse a sí mismo.

**Comentario:** Si una persona sabe que tiene cancer. ¿Eso evita que el cáncer progrese?

**(P) 15. ¿Como ayudó a Bill el auto-conocimiento para dejar de beber?**

\*\*\*\* Pero no lo estaba, porque llegó el día temible en que volví a beber.

**16. ¿Tuvo un rápido deterioro la salud física de Bill?**

\*\*\*\* La trayectoria de mi decaimiento, físico y moral descendió cómo la curva que describe el esquiador en un salto de altura.

**17. ¿Qué hizo Bill?**

\*\*\*\* Después de algún tiempo regresé al hospital

**18. ¿Como creyó Bill que sería ese viaje?**

\*\*\*\* Me parecía que aquello era el fin, la caída del telón.

**19. ¿Qué le dijo el Dr. Silkworth a su esposa Lois?**

\*\*\*\* Mi esposa, fatigada y desesperada, recibió el informe de que en un año todo acabaría con una falla del corazón durante un delirium tremens o tal vez con un edema cerebral.

**20. ¿Qué dos opciones dió el Dr. Silkworth a Lois?**

\*\*\*\* Pronto tendrían que llevarme a un manicomio o a una funeraría.

**(P) 21. ¿Que tenían que decirle a Bill?**

\*\*\*\* No tenían que decírmelo.

**22. ¿Deseaba que llegara el fin?**

\*\*\*\* Lo sabía y casi acogía con regocijo la idea.

**23. ¿Que le produjo este hecho en su ego?**

\*\*\*\* Fué un golpe devastador para mi orgullo.

**1. ¿Intentó demostrar Bill que podía hacer las cosas bien?**

\*\*\*\* Yo, que tenía un concepto tan bueno de mí mismo, de mis aptitudes, de mi capacidad para vencer obstáculos, estaba por fin acorralado.

**2. ¿Podía Bill ver hacía donde se dirigía?**

\*\*\*\* Ahora me sumiría en la oscuridad, uniéndome al interminable desfile de borrachines que me precedían.

**3. ¿En quien pensó Bill? (2 frases)**

\*\*\*\* Pensé en mi pobre esposa. A pesar de todo, habíamos sido muy felices.

**4. ¿Que quería hacer él realmente? (2 oraciones)**

\*\*\*\* ¡Que no hubiera dado yo para poder reparar los daños!

**5. ¿Tenía alguna Esperanza?**

\*\*\*\* Pero eso ya había pasado.

**(P) 6. ¿Como se sintió Bill?**

\*\*\*\* No hay palabras para describir la soledad y desesperación que encontré en ese cenagal de autoconmiseración.

**Nota:** ¿Te has sentido de esta manera?

**Comentario:** Aquí es donde Bill tomó el paso uno, tal como lo entendemos hoy en día

**7. ¿Qué hizo Bill para entregarse por complete? (Resto del párrafo)**

\*\*\*\* Sus arenas movedizas se extendían por todos lados. No pude más. Estaba hundido. El alcohol era mi amo.

**Nota:** ¿Te has rendido completamente al alcohol?

**(P) 8. ¿Que hizo Bill al salir del Hospital Towns la segunda vez?**

\*\*\*\* Tembloroso, salí del hospital totalmente doblegado.

**9. ¿Que le impidio tomar la primera copa?**

\*\*\*\* El temor me sostuvo sin beber por algún tiempo

**10 a. ¿Qué hizo que Bill para empezar a beber de nuevo?**

\*\*\*\* Pero volvió a la locura insidiosa de la primera copa

**Nota:** ¿Reconoces la locura de tomar la insidiosa primera copa? Esto es lo que define la "mente alcohólica" y es la fuente de la "ingobernabilidad" del alcoholismo crónico.

**10-b. ¿Cuándo volvió a beber?**

\*\*\*\* Y el día del armisticio de 1934 volvió a beber.

**12. ¿Cuál fue el pronóstico de todos para Bill?**

\*\*\*\* 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.

**13. En realidad, que fué esta última borrachera para Bill? (2 frases)**

\*\*\*\* ¡Que oscuro parecía todo antes de anamecer! En realidad, eso era el principio de mi última borrachera.

**14. ¿Que le iba a pasar pronto a Bill?**

\*\*\* Pronto sería lanzado como una catapulta hacia lo que me da por llamar cuarta dimension de la existencia.

**15. ¿Qué fue lo que supo después?**

\*\*\*\* 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.

**Comentario:** estudiar cuidadosamente éste párrafo Mira cómo empieza - desesperada Mira cómo termina - feliz, alegre y libre Este párrafo es un ejemplo de la sencillez del programa; los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos....

**(P) 16. ¿Qué hizo Bill a finales de noviembre de 1934?**

\*\*\*\* Al finalizar aquel frío mes de noviembre, estaba sentado en la cocina de mi casa bebiendo.

**17. ¿Qué causó la sensación de satisfacción que Bill estaba experimentando?**

\*\*\*\* Con cierta satisfacción pensé que tenía escondida suficiente ginebra para esa noche y el día siguiente.

**Nota:** ¿Te sientes seguro cuando sabes que tienes escondido suficiente licor en lugares secretos?

**18. ¿Dónde pensaba Bill esconder la botella? (2 frases)**

\*\*\*\* Mi esposa estaba en su trabajo. Dudé si me atrevería a esconder una botella cerca de la cabecera de la cama.

**Nota:** ¿Alguna vez has ocultado alcohol cerca o debajo de tu cama? ¿Los bebedores normales esconden alcohol?

**19. ¿Por qué sentía la necesidad de tener una botella debajo de la cama?**

\*\*\*\* La necesitaría antes del amanecer.

**Nota:** ¿Alguna vez has tenido que tomar unas copas por la noche con la esperanza de ser capaz de volver a dormir?

**(P) 20. ¿Que fué lo que interrumpió el sueño de Bill?**

\*\*\*\* Mis cavilaciones fueron interrumpidas por el timbre del teléfono.

**21-a. ¿De quien era la voz que escuchó Bill?**

\*\*\*\* La alegre voz de un antiguo compañero de colegio.

**Comentario:** La voz era la de Ebby T., viejo amigo de Bill, que se sabía que tenía serios problemas con el alcohol.

**21-b. ¿Qué quería hacer Ebby?**

\*\*\*\* Me preguntaba si podía ir a verme.

---

**1. ¿En qué estado estaba en Ebby? (2 frases)**

\*\*\*\* *Estaba sobrio.* No podía recordar ninguna ocasión anterior en la que mi amigo hubiese llegado a Nueva York en esas condiciones.

**2. ¿Cómo afectó esto a Bill?**

\*\*\*\* Me quedé sorprendido

**3. ¿Qué rumor había oído Bill en relación a Ebby?**

\*\*\*\* Pues se decía que lo habían internado por demencia alcohólica.

**4. ¿Qué preguntó Bill?**

\*\*\*\* ¿Cómo había logrado escapar?.

**5. ¿Cuáles eran los planes de Bill? (Todo el párrafo)**

\*\*\*\* Claro que vendría a cenar y entonces podría beber libremetne con él. Sin preocuparme de su bienestar, solo pensé en revivir el espíritu de Dias pasados. ¡Hubo una ocasión en que alquilamos un avión para completar la juerga! Su visita era un oasis en el desierto de la futilidad. ¡Exactamente eso, un oasis!. Los bebedores son así.

**(P) 6. ¿Cuando recibió Bill en la puerta a Ebby que vió? (3 oraciones)**

\*\*\*\* Se abrió la puerta y ahí estaba él, fresco el cutis y radiante. Había algo en sus ojos. Era inexplicablemente diferente.

**7. ¿Qué maravilla vió Bill?**

\*\*\*\* ¿Qué era lo que le había sucedido?

**(P) 8. ¿Qué hizo Bill?**

\*\*\*\* En la mesa, le serví una copa.

**9. ¿Qué hizo Ebby?**

\*\*\*\* No la aceptó.

**10. ¿Cómo afectó esto a Bill? (2 frases)**

\*\*\*\* Desilusionado pero lleno de curiosidad, me preguntaba qué le habría sucedido al individuo. No era el mismo.

**(P) 11. ¿Qué le pregunta Ebby a Bill?**

\*\*\*\* “Vamos, ¿de qué se trata?”. Le pregunté.

**12. ¿Cuál fue la respuesta que Ebby dió a Bill? (2 frases)**

\*\*\*\* Mi miró a la cara; con sencillez y sonriendo me contestó: “Encontré la religion”.

**(P) 13. ¿Cómo le afectó esto a Bil?**

\*\*\*\* Me quedé estupefacto.

**14. ¿Que sospechó Bill de su Viejo amigo?**

\*\*\*\* ¡Así es que era eso!. El pasado verano un alcohólico chiflado y ahora, sospechaba, un poco más cliflado por la religion.

**15. ¿Qué dijo Bill de Ebby?** (2 oraciones)

\*\*\*\* Tenía esa mirada centelleante. Si, el hombre ciertamente ardía en fervor.

**16. ¿Qué le dijo Bill y que decidió hacer?**

\*\*\*\* Pero, ¡que dijera disparates si así le convenía!

**17. ¿Por qué no le importa si Ebby hablaba?**

\*\*\*\* Además, mi ginebra duraría más que sus sermones.

**(P) 18. ¿Qué dijo Ebby a Bill?** (2 oraciones)

\*\*\*\* 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.

**19. ¿Qué le dijeron estos dos hombres a Ebby?**

\*\*\*\* Habían expuesto una idea religiosa sencilla y un programa práctico de acción.

**20. ¿Cuánto tiempo había estado sobrio Ebby?**

\*\*\*\* Hacía dos meses de eso y el resultado era evidente de por sí.

**Comentario:**... Hay que preguntarse de dónde surgió la idea de que un alcohólico debe estar sobrio por un número de meses o años antes de que hagan llamadas de Paso 12 Es verdad que no se apoya en nada en el Libro Grande

**21. ¿Qué le demuestra a Ebby esos dos meses de sobriedad?**

\*\*\*\* Surtió efecto.

**Comentario:** Si Bill no hubiera sabido el problema con la bebida de Ebby, ¿Pensó seriamente Bill en lo que Ebby tenía que decirle?

**(P) 22. ¿Por qué Ebby llamó a Bill?**

\*\*\*\* Había ido para pasarme su experiencia – si yo quería aceptarla.

**1. ¿Bill se interesó en lo que le iba a decir Ebby? (2 frases)**

\*\*\*\* Me sentía asustado pero a la vez interesado. Tenía que estarlo.

**2. ¿Por qué Bill estaba interesado?**

\*\*\*\* Puesto que no había más remedio para mí.

**(P) 3. ¿Ebby tenía sólo unas pocas palabras para Bill?**

\*\*\*\* Estuvo horas hablando.

**4. ¿Qué le dijo Ebby a Bill?**

\*\*\*\* 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 hacia alguna gente de la iglesia y 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.

**Nota:** Esta pregunta se responde en el resto del párrafo.

**Comentario:** Nota la palabra "*rechazo*" en éste párrafo y la forma en que se utiliza este es el único lugar que se utiliza esta palabra en el texto básico. Sin embargo, encontrarás la palabra "locura" y "locura insidiosa" utilizada varias veces.

**5. Además de la infancia de Bill, ¿Qué otra cosa le recordó Ebby a Bill?**

\*\*\*\* Recordé aquel día en la pasada Guerra, en la catedral de Winchester.

**(P) 6. ¿Qué había creído siempre Bill? (2 frases)**

\*\*\*\* Siempre había creído en un Poder Superior a sí mismo. Muchas veces me había puesto a pensar en estas cosas.

**7. ¿Bill era ateo? (2 frases)**

\*\*\*\* 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 de la nada 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.

**8. A pesar de indicaciones contrarias, que es lo que creía Bill?**

\*\*\*\* A pesar de las indicaciones contrarias, casi no tenía duda de que había de por medio una fuerza y un ritmo poderosos.

**9. ¿Qué se preguntó a sí mismo?**

\*\*\*\* ¿Cómo podría haber leyes tan perfectas e inmutables sin que hubiera una inteligencia?

**10. ¿Era Bill agnóstico? (2 últimas frases)**

\*\*\*\* Sencillamente, tenía que creer en un Espíritu del Universo que no sabe de tiempo de tiempo ni limitaciones. Pero solo hasta aquí.

**Comentario:** Un ateo se define como una persona que niega la existencia de Dios. Un agnóstico se define como una persona que acepta el concepto de Dios, pero niega su implicación en los asuntos humanos.

**(P) 11. ¿Cómo define Bill las religiones?**

\*\*\*\* De los clérigos y de las religiones del mundo, de eso precisamente era de lo que yo me separaba.

**12. ¿Cuál era actitud de Bill cuando alguien le quería hablar de Dios?**

\*\*\*\* Cuando me hablaban de un Dios personal que era amor, poder sobre humano y dirección, me irritaba y mi mente se cerraba a esa teoría.

---

**(P) 1. ¿Que actitud tenía Bill con respecto a Cristo?**

\*\*\*\* A Cristo le concedía la certeza de ser un gran hombre, no seguido muy de cerca por aquellos que lo invocaban.

**2. ¿Cómo se sentía acerca de las enseñanzas de Cristo?**

\*\*\*\* Su enseñanza moral, óptima.

**3. ¿El éra un seguidor?**

\*\*\*\* Había adoptado para mí lo que me parecía conveniente y no muy difícil; de lo demás no hacía caso.

**(P) 4. ¿Qué hizo Bill siendo exceptico? (Agnóstico)**

\*\*\*\* Las guerras que se habían librado, los incendios y los embrollos que las disputas religiosas habían provocado me causaban repugnancia.

**5. ¿Cuál fue la actitud de Bill hacia las religiones organizadas?**

\*\*\*\* Yo dudaba sinceramente de que, haciendo un balance, las religiones de la humanidad hubiesen hecho algún bien.

**6. A juzgar por lo que había visto, Bill cree que?**

\*\*\*\* 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.

**7. ¿Bill quién creía que era el jefe del Universo?**

\*\*\*\* Si existía el Diablo, éste parecía ser el amo universal, y ciertamente me tenía dominado.

**(P) 8. ¿Qué declaró Ebby a Bill?**

\*\*\*\* Pero mi amigo, sentado frente a mí, manifestó categoricamente que Dios había hecho por él lo que él no había podido hacer por sí mismo.

**9. ¿Como le sirvió a Ebby la fuerza de voluntad?**

\*\*\*\* Su voluntad humana había fallado.

**10. ¿Qué Esperanza le habían dado los médicos Ebby?**

\*\*\*\* Los medicos lo habían desahuciado.

**11. ¿Que mas le pasó a él?**

\*\*\*\* La sociedad estaba lista para encerrarlo.

**12. ¿Qué habían hecho?**

\*\*\*\* Como yo, había admitido una completa derrota.

**13. ¿Que le había pasado a Ebby?**

\*\*\*\* Entonces, efectivamente, había sido resucitado 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.

**(P) 14. ¿Logró Ebby éste milagro por su propia voluntad? (2 frases)**

\*\*\*\* ¿Se había originado en él este poder?. Obviamente no había sido así.

**15. ¿Compartió Ebby la misma impotencia que Bill estaba experimentando?**

\*\*\*\* No había existido en él más poder del que había en mí mismo en ese momento, y en mí no había absolutamente ningún poder.

**(P) 16. ¿Cómo le afectó eso a Bill?**

\*\*\*\* Eso me dejó maravillado.

**17. ¿Qué opina Bill? (2 frases)**

\*\*\*\* 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.

**18. ¿Qué estaba pensando Bill?**

\*\*\*\* En estos mismos momentos revise drásticamente mis ideas sobre los Milagros.

**19. ¿Qué le pareció Bill a Ebby en ese momento?**

\*\*\*\* No importaba el triste pasado, aquí estaba un milagro, sentado a la mesa frente a mí.

**20. ¿Qué dijo Bill?**

\*\*\*\* En voz alta proclamaba las Buenas nuevas.

**(P) 21. ¿Qué vió Bill en Ebby?**

\*\*\*\* Me di cuenta de que mi amigo había experimentado algo más que una simple reorganización interior.

-----

**1. ¿Bill vió una diferencia real en Ebby? (2 frases)**

\*\*\*\* Estaba sobre una base diferente. Sus raíces habían agarrado una nueva tierra.

**(P) 2. ¿Bill cambio su concepto de Dios al ver éste milagro?**

\*\*\*\* A pesar del ejemplo viviente de mi amigo, todavía quedaban en mí vestigios de mi viejo prejuicio.

**3. ¿Qué palabra no le gustaba a Bill?**

\*\*\*\* La palabra “Dios” todavía despertaba en mí cierta antipatía.

**4. ¿Cómo afectó a Bill la idea de un Dios personal? (2 oraciones)**

\*\*\*\* Y éste sentimiento se intensificaba cuando se hablaba de que podía haber un Dios personal. Esta idea no me agradaba.

**5. ¿Bill seguía aferrándose a las observaciones del agnóstico?**

\*\*\*\* 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 amoroso que fuera Su Poder.

**6. A medida que pasaba el tiempo, se encontró Bill otros que compartían sus ideas de Dios?**

\*\*\*\* Desde entonces he hablado con decenas de personas que pensaban lo mismo.

**(P) 7. Cuando Ebby se dio cuenta de la difícil situación de Bill, ¿Qué sugiere Ebby a Bill? (2 frases)**

\*\*\*\* Mi amigo sugirió lo que entonces parecía una idea original. Me dijo “¿*Poqué no escoges tu propio concepto de Dios?*”

**(P) 8. ¿Cómo fué asimilando Bill esta sugerencia?**

\*\*\*\* Esto me llegó muy hondo.

**9. ¿Qué efecto causó en Bill?**

\*\*\*\* Derritió la montaña de hielo intelectual a cuya sombra había vivido y y tiritado muchos años.

**10. ¿Que hizo Bill luego?**

\*\*\*\* Por fin me daba la luz del sol.

**(P) 11. ¿Qué debemos estar dispuestos a creer?**

\*\*\*\* *Sólo se trataba de estar dispuesto a creer en un Poder Superior a mí mismo.*

**12. ¿Qué más necesitaba hacer para comenzar?**

\*\*\*\* *Nada más se necesitaba de mí para empezar.*

**13. ¿Cuándo comienza el crecimiento espiritual?**

\*\*\*\* Me dí cuenta de que el crecimiento podía partir de ése punto.

**14. ¿Cuál es la base del éxito en el programa de Alcohólicos Anónimos?**

\*\*\*\* Sobre una base de completa y buena voluntad, podría yo edificar lo que veía en mi amigo.

**Nota:** ¿Tu creés que tienes la disposición completa que se requiere para tener éxito en éste programa?

**15. ¿Decidió Bill que quería tener? (2 frases)**

\*\*\* ¿Quería tenerlo?. Claro que sí, ¡lo quería!

**(P) 16. ¿De que estaba convencido Bill?**

\*\*\*\* Así me convencí de que Dios se preocupa por nosotros los humanos cuando a Él lo queremos lo suficiente.

**17. ¿Por fin que era capaz de hacer Bill?**

\*\*\*\* Al fin de mucho tiempo, vi, sentí y creí.

**18. ¿Qué le cayeron de los ojos?**

\*\*\*\* La venda del orgullo y el prejuicio cayó de mis ojos.

**19. ¿Que fué capaz de ver entonces?**

\*\*\*\* Un mundo nuevo estuvo a la vista

**Comentario:** Aquí es donde Bill tomó el Paso dos, como lo entendemos ahora.

**(P) 20. ¿Que dijo Bill despues de darse cuenta del “epitafio de la vieja lápida” de la cathedral de Winchester?**

\*\*\*\* El verdadero significado de mi experiencia en la Catedral se me hizo evidente de golpe.

**21. Por un breve momento. ¿Qué habia querido y necesitado Bill?**

\*\*\*\* Por un breve instante había necesitado y querido a Dios.

**22. Cuando Bill estaba dispuesto a aceptar a Dios. ¿Qué pasó?**

\*\*\*\* Había tenido una humilde voluntad de que estuviera conmigo y vino.

**Nota:** ¿Te has visto alguna vez en serios problemas y trataste de llegar a un acuerdo con el Dios de tu entendimiento? ¿Te falló Dios? ¿Pudiste mantener tu trato con Dios?.

**23. ¿Qué sensación borró la presencia de Dios en Bill?**

\*\*\*\* Pero su presencia fué borrada por los clamores mundanos, más aún por lo que bullían dentro de mí.

-----

**1. ¿Cuánto tiempo fue capaz de sentir Bill esa nueva presencia de Dios? (2 frases)**

\*\*\*\* ¡Y así había sido siempre! ¡Que ciego había estado yo!

**(P) 2. ¿Qué pasó en el Hospital Townes?**

\*\*\*\* En el hospital me quitaron el alcohol por última vez.

**3. ¿Por qué Bill creyó que era una buena idea para ir al hospital Townes?**

\*\*\*\* Se consideró indicado el tratamiento porque daba señales de delirium tremens.

**Comentario:** Bill entró en el hospital el 11 de diciembre de 1934, recordando que el Dr. Silkworth predijo que Bill iba a morir de un ataque al corazón en el hospital Townes (DT) o se le secaría el cerebro.

**(P) 4. ¿Qué fue lo primero que le ayudó a ir al hospital? (3 frases)**

\*\*\*\* Allí me ofrecí humildemente a Dios, tal como lo concebía entonces, para que se hiciera en mí Su Voluntad; me puse incondicionalmente a Su Cuidado y bajo Su Dirección. Por primera vez admiti que por mí mismo no era nada; que sin Él estaba perdido.

**Nota:** Paso tres.

**5. ¿Se ofreció a Él y estuvo dispuesto a aceptar los resultados?**

\*\*\*\* Sin ningún temor encaré mis pecados y estuve dispuesto a que mi recién encontrado Amigo me los quitara de raíz.

**Nota:** ¿Son los pasos seis y siete?

**Comentario:** Bill tomó esta decisión en la tarde del 14 de diciembre de 1934.

**6. Al tomar los pasos, Tal y cómo los entendemos, ¿Tuvo Bill éxito en la sobriedad?**

\*\*\*\* Desde entonces no he vuelto a beber ni una sola copa.

**Comentario:** Bill vivió otros 36 años y nunca volvió a beber.

**(P) 7. ¿Qué hizo Bill al compartir con Ebby?**

\*\*\*\* Mi compañero de escuela fue a visitarme y lo puse al tanto de mis problemas y mis deficiencias.

**Nota:** ¿Es el Paso Cinco?

**8. ¿Que lista hizo Bill con la ayuda de Ebby para ayudarlo?**

\*\*\*\* Hicimos una lista de las personas a quienes había dañado o contra las que tenía resentimientos.

**Nota:** ¿Son los pasos cuatro y ocho?

**9. ¿Estuvo Bill dispuesto a hacer reparaciones?**

\*\*\*\* Yo expresé mi completa disposición para acercarme a esas personas, admitiendo mis errores.

**Nota:** ¿Será el Paso ocho?

**10. ¿Tenía Bill la intención de hacer las reparaciones? (2 frases)**

\*\*\*\* Nunca debería criticarlas. Repararía esos daños lo mejor que pudiese.

**Nota:** ¿Será el Paso nueve?

**(P) 11. ¿Qué hizo Bill para demostrar su pensamiento?**

\*\*\*\* Pondría a prueba mi manera de pensar con el nuevo conocimiento que tenía de Dios.

**Nota:** ¿Será el Paso Diez?

**12. ¿Como dice Ebby a Bill que identificaría ese pensamiento?**

\*\*\*\* De esta forma, el sentido común se convertiría en sentido no común.

**13. ¿Que tenia que hacer Bill cuando dudaba?**

\*\*\*\* Cuando estuviera en duda, permanecería en quietud y le pediría a Él dirección y Fortaleza para enfrentarme a mis problemas tal y como Él lo dispusiera.

**Nota:** ¿Será el Paso Once?

**14-a. ¿Con qué frecuencia Ebby dijo a Bill que podía orar por sí mismo?.**

\*\*\*\* En mis oraciones nunca pediría para mí.

**14-b. ¿Hay una excepción para este "nunca"?**

\*\*\*\* Excepto cuando mis peticiones estuviesen relacionadas con mi capacidad para servir a los demás.

**16. ¿Ebby dijo a Bill que la oración y la meditación podrían ser prácticas y productivas?**

(2 frases)

\*\*\*\* Solamente entonces podría yo esperar recibir; pero eso sería en gran escala.

**(P) 17. Ebby prometió a Bill que una vez que había tomado esos pasos, tal como los conocemos ahora. ¿Qué dos cosas sabría Bill?**

\*\*\*\* Mi amigo prometio 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.

**18. ¿Qué le dice Ebby a Bill eran los requisitos esenciales para el éxito real en la sobriedad?**

\*\*\*\* 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

-----

**(P) 1-a. ¿Es simple el programa?**

\*\*\*\* Sencillo

**1-b. ¿Es fácil el Programa?**

\*\*\*\* Pero no fácil

**1-c. ¿Esto es un “regalo” precioso?**

\*\*\*\* Tenia que pagarse un precio

**4. ¿Qué debe ser destruido?**

\*\*\*\* Significaba la destrucción del egocentrismo.

**5. ¿Quién debo dejar que se encargue de todos los elementos de mi vida?**

\*\*\*\* En todas las cosas debía acudir al Padre de la Luz que preside sobre todos nosotros.

**Nota:** ¿Significa esto que Él va a lograr todo en mi vida?)

**(P) 6-a. Estas eran propuestas muy comunes?**

\*\*\*\* Éstas eran proposiciones revolucionarias y drásticas.

**6-b. ¿Qué le sucedió a Bill una vez que las aceptó? (Resto del párrafo.)**

\*\*\*\* Pero en el momento en que las acepté el efecto fue electrificante. Tuve una sensación de Victoria, seguida por una paz y serenidad como nunca había conocido. Había una confianza total. Me sentí transportado, cómo si me invadiera el aire puro de la cumbre de una montaña. Dios llega a la mayoría de los hombres gradualmente, pero Su Impacto en mí fué súbito y profundo.

**Comentario:** Esta es la forma en que Bill describe su experiencia espiritual.

**(P) 8. Después de que pasó esto. ¿Qué le preocupaba a Bill?**

\*\*\*\* Momentaneamente me alarmé y llamé a mi amigo el doctor, para preguntarle si yo todavía estaba cuerdo.

**9. ¿El Dr. Silkworth realmente escuchó a Bill?**

\*\*\*\* Escuchó sorprendido mientras yo hablaba.

**(P) 10. ¿Qué le dijo el médico? (3 frases.)**

\*\*\*\* Finalmente movio 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”.

**11. ¿La experiencia espiritual de Bill, fué la única de la cual el Dr. Silkworth fué testigo?**

\*\*\*\* Ése buen doctor ve ahora a muchos hombres que han tenido tales experiencias.

**12. ¿Cuál era la opinión del Dr. Silkworth en experiencias espirituales?**

\*\*\*\* Sabe que son reales.

**(P) 13. ¿Qué pensó Bill mientras estaba en el hospital? (El párrafo completo.)**

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

**Comentario:** ¿Dónde estaríamos si Bill no hubiera tenido este pensamiento y lo aplicara?.

**(P) 14. ¿Qué le dijo Ebby a Bill que era absolutamente necesario?**

\*\*\*\* Mi amigo había hecho hincapié en la absoluta necesidad de demostrar estos principios en todos los actos de mi vida.

**15. ¿Qué fue importante sobre todo?**

\*\*\*\* Era particularmente imperioso trabajar con otros, tal como él lo había hecho conmigo.

**16. ¿Qué fue lo que Ebby le dijo a Bill que debería acompañar a la fe?**

\*\*\*\* La fe sin obras es fe muerta.

**17. ¿Eso es especialmente cierto para el alcohólico?**

\*\*\*\* Me dijo ¡Y cuán cierto es, tratándose de alcohólicos!

**18-a. ¿Cómo un alcohólico desarrolla su vida espiritual?**

\*\*\*\* Porque si un alcohólico deja de perfeccionar y engrandecer su vida espiritual a través del trabajo y del sacrificio por otros.

-----

**1-b. ¿Por qué es tan importante que un alcohólico recuperado dedique parte de su tiempo en tratar de ayudar a los demás?**

\*\*\*\* No podrá sobre llevar las pruebas y decaimientos que con certeza vendran más adelante.

**2. Si un alcohólico recuperado no trabaja con otros, ¿Qué va a pasar?**

\*\*\*\* Si él no trabajaba era seguro que volvería a beber, y si bebía, seguramente moriría.

**3. ¿Como estaria entonces su fe?**

\*\*\*\* La fe estaría muerta entonces.

**4. ¿Este es el verdadero camino?**

\*\*\*\* Tratándose de nosotros, es precisamente así.

**(P) 5. ¿Qué hacen Bill y Lois?**

\*\*\*\* Mi esposa y yo nos entregamos con entusiasmo a la idea de ayudar a otros alcohólicos a resolver su problema.

**6-a. ¿Interfirió esto con las actividades de negocios de Bill?**

\*\*\*\* Afortunadamente fué así porque las personas con las que había tenido tratos de negocios permanecieron escépticas.

**6-b. ¿Cuánto tiempo estuvo Bill sin trabajo?**

\*\*\*\* Por más de un año, durante el cual pude conseguir poco trabajo.

**8. ¿Como era su estado de animo?**

\*\*\*\* No estaba muy bien entonces; me acosaban olas de autoconmiseración y de resentimiento.

**9-a. ¿Que llevó casi a beber a Bill?**

\*\*\*\* Esto, a veces, casi me llevaba a la bebida

**9-b. ¿Qué solución encontró Bill a este problema?**

\*\*\*\* Pero pronto percibí que, cuando todas las otras medidas me fallaban, el trabajo con otros alcoholicos salvaba el día.

**11-a. ¿Como estuvo a veces Bill?**

\*\*\*\* Estando desesperado.

**11-b. ¿Volvió al hospital?**

\*\*\*\* He ido muchas veces a mi viejo hospital.

**13. ¿Qué sucedió cuando hablaba con otro alcohólico?.**

\*\*\*\* Al hablar con alguien de allí, me sentí asombrosamente reanimado, parado sobre mis propios pies.

**14. ¿Qué es el Programa de Alcohólicos Anónimos?**

\*\*\*\* Es un plan de vida que funciona cuando las cosas se ponen duras.

**Comentario:** No es tanto sobre no beber, ya que es la calidad de vida que se nos promete al aprender a tomar y vivir de acuerdo a los pasos.

**(P) 15. ¿Qué les pasó a Bill y Lois?**

\*\*\*\* Empezamos a hacer muchos amigos, y entre nosotros ha crecido una agrupación de la cual, el ser parte es algo maravilloso.

**16. ¿Qué encontraron que fué verdad bajo las presiones y dificultades?**

\*\*\*\* Sentimos la alegría de vivir aún bajo tensiones y dificultades.

**17. ¿Qué vieron que les sucedió a las familias?**

\*\*\*\* He visto a cientos de familias poner sus pies en el sendero que sí llega a alguna parte; he visto componerse las situaciones domésticas más imposibles; peleas y amarguras de todas clases eliminadas.

**18. ¿Qué les pasó a algunos que salieron de manicomios?**

\*\*\*\* He visto salir de manicomios a individuos para reasumir un lugar vital en la vida de sus familias y de sus comunidades.

**19. ¿Qué le pasó a la gente de negocios y profesionales?**

\*\*\*\* Hombres y mujeres que recuperan su posición.

**20. ¿Qué tipo de problemas y miserias no se superan cuando practicamos el Programa?**

Saltar la siguiente frase.

\*\*\*\* 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.

**21. ¿Por qué se reúnen?**

\*\*\*\* 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.

---

**(P) 1. ¿Qué es un alcohólico que está bebiendo? (2 frases)**

\*\*\*\* Un alcohólico en sus copas es un ser despreciable.

**2. ¿Cómo describe Bill nuestras luchas con los alcohólicos activos?.**

\*\*\*\* Nuestra lucha con ellos puede ser fatigosa, cómica o trágica.

**3. ¿Qué hizo un alcohólico en casa de Bill y Lois?**

\*\*\*\* Un infeliz se suicidó en mi casa.

**4. ¿Por qué hizo eso?**

\*\*\*\* No podía o no quería darse cuenta de nuestra manera de vivir.

**(P) 5. ¿Qué es lo que tenemos?**

\*\*\*\* Sin embargo, dentro de todo esto queda un amplio margen para divertirse.

**6. ¿Algunas personas quedan impactadas por nuestra actitud?**

Me imagino que algunos pueden escandalizarse ante esta mundanalidad y ligereza,

**7. ¿Qué es lo que está detrás de nuestro propósito?**

\*\*\*\* Pero detrás de esto hay una gran seriedad.

**8-a. ¿Qué debe trabajar a través de nosotros?**

\*\*\*\* La fe tiene que operar en y a través de nosotros.

**8-b. ¿Por cuánto tiempo debe funcionar?**

\*\*\*\* Las veinticuatro horas del día.

**8-c. Si no vivimos con fe, ¿Qué pasa con nosotros?**

\*\*\*\* O de lo contrario pereceremos.

**(P) 11. ¿Qué siente la mayoría de nosotros?**

\*\*\*\* La mayoría de nosotros creemos que ya no necesitamos buscar más la utopía.

**12. ¿Cuándo experimentamos las bendiciones reales de éste programa?**

\*\*\*\* La tenemos entre nosotros aquí y ahora.

**13. ¿Cuál es el resultado de que Ebby se tomó la molestia de localizar a Bill y luego ir a verlo para contarle su solución para el alcoholismo?**

\*\*\*\* Aquella sencilla 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.

**Comentario:** ¿Dónde estaríamos tu y yo si Ebby no se hubiera molestado en localizer a Bill, visitarlo y hablarle del mensaje de esperanza?.

# Capítulo 2

## HAY UNA SOLUCIÓN.

(Páginas 17 a 29 – LG – on-line) Páginas 16 a 27 – LG – en español)

Al estudiar el capítulo 2, "hay una solución", vamos a aprender cuál es la solución a ese estado aparentemente sin esperanza de la mente y el cuerpo. Vamos a aprender por qué se nos dio esta información. Vamos a aprender, donde nos encontraremos con las instrucciones claras para la adopción de las medidas que debemos tomar para tener la seguridad de que vamos a unirnos a los primeros cien alcohólicos recuperados.

Vamos a aprender la diferencia entre la Comunidad y el Programa. Vamos a aprender que, aunque compartimos un problema común, que, en sí mismo, no va a producir la solución. Vamos a aprender algunas verdades muy reales acerca del alcoholismo. Aprenderemos que, a pesar de que un alcohólico no puede controlar la cantidad que bebe una vez que ha tomado las primeras copas (debido a la sensibilidad física al alcohol), que no es el verdadero problema. La alergia física no es lo que nos impulsa a Alcohólicos Anónimos en busca de ayuda. El verdadero problema se centra en la mente; porque el verdadero alcohólico es incapaz de manejar su decisión de no volver a tomar otra copa.

Pero la bebida no es el principal problema del alcohólico crónico. Los Alcohólicos beben - y lo hacen mejor que todos los demás. Parar no es el problema. Cada alcohólico ha dejado de beber muchas veces. El verdadero problema del alcohólico crónico es que no puede permanecer sin beber por mucho tiempo. La mente del verdadero alcohólico no tiene la suficiente fuerza de voluntad para gestionar la decisión de permanecer sobrio; que le produce la "demencia insidiosa" que precede a la primera copa. Al carecer de la fuerza de voluntad para administrar la decisión de no tomar esa primera copa y tener la Esperanza en encontrar a un Poder Superior que eliminará la necesidad de tratar de manejar la decisión de no volver a beber.

También vamos a aprender algo de los tres tipos de bebedores. Hay los bebedores moderados que nunca pensarían en venir a Alcohólicos Anónimos; ellos pueden tomarlo o dejarlo. Luego, están los bebedores; que pueden necesitar venir a Alcohólicos Anónimos para aprender que no son alcohólicos. Dada una buena razón, pueden beber cómo bebedores moderados o abstenerse por completo, si así lo desean.

Pero el verdadero alcohólico o crónico es totalmente impotentes ante el alcohol. Nosotros no podemos controlar la cantidad que bebemos, ni tenemos el poder de administrar la decisión de no volver a beber de nuevo. Alcohólicos Anónimos es solo para el verdadero alcohólico. Vamos a aprender más sobre esto cuando estudiamos las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos.

**Entonces: *¿Hay una solución? Vamos a encontrarla.***

---

**(P) 1. ¿Qué sabemos?**

\*\*\*\* Nosotros, los que pertenecemos a Alcohólicos Anónimos, conocemos a miles de hombres y mujeres para quienes, como para –Bill, no había remedio.

**2. ¿Qué han hecho?** (2 frases)

\*\*\*\* Casi todos se han recuperado; han resuelto el problema de la bebida.

**(P) 3. ¿Quién somos nosotros, los miembros de Alcohólicos Anónimos?** (2 frases)

\*\*\*\* Somos Americanos típicos. Todos los sectores de éste país y muchas de las ocupaciones están aquí representadas, así como muchos de los medios políticos, sociales, económicos y religiosos.

**4. Sin A.A., ¿Nos habríamos conocido unos a otros?**

\*\*\*\* Somos gente que en circunstancias normales no nos mezclaríamos.

**5. ¿Que compartimos los alcohólicos anónimos recuperados?**

\*\*\*\* Pero existe entre nosotros un compañerismo, una amistad y una comprensión indescriptiblemente maravillosas.

**6. ¿Como somos?**

\*\*\*\* Somos cómo los pasajeros de una gran embarcación recién salvados de un naufragio, cuando la camaradería, la democracia y la alegría prevalece en el barco desde las bodegas hasta la mesa del capitán.

**7. ¿En que nos diferenciamos de ellos?**

\*\*\*\* 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.

**8. ¿Qué sentimientos hemos compartido?**

\*\*\*\* La sensación de haber participado en un peligro común es uno de los poderosos elementos que nos unen.

**9. ¿El problema común nos mantiene unidos?**

\*\*\*\* Pero eso, en sí nunca nos hubiera mantenido unidos tal como lo estamos.

**(P) 10. ¿Qué tremendo hecho nos mantiene unidos?**

\*\*\*\* El hecho tremendo para cada uno de nosotros es que hemos descubierto una solución común.

**11-a. ¿En que podemos estar absolutamente de acuerdo?**

\*\*\*\* Tenemos una salida en la que podemos estar completamente de acuerdo.

**11-b. ¿Que nos une?**

\*\*\*\* Y a través de la cual podemos incorporarnos a la acción fraternal y armoniosa.

**13. ¿Dónde encontramos esta información más importante?**

\*\*\*\* Ésta es la gran noticia, la buena nueva que éste libro lleva a los que padecen del alcoholismo.

---

**(P) 1. ¿El efecto de nuestra enfermedad solo limita al alcohólico?**

\*\*\*\* Una enfermedad de esta clase, y hemos llegado al convencimiento de que es una enfermedad, afecta a los que nos rodean cómo no lo hace ningún otro padecimiento humano.

**2. ¿Como son nuestros sentimientos hacia un enfermo de cancer?**

\*\*\*\* Si una persona tiene cancer, todos sienten pena por ella y nadie se enfada ni se siente dolido

**3. ¿Qué pasa con la enfermedad del alcoholismo?.**

\*\*\*\* Pero no así con el enfermo de alcoholismo, porque con éste mal viene la aniquilación de todas las cosas que valen la pena en la vida.

**4. ¿A quién afecta?**

\*\*\*\* Involucra a todas aquellas vidas que están relacionadas en alguna forma con la del enfermo.

**5. ¿Como afecta a todos el alcoholismo?**

\*\*\*\* Acarrea malentendidos, resentimiento feroz, inseguridad económica, vidas torcidas de niños inocentes, esposa y padres apesadumbrados, amigos y patrones descontentos. Cualquiera puede aumentar esta lista.

**Nota:** ¿Cómo se compara esto con la forma en que estabas con los tuyos?.

**(P) 6. ¿Cuál es nuestra Esperanza?**

\*\*\*\* Deseamos que éste libro informe y consuele a los que están o pudieran estar afectados.

**7. ¿Es esto solo para unos pocos?**

\*\*\*\* Hay muchos de ellos.

**(P) 8. ¿Estamos dispuestos a discutir nuestra situación con los profesionales o incluso los que están cerca de nosotros? (Todo el párrafo)**

\*\*\*\* 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 medico.

**(P) 9. ¿Qué puede hacer el alcohólico recuperado?**

\*\*\*\* *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.*

**10. ¿Cuando se puede hacer progresos con el sufrimiento alcohólico?**

\*\*\*\* *Mientras no se llegue a tal entendimiento, poco o nada puede lograrse.*

**(P) 11. ¿Qué es lo que el alcohólico recuperado lleva al alcohólico que sufre? (Todo el párrafo)**

\*\*\*\* El hecho de que el individuo que está 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.

**Comentario:** ¿Esto describiría las cualidades de un padrino?

---

**1. ¿Qué ocurre después de que el alcohólico recuperado cuenta su historia al alcohólico que sufre?**

\*\*\*\* Muchos individuos, después de haber sido abordados de esta forma, “toman su lecho y vuelven a andar”

**(P) 2. ¿Cuántos de nosotros nos hemos ganado la vida haciendo el paso Doce de Alcohólicos?**

\*\*\*\* Niguno de nosotros hace de este trabajo su sola vocación, ni creemos que aumentaría su efectividad si así lo hiciéramos.

**3. ¿Que significa abstenerse de beber?**

\*\*\*\* Creemos que el abstenenos de beber no es más que el principio

**4. ¿Qué es mucho más importante que simplemente dejar de beber?**

\*\*\*\* Una demostración más importante de nuestros principios nos espera en nuestros respectivos hogares, ocupaciones y asuntos.

**5. ¿Cuántos de los autores trabajaron con los alcohólicos que sufren?**

\*\*\*\* Todos nosotros dedicamos mucho de nuestro tiempo libre al tipo de labor que vamos a describir.

**6. ¿Quienes de nosotros tienen la suerte de poder hacerlo?**

\*\*\*\* Unos cuantos tienen la suerte de estar en una situación que les permite dedicar casi todo su tiempo a esa labor.

**8. ¿Con qué lo vamos a superar si vivimos en grandes ciudades como Dallas?**

\*\*\*\* 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.

**9. ¿Que tendrían que hacer muchos alcohólicos si se quisieran recuperar?**

\*\*\*\* Muchos podrían recuperarse si tuvieran la misma oportunidad que nosotros.

**10. ¿A qué pregunta se enfrentaron los primeros 100?**

\*\*\*\* ¿Cómo entonces, podemos presentar eso que tan generosamente se nos ha dado?

**(P) 11. ¿A qué conclusión llegaron los primeros 100 con la respuesta a esta pregunta?**

\*\*\*\* Hemos optado por publicar un libro anónimo para exponer el problema tal como lo vemos nosotros.

**12. ¿Cuál es el contenido del Libro Grande?**

\*\*\*\* Aportaremos a la tarea el conjunto de nuestras experiencias y de nuestros conocimientos.

**13. ¿Quién puede beneficiarse de esta experiencia y conocimiento de aprendizaje?**

\*\*\*\* Esto debe sugerir un programa útil para cualquiera que esté afectado por un problema con la bebida.

**(P) 14. ¿Qué será necesario discutir?**

\*\*\*\* Necesariamente, tendrán que discutirse asuntos médicos, psiquiátricos, sociales y religiosos.

**15. ¿De que eran conscientes los autores?**

\*\*\*\* Sabemos que éstos son materia contenciosa por su misma naturaleza.

**16. ¿Que les agradaría a los autores?**

\*\*\*\* Nada nos agradaría más que escribir un libro que no diera ninguna base a contenciones o discusiones.

**17. ¿Qué hicieron los autores de éste libro para conseguirlo?**

\*\*\*\* Haremos todo lo posible para lograr éste ideal.

**Pregunta:** ¿Tuvieron éxito en su intento de evitar la controversia?

**Respuesta:** La respuesta a esta pregunta se demuestra por la gran aceptación de nuestro programa.

**18. ¿Qué tiene sentido para la mayoría de nosotros?**

\*\*\*\* 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.

---

**1. ¿De que depende nuestras vidas?**

\*\*\*\* Nuestras mismas vidas, como ex bebedores problema que somos, depende de nuestra constante preocupación por otros y de la manera en que podamos satisfacer sus necesidades.

**(P) 2. ¿Qué podías haber preguntado ya?**

\*\*\*\* El lector probablemente ya se habrá preguntado por qué todos nosotros nos enfermamos por la bebida.

**3. ¿Que curiosidad probablemente tendrás?**

\*\*\*\* Sin duda sentirás curiosidad por descubrir cómo y cuándo, en contra de la opinion de los expertos, nos hemos recuperado de una irremediable condición del cuerpo y de la mente.

**4. Si tu eres un alcohólico que se quiere recuperar, ¿Qué estarás preguntando?**

\*\*\*\* Si tú eres un alcohólico que quiere sobreponerse a esa condición, tal vez y te estés preguntando: “¿Qué es lo que tengo que hacer?”

**(P) 5. ¿Cuál es el propósito específico de éste libro?**

\*\*\*\* El propósito de este libro es contestar específicamente a esas preguntas.

**6. ¿Que nos dicen los primeros 100 AAs en este libro?**

\*\*\*\* Te diremos qué es lo que nosotros hemos hecho.

**7. Antes de responder a estas preguntas, ¿Qué hicieron los autores?**

\*\*\*\* Pero antes de entrar en una discusión pormenorizada, conviene resumir algunos puntos tal y como los vemos.

**(P) 8. ¿Qué tienen que decir los que sufren del alcoholismo? (Todo el párrafo)**

\*\*\*\*Cuantas veces nos han dicho: “Yo puedo beber o no beber, ¿Por qué no puede beber 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”; “Él 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 medico que si volvía a beber se moriría y ahí está con la gran borrachera”.

**(P) 9. ¿Son comunes estas observaciones?**

\*\*\*\* Éstas observaciones comunes acerca de los bebedores, que se oyen en todo momento.

**10. ¿Qué hay detrás de ellas?**

\*\*\*\* En el fondo de ellas hay un abismo de ignorancia, y falta de comprensión.

**11. Estos comentarios ¿Vienen de los alcohólicos?**

\*\*\*\* Nos damos cuenta de que estas observaciones se refieren a personas cuyas reacciones son muy diferente a las nuestras.

**(P) 12. ¿Quién es un bebedor moderado?**

\*\*\*\* Los bebedores moderados tienen poca dificultad para dejar el licor completamente si tienen una buena razón para hacerlo.

**13. ¿Qué pueden hacer estos que los alcohólicos no pueden?**

\*\*\*\* Pueden tomarlo o dejarlo.

**(P) 14. ¿Cuál es el siguiente tipo de bebedor que se menciona?**

\*\*\*\* Luego tenemos cierto tipo de bebedor que bebe con exceso.

**15. ¿Podría su hábito ser serio?**

\*\*\*\* Puede tener el hábito en tal forma que gradualmente llegará a perjudicarlo en lo físico y en lo mental.

**1. ¿Qué podría hacerle a él.**

\*\*\*\* Puede causarle muerte prematura.

**2-a. ¿Puede el bebedor en exceso (un borracho) detenerse o moderarse si tienen una buena razón para hacerlo?**

\*\*\*\* 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.

**2-b. Podría beneficiarse de un tratamiento?**

\*\*\*\* O tal vez hasta necesite ayuda médica.

**(P) 4. ¿El bebedor en exceso y el verdadero alcohólico parecen similares? (Párrafo completo)**

\*\*\*\* Pero ¿Que 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.

**Pregunta:** ¿Cual es la diferencia significativa entre el bebedor en exceso (un borracho) y el verdadero alcohólico?

**Respuesta:** La borracho podría dejar de consumir alcohol si quisiera. El verdadero alcohólico renunciaría si pudiera, pero no puede. La diferencia es muy significativa.

**(P) 5. ¿Que es especialmente desconcertante acerca del verdadero alcohólico?**

\*\*\*\* Aquí tenemos al individuo que te ha motivado la confusión, especialmente por su falta de control.

**6. ¿Qué hace mientras bebe?**

\*\*\*\* Hace cosas absurdas, increíbles, o trágicas mientras está bebiendo.

**7. ¿Cuando bebe un alcohólico real tiene un cambio de personalidad?**

\*\*\*\* Es un verdadero “Dr. Jekyll y Mr. Hyde” (El Hombre y el Monstruo).

**Comentario:** Robert Louis Stevenson, autor de "Dr. Jekyll y Mr. Hyde "murió de alcoholismo. Se cree que esta era su historia.

**8. ¿El verdadero alcohólico se embriaga a medias?**

\*\*\*\* Rara vez se embriaga a medias.

**9. ¿En que condición esta casi siempre?**

\*\*\*\* En mayor o menor grado, siempre tiene una borrachera loca.

**10. ¿Son los verdaderos alcohólicos personas decentes cuando estan sobrios? (2frases)**

\*\*\*\* Mientras está bebiendo, su modo de ser se parece muy poco a su naturaleza normal.

**11. ¿Qué sucede cuando beben?**

\*\*\*\* Puede ser una magnífica persona; pero, si bebe un día, probablemente se volverá repugnante, y hasta peligrosamente antisocial.

**12. ¿En que es un genio?**

\*\*\*\* Tiene verdadero talento para embriagarse exactamente en el momento más inoportuno, y particularmente cuando tiene alguna decisión importante que tomar o compromiso que cumplir.

**13-a. Es el alcohólico real es una persona normal en todos los sentidos, menos en uno?**

\*\*\*\* Con frecuencia es perfectamente sensato y bien equilibrado en todo.

### **13-b. ¿En que?**

\*\*\*\* Menos en lo que concierne al alcohol.

### **13-c. ¿Porqué son increíbles en éste sentido?**

\*\*\*\* En éste respecto es increíblemente egoista y falto de honradez.

**Comentario:** En éste caso, los autores hacen una declaración en cuanto a la verdad de los alcohólicos. Somos increíblemente egoístas y deshonestos. A medida que vivimos la experiencia de los Pasos, esto se aclara.

### **17. ¿Hay muchos alcohólicos con talento?**

\*\*\*\* Frecuentemente posee habilidades y aptitudes especiales, y tiene por delante una Carrera prometedora.

### **18-a. ¿Cómo utiliza el alcohólico real sus dones?**

\*\*\*\* Usa sus dones para labrar un porvenir para él y los suyos.

### **18-b. ¿Qué hace el alcohólico para sabotear el éxito?**

\*\*\*\* Echando luego abajo lo que ha construido, con una serie de borracheras insensatas.

### **20. ¿Dormiria todo el día y toda la noche el alcohólico borracho?**

\*\*\*\* Es el individuo que se acuesta tan borracho que necesitaría dormir 24 horas

### **21. ¿Porqué razón el alcohólico interrumpe su sueño?**

\*\*\*\* Sin embargo, a la mañana siguiente busca cómo un loco la botella – y no se acuerda dónde la puso la noche anterior.

**Nota:** ¿Has tenido que buscar una botella para comenzar el día?.

---

**1-a. Si un alcohólico tiene fondos suficientes, ¿Qué hace?**

\*\*\*\* Si su situación económica se lo permite, puede tener licor escondido por toda la casa.

**1-b. ¿Por qué tendría que hacer eso?**

\*\*\*\* Para estar seguro de que nadie le quite toda su reserva para tirarla por el fregadero.

**3-a. Cuando el alcohol deja de funcionar, ¿Qué es lo que añaden a su bebida?**

\*\*\*\* A medida que empeoran las cosas, empieza a tomar una combinación de sedantes potentes y de licor.

**3-b. ¿Qué esperan lograr?**

\*\*\*\* Para aplacar sus nervios y poder ir a su trabajo.

**5. ¿Que sigue a éste esfuerzo?**

\*\*\*\* Entonces llega el día en que sencillamente no puede hacerlo y se vuelve a emborrachar.

**6. ¿Cuál es el siguiente paso a seguir para ser capaz de funcionar?**

\*\*\*\* Tal vez vaya ir al medico para que le dé morfina o algún otro sedante para irse cortando la borrachera poco a poco.

**7. ¿Como comienzan a dejar de beber?**

\*\*\*\* Pero entonces empieza a ingresar en hospitals y sanatorios.

**(P) 8. ¿Es lo anterior una imagen completa del verdadero alcohólico?**

\*\*\*\* Esto no es de ninguna manera un cuadro completo del alcohólico, ya que nuestras maneras de comportarnos varían

**9. ¿Se le puede identificar?**

\*\*\*\* Pero esta descripción debería identificarlo de un modo general.

**(P) 10. Si cientos de experiencias de alcohólicos han terminado en un desastre, ¿Cuáles son las preguntas? (Leer párrafo completo)**

\*\*\*\* ¿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?

**(P) 11. ¿Entendemos esto hoy? (3 frases)**

\*\*\*\* Quizá no haya nunca una respuesta completa para estas preguntas. Las opiniones varían considerablemente acerca de por qué el alcohólico reacciona de forma diferente que 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.

**12. ¿Se puede contestar el enigma?**

\*\*\*\* No podemos resolver éste acertijo.

**(P) 13. De que estamos seguros?**

\*\*\*\* 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.

**14-a. ¿Que es igualmente positivo?**

\*\*\*\* Tenemos la certeza de que, una vez, que se introduce en su sistema cualquier dosis de alcohol.

**14-b. ¿La ingestión de alcohol afecta el cuerpo y ¿la mente?**

\*\*\*\* Algo sucede, tanto en el sentido físico como en el mental

**14-c. ¿Cuál es el resultado en el cuerpo del alcohólico al tomar cualquier cantidad de alcohol?**

\*\*\*\* Que le hace prácticamente imposible parar de beber.

---

**1. ¿Qué dice muy claro la siguiente afirmación?**

\*\*\*\* La experiencia de cualquier alcohólico confirma esto ampliamente.

**Comentario:** A partir de ahora en este libro, vamos a estar tratando con el problema real del alcohólico crónico (real) - El problema de la mente: la incapacidad del alcohólico para administrar la decisión de no volver a beber basado en el auto-conocimiento, voluntad propia o la fuerza de voluntad del alcohólico. Se nos dirá de la necesidad de una experiencia espiritual/despertar para sobrevivir al alcoholismo - la razón por la que el alcohólico debe tener acceso a una energía más alta.

**(P) 2. ¿Qué diferencia el terrible ciclo?**

\*\*\*\* 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.

**3. ¿De dónde viene el verdadero problema del alcohólico?**

\*\*\*\* Por consiguiente, el principal problema del alcohólico está centrado en su mente más que en su cuerpo.

**Pregunta:** ¿Es verdadero el problema físico (alergia) o mental (demencia)?

**4. Si le preguntas a un alcohólico por qué bebe, ¿Te dará una respuesta honesta? (2 frases)**

\*\*\*\* Si se le pregunta por qué empezó esta 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, ninguna de ellos tiene sentido a la luz del estrago que causa la borrachera de un alcohólico.

**5. ¿Qué analogía nos dan los autores?**

\*\*\*\* 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.

**6. Si es señalado cual será su reacción?**

\*\*\*\* Si se le señala lo falaz de este razonamiento a un alcohólico, lo tomará en broma o se enfadará, negándose a hablar de ello.

**(P) 7. ¿El alcohólico dice la verdad?**

\*\*\*\* De vez en cuando puede decir la verdad

**8. ¿Cuál es la verdad?**

\*\*\*\* Y la verdad, por extraño como parezca, es que generalmente no tiene más idea que la que tú puedes tener de por qué bebió esa primera copa.

**9. Incluso con excusas plausibles, ¿Ellos saben la respuesta?**

\*\*\*\* Algunos bebedores tienen pretextos con los que se satisfacen parte del tiempo.

**10. ¿Cuál es la verdad?**

\*\*\*\* Pero en sus adentros no saben realmente por qué lo hicieron.

**11. Una vez que han cruzado la línea, ¿Cuál es su estado mental?**

\*\*\*\* Una vez que este mal se arraiga firmemente, hace de ellos unos seres desconcertantes.

**12. ¿Cuál es la obsesión de todo alcohólico?**

\*\*\*\* Tienen la obsesión de que algún día, de alguna manera, podrán ser los ganadores de este juego.

**13. Normalmente sospechan la verdad?**

\*\*\*\* Pero frecuentemente sospechan que están fuera de combate.

**(P) 14. ¿La mayoría de la gente puede darse cuenta de esto?**

\*\*\*\* Pocos se dan cuenta de lo cierto que es esto.

**15. ¿Qué esperan los miembros de la familia y amigos?**

\*\*\*\* Sus familiares y sus amigos se dan cuenta vagamente de que esos bebedores son anormales, pero todos aguardan esperanzados el día en que el paciente saldrá de su letargo y hará valer su fuerza de voluntad.

**(P) 16. ¿Cuál es la trágica verdad?**

\*\*\*\* La trágica verdad es que, si el individuo es realmente un alcohólico, ese día feliz puede no llegar.

**17. ¿Qué ha perdido el alcohólico?**

\*\*\*\* Ha perdido el control.

---

**1. ¿Qué ocurre en cierto punto en la carrera de bebedor de un alcohólico?**

\*\*\*\* 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 abstolutamente infructuoso.

**2. ¿Cuál es la trágica situación?**

\*\*\*\* Esta trágica situación se presenta prácticamente en cada caso, mucho antes de que se sospeche que exista.

**(P) 3. ¿Qué es lo que el alcohólico ha perdido?**

\*\*\*\* *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.*

**Nota:** ¿Crees que tienes el poder de controlar tu forma de beber una vez que has empezado? ¿Crees que tienes el poder de detenerte? ¿Has perdido el poder de elección en cuanto a la cantidad que bebes? y, más importante, ¿Has perdido el poder de elegir si deseas o no lo que vas a beber? ¿Tu vida es ingobernable cuando empiezas a beber?.

**4. ¿Qué pasa con nuestra fuerza de voluntad?**

\*\*\*\* *Nuestra llamada fuerza de voluntad de voluntad se vuelve prácticamente inexistente.*

**5. ¿Cuanto tiempo podemos recordar la misera de la última borrachera?**

\*\*\*\* *Somos incapaces a veces de hacer llegar con suficiente impacto a nuestra conciencia el recuerdo del sufrimiento y la humillación de hace apenas una semana o un mes.*

**Nota:** ¿Cuánto tiempo fuiste capaz de permanecer sin beber antes de venir a Alcohólicos Anónimos en busca de ayuda? ¿Por qué decimos al recién llegado ve a 90 reuniones en 90 días si tienes un verdadero deseo de dejar de beber?.

**6. ¿Como resultado de este fenómeno que es lo que no tenemos?**

\*\*\*\* *Estamos indefensos contra la primera copa.*

**Pregunta:** Si nosotros, por nuestra cuenta, estamos sin defensa en contra la primera copa, ¿Cual debe de ser nuestro destino?

**Respuesta:** Sin la ayuda de un Poder Superior a nosotros mismos (paso dos), la muerte o la locura permanente (paso uno).

**(P) 7. ¿Con solo un vaso de cerveza que pasa en nuestra mente?**

\*\*\*\* Las casi seguras consecuencias que suceden después de tomar, aunque solo sea un vaso de cerveza, no acuden a nuestra mente para detenernos.

**8. Si hay una ligera sospecha, ¿Qué hace la mente?**

\*\*\*\* Si se nos ocurren estos pensamientos, son vagos y fácilmente suplantados por la vieja y usada idea de que esta vez podremos controlarnos cómo lo hacen los demás.

**9. ¿Que semejanza se nos da aqui con respecto a la perdida de poder de elección.**

\*\*\*\* Hay una falta total del tipo de defensa que evita que pongamos la mano en el fuego.

**(P) 10. ¿Qué se pueden decir muchos alcohólicos a sí mismos?**

\*\*\*\* El alcohólico puede decirse en la forma más natural: Esta vez no me quemaré; así es que, ¡salud!”

**11. ¿Los alcohólicos siempre piensan en tomar una copa?**

\*\*\*\* O tal vez no piense en nada.

**12-a. Por qué algunos alcohólicos empiezan a beber sin darse cuenta de lo que están haciendo?**

\*\*\*\* 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: “Porque el amor de Dios, ¿Cómo empecé de nuevo?”.

**Nota:** ¿Alguna vez te has encontrado a ti mismo bebiendo, y no podías recordar cómo empezaste?.

**12-b. Cuando se dan cuenta que están bebiendo, ¿Qué pensamiento o pensamientos tienen?** (Resto del párrafo)

\*\*\*\* Solamente para suplantar ese pensamiento con el de “Bueno, a la sexta paro”, o “Ahora, ¿Que mas dá?”

**(P) 14-a. Cuando un alcohólico llega a esta etapa del alcoholismo, ¿dónde se encuentra?**

\*\*\*\* 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.

**14-b. Si se detienen que va a pasar con ellos?**

\*\*\*\* Y a menos que se le encierre, puede morirse o volverse loco para siempre.

**16. ¿Esto es realidad o ficción?**

\*\*\*\* Esta dura y espantosa realidad ha sido confirmada por legiones de alcohólicos en el transcurso del tiempo.

---

**1. ¿Qué ha impedido muchas de estas manifestaciones?**

\*\*\*\* A no ser por la gracia de Dios. Habría miles más de convincentes demostraciones.

**2. ¿Que son incapaces de hacer?**

\*\*\*\* ¡Hay tantos que quieren dejar de beber, pero no pueden!

**(P) 3. ¿Existe una solución?**

\*\*\*\* Hay una solución.

**4-a. ¿A los alcohólicos les gusta la solución?**

\*\*\*\* A casi ninguno de nosotros les gusta el examen de conciencia.

**4-b. ¿Qué es lo que no les gusta?**

\*\*\*\* La nivelación del orgullo o la confesión de las faltas

**4-c. ¿Son estas las acciones necesarias para el éxito en la sobriedad?**

\*\*\*\* Que requiere éste proceso para su consumación.

**7-a. ¿Que nos dio Esperanza?**

\*\*\*\* Pero vimos que era efectivo en otros.

**7-b. ¿Que reconocimos ante los alcohólicos recuperados?**

\*\*\*\* Y habíamos llegado a reconocer la inutilidad y la futilidad de la vida tal como la habíamos estado

llevando.

**9. ¿Que experimentamos los que adoptamos el simple kit espiritual como forma de vida?**

\*\*\*\* Por consiguiente, cuando se nos acercaron aquellos cuyo problema ya había sido resuelto, lo único que tuvimos que hacer fue tomar el simple juego de instrumentos espirituales que ponían en nuestras manos. Hemos descubierto un rincón del paraíso y hemos sido propulsados a una cuarta dimensión de la existencia con la que ni siquiera habíamos soñado.

**(P) 10. ¿Cuál es la gran realidad para nosotros?**

\*\*\*\* Esta es la gran realidad y nada más; que hemos tenido experiencias espirituales profundas y efectivas (\*) (ampliamente explicado en el apéndice II) que han transformado toda nuestra actitud ante la vida, hacia nosotros mismos y hacia el universo de Dios.

**Comentario:** Observa el asterisco (\*) después de "experiencias espirituales". Lee la nota al pie de la Página que dice: "Ampliamente explicado en el Apéndice II".

**11. ¿Cuál es el hecho central en nuestras vidas hoy en día?**

\*\*\*\* 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.

**12. ¿Qué comenzó haciendo?**

\*\*\*\* Ha empezado a realizar por nosotros cosas que nosotros no podríamos hacer solos.

**Nota:** ¿Es éste un programa de autoayuda?.

**(P) 13. ¿Existe una solución intermedia para los verdaderos alcohólicos?**

\*\*\*\* Si tu estado alcohólico es tan grave como era el nuestro, creemos que no existe ninguna solución a medias.

#### **14. ¿Cómo eran nuestras vidas?**

\*\*\*\* Nosotros estábamos en una situación en que la vida se estaba volviendo imposible y, si pasábamos a la region de la que no se regresa por medio de la ayuda humana, teníamos solo dos alternativas.

#### **15. ¿Cuáles fueron las 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.

**Comentario:** Estas dos alternativas parecen ser el Paso 1 y el Paso 2.

**Comentario:** Antes de continuar, vamos a ir al Apéndice II; Página 519 (LG – on-line – y 173 en español)

---

## ANEXO II

**(P) 1. a. - Partir de la lectura cuidadosa, ¿Qué aprendemos sobre “la experiencia espiritual” y el “despertar espiritual”?**

\*\*\*\* Los términos “experiencia espiritual” y “despertar espiritual” son usados muchas veces en éste libro.

**Comentario:** Por favor, ten en cuenta las palabras, "una lectura cuidadosa". Algunos alcohólicos no se recuperarán porque no van a "leer detenidamente" éste texto básico para Alcohólicos Anónimos.

**(P) 2. ¿Qué impresión tuvieron los lectores con la primera edición?**

\*\*\*\* 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.

**Comentario:** El único cambio significativo que se ha hecho en el texto básico (las primeras 170 pág – LG on-line) más "La opinión del médico". Del Libro Grande es lo que produce la necesidad de leer el Apéndice II. Paso Doce en la Primera Impresión se lee, "Habiendo obtenido una experiencia espiritual como resultado de esta acción ..."En la "Historia de Bill", leemos, donde tuvo una experiencia espiritual repentina como resultado de estos pasos. El Dr. Bob, por el contrario, tenía un "despertar espiritual." Desarrollado muy lentamente. Muchos de los que están leyendo la primera edición del Libro Grande no estaban experimentando "el despertar súbito" de Bill y sintió que se estaban perdiendo algo. Para corregir ese error, Bill ha redactado Paso Doce como ahora se lee y se añade el "Anexo II" como explicación.

**(P) 3. ¿Cual fue la conclusión?**

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

**(P) 4. En las historias en los primeros capítulos, que acontecimiento espiritual se describe?**

\*\*\*\* En los primeros capitulos se describen varios cambios revolucionarios.

**5. ¿La mayoría de los alcohólicos creen que ellos también deben tener una experiencia espiritual?**

\*\*\*\* Aunque no era nuestra intención causar esa impresion, muchos alcohólicos a pesar de esto han llegado a la conclusion 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.

**(P) 6. ¿Son estas transformaciones frecuentes?**

\*\*\*\*Entre los miles de miembros de nuestra Comunidad que esta siempre creciendo, tales transformaciones son frecuentes aunque no son la regla.

**7-a. ¿Que experiencia tienen la mayoría de los miembros?**

\*\*\*\*

La mayoría de nuestras experiencias son de las que el psicólogo William James llama “variedad educacional”.

**7-b. ¿Por qué William James lo llama así?**

\*\*\*\* Porque se desarrollan lentamente durante un cierto período de tiempo.

**8. Muy a menudo ¿Quienes son los primeros en darse cuenta del cambio?**

\*\*\*\* Muy frecuentemente, los amigos del recién llegado se dan cuenta del cambio mucho antes que él.

**10 a. ¿Qué hace que el alcohólico finalmente se de cuenta?**

\*\*\*\* Éste se da cuenta por fin de que se ha operado en él un profundo cambio en su reacción a la vida.

**10-b. ¿Podría haber logrado esto por sí mismo?**

\*\*\*\* Y que ese cambio difícilmente pudo haberse realizado por obra de él solo.

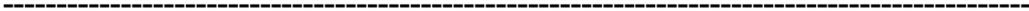
**12. ¿Esta disciplina podría haberla logrado por si mismo?**

\*\*\*\* Lo que sucede en unos cuantos meses rara vez podría lograrse en años a base de autodisciplina.

**13-a. Con pocas excepciones, ¿Que descubren nuestros miembros?**

\*\*\*\* Con pocas excepciones, nuestros miembros encuentran que han descubierto un insospechado recurso

interior.



## ANEXO II

### **1-b. ¿Que es lo que identifican?**

\*\*\*\* Que pronto identifican con su propio concepto de un Poder Superior a ellos mismos.

### **(P) 2. ¿Qué pensamos la mayoría de nosotros?**

\*\*\*\* La mayoría de nosotros pensamos que esta conciencia de un Poder Superior al nuestro es la esencia de la experiencia espiritual.

### **3. ¿Como lo llaman nuestros miembros mas religiosos?**

\*\*\*\* Nuestros miembros más religiosos la llaman “conciencia de Dios”.

### **(P) 4-a. ¿Qué queremos decir enfáticamente a cualquier alcohólico?**

\*\*\*\* Queremos manifestar de la manera más enfática, que (a la luz de nuestra experiencia) cualquier alcohólico capaz de encarar honradamente sus problemas puede recuperarse.

### **4-b. ¿Qué condición debe de cumplir el alcohólico?**

\*\*\*\* Siempre que no cierre su mente a todos los conceptos espirituales.

### **6. ¿Qué puede derrotar a un alcohólico?**

\*\*\*\* Solamente puede ser derrotado por una actitud de intolerancia o de negación beligerante.

### **(P) 7. ¿Qué es con lo que nadie debería tener dificultades?**

\*\*\*\* Encontramos que nadie tiene por qué tener dificultades con la espiritualidad del programa.

### **8. ¿Cuáles son los elementos esenciales de la recuperación?**

\*\*\*\* *Buena voluntad, sinceridad y una mente abierta son los elementos para la recuperación*

### **9. ¿Qué importancia tienen?**

\*\*\*\* Pero estos son indispensables.

### **(P) 10. ¿Qué va a mantener a una persona en la ignorancia eterna?**

\*\*\*\* “Hay un principio que es una barrera para toda la 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. ¿Por qué aceptar ayuda espiritual?**

\*\*\*\* Esto último fue lo que hicimos porque honestamente queríamos hacerlo, y estábamos dispuestos a hacer el esfuerzo necesario.

**(P) 2. ¿Cómo se describe a Rowland H., un empresario estadounidense?**

\*\*\*\* Cierta hombre de negocios, apto y con buen sentido.

**3. ¿Donde habia buscado ayuda? (2 frases)**

\*\*\*\* Durante años estuvo pasando de un sanatorio a otro y en consultas con los más conocidos psiquiatras norteamericanos.

**4. ¿Donde fué finalmente?**

\*\*\*\* Luego se fue a Europa, sometiéndose al tratamiento de un célebre medico (el psiquiatra Dr. Jung).

**5. ¿Estaba confiado?**

\*\*\*\* Pese a que su experiencia lo había hecho escéptico, terminó el tratamiento con una confianza no habitual en él.

**6. ¿Cómo eran su condición mental y física después de su tratamiento?**

\*\*\*\* Física y mentalmente su condición era excepcionalmente buena.

**7. Por encima de todo, ¿En que cree?**

\*\*\*\* Creía haber adquirido tal conocimiento del funcionamiento interior de su mente y de sus resortes escondidos, que una recaída era algo inimaginable.

**8. Sin embargo, ¿Qué sucedió?**

\*\*\*\* A pesar de esto, al poco tiempo estaba borracho.

**9. ¿Cómo se explica?**

\*\*\*\* Lo más desconcertante era que no podía explicarse satisfactoriamente su caída.

**(P) 10-a. ¿Qué hizo él?**

\*\*\*\* Por lo tanto, regresó donde éste médico

**10-b. ¿Respetaba realmente al médico?**

\*\*\*\* A quien admiraba.

**10-c. ¿Que le pidió al médico?**

\*\*\*\* Y le preguntó sin rodeos por qué no se recuperaba.

**13. ¿Cuál fue su mayor deseo?**

\*\*\*\* Por encima de todo, quería recobrar el control de sí mismo.

**14. ¿Parecía él una persona normal?**

\*\*\*\* Parecía bastante racional y bien equilibrado con respecto a otros problemas.

**15. ¿Qué era sobre lo que no tenia control?**

\*\*\*\* A pesar de esto, no tenia absolutamente ningún control sobre el alcohol.

**16. ¿Cuál era la pregunta?**

\*\*\*\* ¿Porque?

**(P) 17. ¿Qué quería saber?**

\*\*\*\* Le suplicó al medico que le dijera toda la verdad, y el medico se la dijo:

**18-a. ¿Cuál era la verdad?**

\*\*\*\* Era un caso dasahuciado; nunca más podría recuperar su posición en la sociedad

**18-b. ¿Qué tendría que hacer para vivir?**

\*\*\*\* Y tendría que encerrarse bajo llave o tener un guardaespaldas si esperaba vivir largo tiempo.

**20. ¿Quién dijo eso?**

\*\*\*\* Esa fue la opinion de un gran medico.

**(P) 21. ¿Murió por beber?**

\*\*\*\* Pero éste hombre vive todavía, y es un hombre libre.

**22. ¿Necesita protegerse de si mismo?**

\*\*\*\* No necesita de un guardaespaldas y no está internado.

**23-a. ¿Era libre de ir y venir a su antojo?**

\*\*\*\* Puede ir a cualquier parte del mundo como cualquier hombre libre, sin que le suceda ningún desastre.

---

**1-b. ¿Qué debe hacer para mantenerse libre del alcohol?**

\*\*\*\* Siempre que conserve la buena voluntad de mantener cierta sencilla actitud.

**(P) 2. Algunos alcohólicos creen que pueden vivir sin ayuda espiritual?**

\*\*\*\* Algunos de nuestros lectores alcohólicos pensarán, quizá que pueden pasarla sin ayuda espiritual.

**3. ¿Qué dicen otros autores?**

\*\*\*\* Permítasenos por lo tanto, contar el resto de la conversación que nuestro amigo tuvo con el medico.

**(P) 4. ¿Qué le dijo el doctor a Rowland que era su problema?**

\*\*\*\* El médico le dijo: “Tiene usted la mente de un alcohólico crónico.

**5. ¿Cuántos alcohólicos, como Rowland, habiavisto el Dr. Jung que se recuperaron?**

\*\*\*\* En los casos en los que han existido estados mentales similares al suyo, nunca he visto recuperarse a nadie”.

**6. ¿Cómo se siente Rowland después de escuchar el pronóstico?**

\*\*\*\* Nuestro amigo se sintió cómo si las puertas del infierno se hubiesen cerrado con estruendo tras él.

**(P) 7. ¿Cuál fue su pregunta al médico?**

\*\*\*\* Preguntó al medico: “¿No hay ninguna excepción?”

**(P) 8. ¿Cuál fue la respuesta del médico?**

\*\*\*\* “Si”, le contestó el medico, “si la hay”.

**9. ¿El medico era consciente de excepciones?**

\*\*\*\* Las ha habido desde tiempos remotos.

**10. ¿Que ocurría comunmente?**

\*\*\*\* Aquí y allá, de vez en cuando, algunos alcohólicos han tenido experiencias espirituales vitales.

**11. ¿El Dr. Jung entiende estas ocurrencias?**

\*\*\*\* Para mí estos casos son fenómenos.

**12. ¿Qué le parecieron estas experiencias espirituales vitales al Dr. Jung?**

\*\*\*\* Parece ser una especie de enormes desplazamientos y reajustes emocionales.

**Comentario:** Recuerde, el Dr. Silkworth cree que la única esperanza de un alcohólico crónico era todo un cambio psíquico - un cambio completo en la forma en que pensamos y lo que sentimos. El Dr. Jung le dijo a Rowland lo mismo. Nuestras viejas ideas y creencias deben ser reemplazadas con nuevas ideas y creencias. Tomando los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos producirá ese cambio vital psíquico o "Despertar Espiritual / Experiencia Espiritual", un cambio completo en la forma en que pensamos y lo que sentimos.

**13. ¿Que pasó con estos sucesos?**

\*\*\*\* 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.

**14. ¿Que habia estado intentando hacer el Dr. Jung con Rowland?**

\*\*\*\* De hecho, yo he estado tratando de producir dentro de usted un arreglo emocional de esa índole.

**15-a. El Dr. Jung había tenido éxito con los bebedores asiduos?**

\*\*\*\* He empleado estos métodos con muchos individuos y han dado resultados satisfactorios.

**15-b. ¿Alguna vez había tenido ningún éxito con un alcohólico real?**

\*\*\*\* Pero nunca he tenido éxito con un alcohólico de sus características” \*

**(P)**

**17-a. ¿Sintió Alivio al escuchar la solución del doctor?**

\*\*\*\* Al oír esto, nuestro amigo se sintió algo tranquilizado.

**17-b. ¿Por qué tenía Esperanza?**

\*\*\*\* Porque pensó que después de todo era fiel a sus practicas religiosas.

**19. ¿Qué le dijo el Dr. Jung sobre la Esperanza a Rowland?**

\*\*\*\* Esta esperanza se la echo abajo el doctor diciéndoles que, en tanto que sus convicciones religiosas. Eran muy buenas, en su caso no significaban la experiencia espiritual fundamental que era necesaria.

**Comentario:** Una vez más, se nos pide “Ver el Apéndice II para amplificación”, como ya lo hemos visto no vamos a tener tiempo de volver a verlo.

**(P) 1. ¿Qué hizo de Rowland un hombre libre?**

\*\*\*\* Éste 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.

**Comentario:** Rowland continuó su afiliación con el Grupo Oxford y la Iglesia Calvario en la ciudad de Nueva York. Nunca se involucró con Alcohólicos Anónimos, pero lo hizo vivir sobrio el resto de su vida.

**(P) 2. ¿Qué vimos que hizo Rowland?**

\*\*\*\* Por nuestra parte, nosotros hemos buscado la misma salida con toda nuestra desesperación del hombre que se está ahogando.

**3. ¿Qué parecía ser débil al principio?**

\*\*\*\* Lo que al principio parecía un endeble junquillo ha resultado ser la amante y poderosa mano de Dios.

**4-a. ¿Que nos dá el programa de alcohólicos Anónimos al alcohólico que sufre?**

\*\*\*\* Se nos ha dado una vida nueva.

**4-b. ¿Cual es la otra manera de ver lo que se nos ha dado?**

\*\*\*\* O, si se prefiere, “un plan para vivir” que resulta verdaderamente efectivo.

**(P) 6. ¿Qué contribución hizo William James a AA?**

\*\*\*\* 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.

**7. ¿Qué es lo que no queremos hacer?**

\*\*\*\* No tenemos ninguna intención de convencer a nadie de que solamente hay una manera de adquirir la fe.

**8-a. ¿Qué significa la experiencia de los primeros 100?**

\*\*\*\* 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.

**8-b. ¿Cuándo sucederá esto?**

\*\*\*\* 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.

**10. El programa, tal como se describe en el Libro Grande, ¿Molesta a algunos puntos de vista religiosos?**

\*\*\*\* Los que profesan algún credo no encontrarán aquí nada que perturbe sus creencias o sus ceremonias.

**11. ¿Que puntos de vista religiosos sostienen?**

\*\*\*\* No hay desavenencias entre nosotros por estos motivos.

**(P) 12. ¿Nos importa a que grupo religioso pertenecemos?**

\*\*\*\* Consideramos que no nos concierne la cuestión de las agrupaciones religiosas con las que se identifican en lo individual nuestros miembros.

### **13. ¿Cómo vemos ese tema?**

\*\*\*\* 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.

#### **14-a. ¿Todos se unen a un grupo religioso?**

\*\*\*\* No todos nosotros ingresamos en agrupaciones religiosas, pero la mayoría estamos en favor de esas afiliaciones.

(P)

#### **16-a. ¿Que aprenderemos en el siguiente capítulo?**

\*\*\*\* En el siguiente capítulo aparece una explicación del alcoholismo, tal como nosotros lo entendemos.

#### **16-b. ¿De que se trata el siguiente capítulo?**

\*\*\*\* Y luego viene un capítulo dirigido al agnóstico.

### **18. ¿Conseguimos muchos agnósticos en AA?**

\*\*\*\* Muchos de los que una vez estuvieron dentro de esa clasificación se cuentan entre nuestros miembros.

-----

**1. ¿Está siendo un agnóstico un gran obstáculo para la recuperación?**

\*\*\*\* Aunque parezca sorprendente, encontramos que esas convicciones no son un gran obstáculo para la experiencia espiritual

**(P) 2. Llenar los espacios en blanco**

**Más adelante,** -----

**Que muestran** -----

**Van seguidas** -----

**Comentario:** Este Libro Grande es el único lugar donde las instrucciones son tomadas de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos y la recuperación es el resultado de aplicarlos.

**3. ¿Que sigue a las instrucciones claras en el texto básico?**

\*\*\*\* Estas van seguidas de historias de experiencias personales.

**Comentario:** hay una historia menos en la cuarta que en la Tercera edición.

**(P) 4. ¿Qué es lo que cuenta cada individuo en su historia?**

\*\*\*\* 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.

**5. ¿Qué logran las historias?**

\*\*\*\* Estas historias nos ofrecen una muestra representativa de nuestros miembros y una idea clara de lo que realmente ha sucedido en sus vidas.

**(P) 6. ¿Qué esperamos van a hacer los que leen estas historias.**

\*\*\*\* Esperamos que nadie considere estos relatos personales como de mal gusto

**7. ¿Qué esperamos pueden hacer estas historias por el alcohólico que aún sufre?**

\*\*\*\* 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 nuestro problema, ellos serán persuadidos a decir. “Sí, yo soy uno de ellos también, yo debo obtener esto”.

-----

## CAPITULO 3

### MÁS A CERCA DEL ALCOHOLISMO

(Páginas 30 a través de 43 – LG – on-line) – (Páginas 28 a la 40 – LG – en español)

Al estudiar el capítulo 3, "Más acerca del alcoholismo", lo haremos, para aprender más sobre el alcoholismo. Vamos a aprender por qué es vital que entendemos claramente la naturaleza exacta de la enfermedad y que conociéndola en nuestro corazón vemos que somos víctimas de una enfermedad de la mente, cuerpo y espíritu que nos va a destruir.

Este capítulo incluye cuatro historias; tres de ellas son reales y una es ficticia. Estas historias demuestran los dos segmentos del paso uno, "impotentes ante el alcohol" y la "ingobernabilidad". También demostrarán cuatro verdades más acerca de esta enfermedad mortal; que el alcoholismo es (1) una condición permanente, (2) es una enfermedad progresiva, (3) es una enfermedad muy paciente; la "demencia insidiosa." y (4) sin ayuda espiritual es fatal.

A medida que se absorbe la información y el conocimiento de este capítulo, vamos la empezar a reconocer que no estamos tratando con ideas tales como "negación" y/ o "aceptación." Vamos a empezar a entender por qué es absolutamente necesario que nos rindamos, sin condiciones, a la verdad. Saber, sin ninguna reserva, que somos alcohólicos de la variedad sin Esperanza.

En las páginas 37 y 38, los primeros 100 establecen claramente cómo podemos saber si tenemos una mente alcohólica - la mente que nos priva de la capacidad de gestionar la decisión de no tomar otra copa, incluso después de que hemos tomado firmemente esa decisión vital. La mente que produce la locura insidiosa que nos hace beber en contra de nuestra propia voluntad.

Comenzando con el último párrafo de la página 42, Fred nos dice lo que este programa resultó ser para él. Nos da una buena razón para probar el programa y ver si puede hacer por nosotros lo que hizo por él.

Pagamos un precio tremendo para llegar hasta aquí. Vamos a estar dispuestos a hacer lo que hicieron para estar aquí.

-----

**(P) 1. ¿Que es lo que la mayoría de alcohólicos estan poco dispuestos a admitir?**

\*\*\*\* La mayoría de nosotros hemos estado poco dispuestos a admitir que éramos realmente alcohólicos.

**2. ¿Qué es lo que no le gusta pensar a nadie?**

\*\*\*\* A nadie le agrada pensar que es física y mentalmente diferente a sus semejantes.

**3. ¿Qué demuestran nuestras carreras de bebedores?**

\*\*\*\* 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.

**4. ¿Cuál es la gran obsesión de todo alcohólico?**

\*\*\*\* La idea de que de alguna forma, algún día, llegará a controlar su manera de beber y a disfrutar bebiendo, es la gran obsesion de todo bebedor anormal.

**5. ¿Que sorprende en la vida de un alcohólico?**

\*\*\*\* La persistencia de esta ilusión es sorprendente.

**6. ¿Hasta dónde puede llevarnos la obsesión o la ilusión?**

\*\*\*\* Muchos la persiguen hasta las puertas de la locura o de la muerte.

**(P) 7. ¿Qué hemos aprendido que es absolutamente necesario para tener éxito en la sobriedad?**

\*\*\*\* Llegamos a comprender que teníamos que admitir plenamente, en lo más profundo de nuestro ser, que éramos alcohólicos.

**8. ¿Por qué es esto tan importante?**

\*\*\*\* Este es el primer paso hacia la recuperación.

**Comentario:** Hasta que el problema está completamente entendido, la solución estará fuera de su alcance.

**9. Al igual que la obsesión y la ilusión, que es lo que debe suceder a la ilusión?**

\*\*\*\* Hay que acabar con la ilusión de que somos como la demás gente, o de que pronto lo seremos.

**(P) 10. Una vez más, cual es el problema del alcohólico?**

\*\*\*\* Nosotros los alcohólicos, somos hombres y mujeres que hemos perdido la capacidad para controlar nuestra manera de beber.

**11. ¿Qué sabemos?**

\*\*\*\* Sabemos que no hay nadie realmente alcohólico que recupere *jamás* ese control.

**12-a. ¿Que hemos creído en ocasiones?**

\*\*\*\* Todos nosotros creímos a veces que estábamos recobrando el control.

**12-b. ¿A dónde nos lleva todo esto?**

\*\*\*\* Pero esos intervalos, generalmente breves, eran inevitablemente seguidos de todavía menos control, que con el tiempo nos llevaba a una lastimosa e inexplicable desmoralización.

**Comentario:** ¿Cuando hablamos de un "fondo", que es un conjunto de eventos externos o simplemente un solo evento emocional dentro de cada uno de nosotros?

**14. ¿Qué nos convence?**

\*\*\*\* Unánimemente estamos convencidos de que los alcohólicos de nuestro tipo padecemos de una enfermedad progresiva.

**15. ¿Va a ser mejor?**

\*\*\*\* Después de cierto tiempo empeoramos, nunca mejoramos.

**(P) 16-a. ¿Con quién nos comparamos?**

\*\*\*\* Somos como individuos que han perdido las piernas.

**16-b. ¿Por qué?**

\*\*\*\* A éstos nunca les salen otras.

**18. ¿Qué tratamiento nos permitirá llegar a ser como otras personas en lo que concierne la bebida?**

\*\*\*\* Tampoco parece haber ninguna clase de tratamiento que haga que los alcohólicos como nosotros seamos como la demás gente.

-----

**1. ¿Cuántos remedios hemos intentado?**

\*\*\*\* Hemos probado todos los remedios imaginables.

**2-a. ¿Han encontrado que algunos de nosotros nos habiamos recuperado?**

\*\*\*\* En algunos casos ha habido una recuperación pasajera.

**2-b. ¿Que sigue siempre a esta nueva esperanza?**

\*\*\*\* Seguida siempre por una recaída más grave.

**4. ¿Con que estan de acuerdo los medicos?**

\*\*\*\* Los médicos que están familiarizados con el alcoholismo están de acuerdo en que no hay manera de convertir a un alcohólico en un bebedor normal.

**5. ¿La ciencia cree que habra tratamiento para el problema del alcoholismo?**

\*\*\*\* Puede ser que la ciencia lo logre algún día, pero todavía no lo ha hecho.

**(P) 6. A pesar de todo que podemos decir que no sucederá?**

\*\*\*\* No obstante todo lo que podamos decir, muchos que realmente son alcohólicos no van a creer que pertenecen a esa clase.

**7. ¿Qué es lo que tratamos de probar y cómo tratamos de demostrarlo?**

\*\*\*\* 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.

**8. ¿Qué haremos con el alcohólico que aprendió a beber con responsabilidad?**

\*\*\*\* Si cualquiera que está demostrando incapacidad para controlarse con la bebida puede cambiar completamente y beber como un caballero, nos descubrimos ante él.

**9. ¿Qué sabe Dios?**

\*\*\*\* ¡Sólo Dios sabe lo que hemos hecho durante tanto tiempo para beber como otras personas!.

**(P) 10 a. ¿Qué hacen los alcohólicos para tratar de controlar la bebida?**

(Lee el párrafo completo)

\*\*\*\* Éstos 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, 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 llegáramos a emborracharnos en el trabajo, hacer un viaje, no hacer un viaje, jurar dejar de beber para siempre (con o sin solemnidad), hacer más ejercicio físico, leer libros conducentes a la inspiración, ir a granjas de salud y sanatorios, aceptar voluntariamente ser internados en centros de tratamiento...

**Nota:** Haz una lista de las cosas que has hecho para tratar de cambiar los resultados de tu forma de beber. Colocála donde la puedas ver con frecuencia.

**10-b. ¿Las cosas mencionadas en este párrafo son todas las ideas ingeniosas que tienen los alcohólicos?**

\*\*\*\* Podríamos prolonger la lista hasta el infinito.

(P)

**12-a. ¿Qué es lo que no le gusta hacer?**

\*\*\*\* No nos gusta decirle a un individuo que es alcohólico.

**12-b. Pero, ¿Qué puede hacer una persona?**

\*\*\*\* Pero tú mismo puedes diagnosticarte rápidamente.

**14. ¿Cuál es la primera prueba que se le sugirió?**

\*\*\*\* Entra al bar más cercano y trata de beber en forma controlada.

**15. ¿Qué quieren decir con la bebida controlada?**

\*\*\*\* Trata de beber y dejar de hacerlo bruscamente.

**16. ¿Cuántas veces se debe intentar la prueba?**

\*\*\*\* Haz la prueba más de una vez.

---

**1. ¿Cuanto tarda el verdadero alcohólico en saber si es uno de nosotros?**

\*\*\*\* No tardarás mucho en poder decidir si eres sincero contigo mismo.

**2. ¿Qué precio se puede pagar para aceptar esta verdad?**

\*\*\*\* Puede valer la pena sufrir una gran temblorina, si con esto te das cuenta cabal de tu condición.

**(P) 3. ¿Que es lo que creen la mayoría de los alcohólicos, a pesar de que no hay manera para probarlo?**

\*\*\*\* Aunque no hay manera de comprobarlo, creemos que pudimos haber dejado de beber al principio de nuestras carreras de bebedores.

**4. ¿De qué carecen estos alcohólicos para tener éxito con la sobriedad?**

\*\*\*\* Pero la dificultad está en que son pocos los alcohólicos que tiene el suficiente deseo de dejar de beber mientras todavía les queda tiempo, para hacerlo

**4. ¿Hay personas que han dejado de beber por su propia fuerza de voluntad?**

\*\*\*\* Hemos oído de algunos casos en que individuos, con señales definidas de alcoholismo, y debido a un imperioso deseo de hacerlo, pudieron dejar de beber por un largo periodo.

**Comentario:** Lee cuidadosamente la historia del "hombre de treinta años" y aprende seis hechos importantes acerca de esta cosa llamada alcoholismo.

**(P) 6. ¿Qué tipo de bebedor era?**

\*\*\*\* Uno de estos casos es el de un individuo de treinta años de edad, que vivía en continuas parrandas.

**7-a. ¿En qué estado estaba por la mañana?**

\*\*\*\* A la mañana siguiente de una borrachera estaba muy nervioso.

**7-b. ¿Qué ha hecho para calmar este nerviosismo?**

\*\*\*\* Y se calmaba con más licor.

**Nota:** ¿Te has visto en la necesidad de tomar un par de copas por la mañana?

**9-a. ¿Cuál era su objetivo?**

\*\*\*\* Tenía la ambición de triunfar en los negocios.

**9-b. ¿Qué se lo impedía?**

\*\*\*\* Pero se daba cuenta de que nada lograría si seguía bebiendo.

**11. ¿Por qué fue así?**

\*\*\*\* Una vez que empezaba, ya no tenía absolutamente ningún control.

**Comentario:** Si no tenía control una vez que comenzó, ¿Es porque él era impotente ante el alcohol?

**Nota:** ¿Encuentras aquí alguna similitud?

**12-a. ¿Qué decidió que quería hacer?**

\*\*\*\* Tomó la decision de no probar ni una gota

**12-b. ¿Qué decidió no hacer?**

\*\*\*\* No probar ni una gota, hasta que hubiera triunfado en los negocios y se hubiera jubilado.

**Nota:** ¿Alguna vez has decidido que no probarías una copa?

**14-a. ¿Qué clase de hombre era este?**

\*\*\*\* Hombre excepcional.

**14-b. ¿Por qué era excepcional?**

\*\*\*\* Estuvo seco hasta los tuétanos durante veinticinco años.

**Nota:** ¿Cuánto tiempo estarías dispuesto a mantener tu decisión de permanecer completamente seco después de haber decidido no volver a beber?.

**Comentario:** ¿Era difícil de manejar su vida desde los 30 a los 55 años?

**14-c. ¿Su período de 25 años de sobriedad era para siempre?**

\*\*\*\* Retirándose cuando cumplió los cincuenta y cinco, después de una carrera productiva y afortunada

**17. Una vez que se retiró, que creyó?**

\*\*\*\* Entonces fue víctima de una creencia que tiene prácticamente todo alcohólico, que su largo periodo de sobriedad y autodisciplina le había capacitado para beber como las demás personas.

**18. Por lo tanto, ¿Qué hizo?**

\*\*\*\* Se puso las pantuflas y descorchó la botella....

**Comentario:** ¿Es el alcohólico crónico un paciente con la enfermedad de "demencia insidiosa?"

**Pregunta:** ¿Estaba el alcoholismo todavía presente después de un período de 25 años de abstinencia?

**Comentario:** Nos dijeron que el alcoholismo es una enfermedad permanente.

**19. Después de dos meses de beber, era su condición peor de lo que había sido cuando tenía 30 años?**

\*\*\*\* A los dos meses estaba en un hospital, confuso y humillado.

**Comentario:** Nos dijeron que el alcoholismo es una enfermedad progresiva, si seguimos bebiendo.

**20-a. ¿Trató de controlar su forma de beber?**

\*\*\*\* Trató de regular su manera de beber durante algún tiempo

**20-b. ¿Como le fué?**

\*\*\*\* Mientras experimentaba algunos internamientos en el hospital.

**22-a. ¿Qué medidas tomó?**

\*\*\*\* Entonces reuniendo todas sus fuerzas

**22-b. ¿Quiso hacer lo que hizo a los 30 años?**

\*\*\*\* Trató de dejar de beber totalmente.

**22-c. Tuvo éxito en esta decisión?**

\*\*\*\* Y se dio cuenta de que no podía.

**Comentario:** La enfermedad es: Paciente, Permanente y Progresiva!!! Siempre estará ahí esperando y siempre va a empeorar, nunca mejorará.

**25. ¿Cuántas maneras probó para dejar de beber y mantenerse?**

\*\*\*\* Estaban a su disposición todos los medios que podían conseguirse con dinero para resolver su problemas.

**1. ¿Cuántos intentos tuvieron éxito?**

\*\*\*\* Todas las tentativas fallaron.

**2-a. ¿Estaba en buen estado a los 55 años?**

\*\*\*\* A pesar de que al retirarse de los negocios era un hombre robusto.

**2-b. ¿Qué le hizo dejar de beber de una vez por todas?**

\*\*\*\* Se desmoronó rápidamente y murió cuanro años después.

**(P) 4. ¿Hay una o más lecciones en esta historia?**

\*\*\*\* Este caso encierra una lección importantísima.

**5. ¿Que creemos la mayoría de nosotros?**

\*\*\*\* La mayoría de nosotros hemos creído que si permanecíamos sobrios por bastante tiempo, después podríamos beber normalmente.

**6. ¿Qué pasó cuando empezó a beber de nuevo?**

\*\*\*\* Pero aquí tenemos el caso de un individuo que a los cincuenta y cinco años se dio cuenta de que estaba exactamente donde había quedado a los treinta.

**7. ¿Qué verdad hemos visto demostrada en varias ocasiones?**

\*\*\*\* Hemos visto esta verdad demostrada una y otra vez, “Una vez alcohólico, alcohólico para siempre”.

**8. Si podemos llegar a estar sobrio por un tiempo, ¿Va a ser mejor cuando empezamos de nuevo?**

\*\*\*\* Si comenzamos a beber después de un período de sobriedad, al poco tiempo estamos tan mal como siempre.

**Nota:** Si fueras capaz de mantenerte sobrio por un tiempo, era mejor o peor aún cuando empezaste a beber de nuevo?.

**9. Si realmente queremos dejar de beber una vez por todas, que debemos hacer?**

\*\*\*\* 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.

**(P) 10. ¿Están los jóvenes inclinados a creer lo que él hizo a los 30?**

\*\*\*\* La experiencia del individuo antes citado puede motivar a los jovenes a creer que es posible dejar de beber a base de fuerza de voluntad, tal como él lo hizo.

**11-a. ¿Muchos jóvenes que tienen confianza en sí mismos los puede llevar a la sobriedad?**

\*\*\*\* Dudamos de que muchos puedan hacerlo

**11-b. Los jovenes realmente quieren dejar de beber para siempre?**

\*\*\*\* Porque ninguno querrá realmente dejar de beber.

**11-c. ¿Por qué van a ser incapaces de detenerse incluso si ellos quieren?**

\*\*\*\* Y será muy raro el que lo haga, debido a la peculiar característica mental que ya se habrá adquirido.

**14. ¿Qué descubrieron varios jóvenes?**

\*\*\*\* Algunos de los de nuestra agrupación, individuos de treinta años de edad, y aún menos, habían estado bebiendo durante pocos años, pero se encontraron en una situación tan desesperada como la de los que habían estado bebiendo veinte años.

**(P) 15-a. ¿Cuanto tiempo tiene que beber una persona para ver la impotencia ante la enfermedad?**

\*\*\*\* Para estar gravemente afectado no es necesario que uno haya estado bebiendo durante mucho .

**15-b. ¿Una persona tiene que beber mucho y duro para convertirse en un alcohólico sin esperanza?**

\*\*\*\* Ni que beba tanto como lo hicimos algunos de nosotros.

**17. ¿El alcoholismo se trata de forma diferente en las mujeres?**

\*\*\*\* Esto es particularmente cierto en las mujeres.

**18. ¿Qué se puede decir de las mujeres potencialmente alcohólicas?**

\*\*\*\* Las alcohólicas en potencia a menudo se convierten en tales, y en pocos años su caso está muy avanzado.

**19. ¿Porque se sorprenden algunas bebedoras al enterarse de esto?**

\*\*\*\* Ciertas bebedoras, que se sentirían gravemente ofendidas si se les llamara alcohólicas, se sorprenden de su incapacidad para dejar de beber.

**20. ¿Qué podemos ver los que estamos familiarizados con los síntomas del alcoholismo?**

\*\*\*\* 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! \*

\* **Nota al margen:** Esto era cierto cuando se publicó este libro por primera vez. Un estudio hecho en 2007 de la comunidad en los EE.UU y Canadá indicó que la tercera parte de los AA tenían 30 años de edad o menos)

-----

- (P) 1. Al mirar hacia atrás, ¿De qué nos damos cuenta?**  
\*\*\*\* 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.
- 2. ¿Cuál es la segunda prueba para aprender la verdad sobre el alcoholismo?**  
\*\*\*\* Si alguien duda de que ya haya entrado en este peligroso terreno, que haga la prueba de apartarse del licor durante un año.
- 3. ¿Los alcohólicos reales tienen posibilidades de tener éxito?**  
\*\*\*\* Si realmente es un alcohólico y su caso está muy avanzado, hay escasas posibilidades de éxito.
- 4-a. ¿Podemos tener éxito en las primeras etapas de la enfermedad?**  
\*\*\*\* Al principio de nuestra época de bebedores hubo ocasiones en que permanecemos sin beber por un año o más tiempo.
- 4-b. ¿Que nos pasó después?**  
\*\*\*\* Para después transformarnos en serios bebedores.
- 6. A pesar de que una persona pueda ser capaz de detenerse por un tiempo, ¿Que puede ser?**  
\*\*\*\* Pese a que uno pueda dejar de beber por un período considerable, puede ser, sin embargo, un alcohólico potencial.
- 7. Si una persona no pasa las pruebas, ¿Será probablemente que esté interesado en el contenido de este libro?**  
\*\*\*\* Creemos que pocos de los que sientan el llamamiento de este libro pueden permanecer sin beber aún durante un año.
- 8. A pesar que un verdadero alcohólico puede decidir dejar de beber durante un año, ¿Cuanto tardará en volver a beber?**  
\*\*\*\* Algunos estarán borrachos al día siguiente de haber hecho sus resoluciones; la mayoría de ellos, en unas cuantas semanas.
- (P) 9. Si una persona no puede beber moderadamente. ¿Cuál es el problema?**  
\*\*\*\* Para los que no pueden beber con moderación, el problema consiste en cómo dejar de hacerlo totalmente.
- 10. ¿Qué estamos asumiendo?**  
\*\*\*\* Nos suponemos, desde luego, que el lector quiere dejar de beber.
- 11. ¿Qué determinará si es o no una persona que puede dejar de beber de una vez por todas, sobre una base no-espiritual?**  
\*\*\*\* 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.
- 12. ¿Qué es lo que muchos de nosotros sentimos que tenemos?**  
\*\*\*\* Muchos de nosotros creíamos que teníamos mucho carácter

**13. ¿Cuál fué nuestro gran impulso?**

\*\*\*\* Existía siempre el tremendo apremio de dejar de beber.

**14. ¿Que éxito tenían?**

\*\*\*\* A pesar de esto, nos resultaba imposible hacerlo.

**15-a. ¿Cuál es la característica realmente desconcertante del alcoholismo crónico?**

\*\*\*\* Esta es la característica desconcertante del alcoholismo, tal como lo conocemos. Esa total incapacidad para dejar la bebida.

**15-b. ¿Qué es lo que no importa?**

\*\*\*\* Sin importar lo grande que sea la necesidad o el deseo de hacerlo

**(P) 17. ¿Cuál es la pregunta planteada en este punto?**

\*\*\*\* ¿Cómo podremos, entonces, ayudar a nuestro lector a decidir, a su propia satisfacción, si es uno de nosotros?

**18-a. ¿Qué le va a ser de ayuda?**

\*\*\*\* El experimento de dejar de beber por un tiempo ayudará.

**18-b. ¿Creemos que podemos hacerlo mejor para ayudar a los lectores de este libro a determinar si son alcohólicos crónicos?**

\*\*\*\* Pero creemos poder hacer un servicio más grande a los que padecen del alcoholismo y tal vez incluso a la profesión médica.

---

**1-a. ¿Qué vamos a describir?**

\*\*\*\* Por lo tanto, describiremos algunos de los estados mentales que preceden a la recaída en la bebida.

**1-b. ¿Por qué describir el estado mental?**

\*\*\*\* Porque obviamente éste es el punto crucial del problema.

**(P) 3. ¿Cuál es la pregunta en este momento?**

\*\*\*\* ¿Que clase de pensamiento predomina en el alcohólico que repite una y otra vez el desesperante experimento de la primera copa?

**Comentario:** Consulta el primer párrafo de la página 30 de la respuesta: "La idea de que de alguna manera, algún día .....

**4. ¿En qué estado están los amigos de los alcohólicos y por qué? (Resto del párrafo)**

\*\*\*\* 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?.

**Comentario:** Para obtener respuestas a los "por qué" y "qué", nos remite de nuevo al primer párrafo de la página 30, igual que la pregunta (3) \_

**Comentario:** Al estudiar la historia de Jim, busca las similitudes entre él y tu.

**(P) 5. ¿Qué tipo de familia tenía Jim?**

\*\*\*\* Nuestro primer ejemplo es el amigo a quien llamaremos Jim. Este individuo tiene una esposa y una familia encantadoras.

**6. ¿Qué había heredado?**

\*\*\*\* Heredó una lucrativa agencia de automóviles.

**7. ¿Cómo era su historial de guerra?**

\*\*\*\* Tiene una recomendable hoja de Servicios de la Guerra Mundial.

**8. ¿Era el bueno en su profesión?**

\*\*\*\* Es un buen vendedor

**9. ¿Como era?**

\*\*\*\* Y goza de simpatías generales

**10 a. ¿Era inteligente?**

\*\*\*\* Es un hombre inteligente

**10-b. ¿Era normal o anormal?**

\*\*\*\* Normal, hasta donde podemos ver.

**10-c. ¿Excepto por qué?**

\*\*\*\* Excepto por su índole nerviosa.

**13. ¿Cuándo empieza a beber?**

\*\*\*\* No bebió hasta los treinta y cinco.

**14. ¿Le tomó mucho tiempo entrar en problemas con su manera de beber?**

\*\*\*\* Al cabo de unos cuantos años se ponía tan violento cuando bebía, que hubo necesidad de internarlo.

**15. ¿Qué le pasó a él cuando dejó la institución mental?**

\*\*\*\* Al salir del centro de tratamiento se comunicó con nosotros.

**(P) 16. ¿Qué dos cosas le dijeron los AAs?**

\*\*\*\* Le hablamos de lo que sabíamos acerca del alcoholismo y de la solución que habíamos hallado.

**17. ¿Qué hizo?**

\*\*\*\* Puso manos a la obra.

**Comentario:** ¿Qué podríamos suponer a partir de esta afirmación: "Puso manos a la obra"?

**18. ¿Qué sucedió como resultado de ese esfuerzo?**

\*\*\*\* Su familia se reunió nuevamente, y empezó a trabajar como vendedor en el negocio que había perdido por sus borracheras.

**19. ¿Qué fué lo que no hizo?**

\*\*\*\* Todo marchó bien por algún tiempo, pero no cultivó su vida espiritual.

**Comentario:** ¿Cómo desarrollamos nuestra vida espiritual en Alcohólicos Anónimos?

**20. ¿Cuántas veces se acabó emborrachando?**

\*\*\*\* Para su consternación, se emborrachó media docena de veces en rápida sucesión.

**21-a. ¿Cuántas veces los alcohólicos recuperados fueron a verlo?**

\*\*\*\* En cada una de estas ocasiones trabajamos con él

**21-b. ¿Qué hicieron los A.A?**

\*\*\*\* Examinando cuidadosamente lo que había sucedido.

**23. ¿En que estuvo de acuerdo con los A.As?**

\*\*\*\* Estuvo de acuerdo en que era un alcohólico y que su condición era grave.

**24. ¿Qué sabía que sucedería si volvía a beber?**

\*\*\*\* Sabía que se enfrentaba a otra estancia en el centro de tratamiento si seguía bebiendo.

**25. Aún más importante, ¿Qué sabía que pasaría?**

\*\*\*\* Más aún, perdería a su familia, por la que sentía un gran cariño.

-----

**(P) 1. Sin embargo, ¿Qué hizo él?**

\*\*\*\* Pese a todo esto, volvió a emborracharse.

**2. ¿Qué hicieron los AAs?**

\*\*\*\* Le pedimos que nos dijera exactamente cómo había sucedido.

**3. ¿Cómo fue Jim el martes por la mañana?**

\*\*\*\* Esta es la historia: “Fuí a trabajar el martes por la mañana.

**Comentario:** Le preguntamos dónde estuvo el lunes por la mañana. Para una gran cantidad de alcohólicos son malos los lunes.

**4. ¿Cuál fue la fuente de su irritación?**

\*\*\*\* Recuerdo que me sentí disgustado porque tenía que ser vendedor en un negocio del que antes había sido dueño.

**5. ¿Habló con el patrón?**

\*\*\*\* Crucé unas palabras con el patrón, pero no fue nada serio.

**6. ¿Qué decidió hacer?**

\*\*\*\* Entonces decidí irme al campo en mi automóvil a ver a un posible cliente.

**7-a. En el camino, ¿Qué le pasó?**

\*\*\*\* En el campo sentí hambre.

**7-b. ¿Que hizo?**

\*\*\*\* Y me detuve en un lugar donde hay una cantina.

**9. ¿Se detuvo para tomar una copa?**

\*\*\*\* No tenía intención de beber.

**10. ¿Qué pensaba hacer?**

\*\*\*\* Solamente pensé en comerme un sandwich

**11-a. ¿Además que esperaba encontrar allí?**

\*\*\*\* También se me ocurrió que podía encontrar algún cliente

**11-b. ¿Era este lugar desconocido para él?**

\*\*\*\* En ese lugar ya conocido

**13. ¿Había estado en este establecimiento? ¿Se había detenido a beber?**

\*\*\*\* Porque lo había frecuentado durante años

**14. ¿Qué hizo después de que él se sentó?**

\*\*\*\* Me senté ante una mesa y pedí un sandwich y un vaso de leche

**15. ¿Se le pasó por la cabeza la idea de beber?**

\*\*\*\* Todavía no pensaba en beber.

**16. Al parecer, todavía tenía hambre, ¿Que fue lo que hizo?**

\*\*\*\* Luego pedí otro sandwich y decidí tomarme otro vaso de leche.

**(P) 17. ¿Qué pensamiento loco de repente cruzó su mente?**

\*\*\*\* *“Repentinamente cruzó por mi mente la idea de que si le pusiera una onza de whisky a la leche no podía hacerme daño teniendo el estómago lleno.*

**18. ¿Actuó con cordura en el pensamiento insano?**

\*\*\*\* *Pedí el whisky y se lo echó a la leche.*

**Nota:** ¡Es el primero!

**19-a. ¿Qué le hizo sentir?**

\*\*\*\* *Vagamente percibí que no estaba siendo muy vivo*

**19-b. ¿Qué pensamiento precedió a su decisión de tomar la primera copa?**

\*\*\*\* *Pero me tranquilicé pensando que estaba bebiendo el licor con el estómago lleno.*

**21. ¿Qué hizo?**

\*\*\*\* El experimento iba tan bien que pedí otro y lo eché en más leche.

**Nota:** Van dos !!

**22. Y entonces, ¿Qué fue lo que hizo?**

\*\*\*\* Esto no pareció molestarme, así que lo repetí”

**Nota:** Van tres !!!

**Comentario:** ¿Estos 3 tragos produjeron la reacción alérgica?, ¿El deseo imperioso de seguir bebiendo, que tiene un alcoholico al alcohol? ¡¡¡Vamos a averiguar!o!!

**(P) 23. ¿A donde lo llevaron estas 3 copas?**

\*\*\*\* Así empezó para Jim un viaje más al centro de tratamiento.

**24-a. ¿Que fué lo que le colocó en situación de riesgo por tomar esas tres copas?**

\*\*\*\* Existía ahora la amenaza del encierro, la pérdida de la familia y del empleo.

**24-b. ¿Qué otra cosa podía experimentar como resultado de esta juerga?**

\*\*\*\* Sin mencionar el intenso sufrimiento físico y mental que la bebida le causaba siempre.

**26. ¿Sabía él que era alcoholico?**

\*\*\*\* *Se conocía bien como alcoholico.*

**27. ¿Qué pasó con todas las razones que tenía para no tomar la primera copa?**

\*\*\*\* *A pesar de esto, fueron apartadas fácilmente todas las razones para no beber en favor de la disparatada idea de que podía tomar whisky si lo mezclaba con leche.*

- (P) **1. ¿Como llamaríamos nosotros o cualquier otra persona a esta actitud?**  
\*\*\*\* Cualquiera que sea la definición precisa de la palabra, nosotros la llamamos simplemente locura.
- 2. ¿Qué otro término sería adecuado?**  
\*\*\*\* ¿Cómo puede llamársele de otro modo a semejante desproporción en la capacidad para pensar con cordura?
- (P) **3. ¿Son estas cosas descabelladas para nosotros? (2 frases)**  
\*\*\*\* Puedes creer que éste es un caso extremo. Para nosotros no lo es, porque esta manera de pensar ha sido característica de cada uno de nosotros.
- 4. ¿Alguno de nosotros ha tenido mas consecuencias de las que tuvo Jim?**  
\*\*\*\* A veces hemos reflexionado más que Jim acerca de las consecuencias.
- 5-a. ¿Cual es el pensamiento curioso del alcohólico?**  
\*\*\*\* Pero siempre se produjo el curioso fenómeno mental de que, paralela al razonamiento cuerdo.
- 5-b. ¿Hizo caso omiso a nuestro razonamiento?**  
\*\*\*\* Corrió alguna excusa dementemente trivial para tomar la primera copa.
- 7. ¿Entendimos que teníamos que evitar la primera copa?**  
\*\*\*\* Nuestra cordura no fue suficiente para frenarnos.
- 8. ¿Que es lo que siempre gana?**  
\*\*\*\* La idea descabellada predominó.
- 9. ¿Qué pregunta nos hacemos sinceramente?**  
\*\*\*\* Al día siguiente nos preguntábamos, con toda seriedad y sinceridad, cómo había podido suceder eso.
- (P) **10-a. ¿Porque decidimos emborracharnos de vez en cuando?**  
\*\*\*\* En algunas circunstancias hemos ido a emborracharnos deliberadamente.
- 10-b. ¿Que excusa tenemos para hacer una cosa tan loca?**  
\*\*\*\* Sintiéndonos justificados por el nerviosismo, la ira, la preocupación, la depresion, los celos o cualquier otra cosa por el estilo.
- 12. ¿Qué estamos obligados a admitir que después de una borrachera?**  
\*\*\*\* Pero aún tratándose de esta forma de empezar, estamos obligados a admitir que nuestra justificación para una borrachera fue insanamente, insuficiente teniendo en cuenta lo que siempre había pasado.
- 13-a. ¿Qué llegamos a entender cuando empezamos a beber deliberadamente?**  
\*\*\*\* Ahora vemos que, cuando empezábamos a beber deliberadamente en vez de casualmente.

**13-b. En esta etapa de la enfermedad, ¿Podemos imaginar cuáles serán las consecuencias cuando empezamos a beber?**

\*\*\*\* Durante el período de premeditación nuestra manera de pensar en lo que podrían ser las terribles consecuencias era poco seria o efectiva.

**Comentario:** Al estudiar la historia de Jay-Walker, buscar las similitudes entre ese tonto loco con nosotros; el alcohólico crónico..

**(P) 15. ¿Con quién de los primeros 100 comparamos nuestro comportamiento?**

\*\*\*\* 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.

**16. ¿Que emoción realmente a este tipo?**

\*\*\*\* Siente cierto placer en saltar frente a vehículos que van a gran velocidad.

**17-a. ¿Lo estaba pasando bien?**

\*\*\*\* Durante unos años se divierte así.

**17-b. ¿Sus acciones molestan a sus amigos?**

\*\*\*\* A pesar de las amistosas advertencias

**Nota:** ¿Tu manera de beber molesta a tus amigos?

**19. ¿Cómo lo califica la gente?**

\*\*\*\* Hasta aquí, tú lo calificarás como un tonto con ideas raras acerca de lo que es divertirse.

-----

**1. ¿Qué le pasó a él cuando su suerte se acabó?**

\*\*\*\* Mas tarde la suerte lo abandona y es lastimado levemente varias veces seguidas.

**2. Si fuera normal, ¿Que habría hecho en este momento?**

\*\*\*\* Pensarías que aquel individuo, si es normal, no lo volvería a hacer.

**Nota:** Si tu fueras una persona normal, ¿Que habrías hecho cuando comenzó el consumo de alcohol a causarte problemas?

**3. Pero ya que al parecer no era normal, ¿Qué le pasó?**

\*\*\*\* Al poco tiempo, sin embargo, reincide, y esta vez sufre una fractura de cráneo.

**4. ¿Que le pasó después de una semana?**

\*\*\*\* Después de una semana de salir del hospital le atropella un tranvia y le rompe un brazo.

**5-a. Con esta mala suerte, ¿Qué decidió hacer?**

\*\*\*\* Te dice que ha decidido dejar de cruzar a media calle de una vez por todas.

**Nota:** Después de algunas consecuencias muy trágicas que resultan de tu forma de beber, ¿Qué decidiste hacer?.

**5-b. ¿Cuáles fueron las consecuencias de su incapacidad para gestionar la decisión de dejar de hacerlo de una vez por todas?**

\*\*\*\* Pero a las pocas semanas le rompen las dos piernas.

**Nota:** ¿Cuáles han sido las consecuencias de su incapacidad para gestionar su decisión de dejar de una vez por todas?.

**(P) 7. ¿Sigue tratando de dejar de beber?**

\*\*\*\* A través de los años continúa esta conducta, acompañada de sus promesas de ser cuidadoso y de alejarse de la calle del todo.

**Nota:** ¿Te costó trabajo dejar de beber?.

**8-a. ¿Su problema le costó su trabajo?**

\*\*\*\* Por fin, ya no puede trabajar.

**Nota:** ¿Tu forma de beber te costó el trabajo?.

**8-b. ¿Su problema le costó su matrimonio?**

\*\*\*\* Su esposa se divorcia de él.

**Nota:** ¿Tu forma de beber te alejo de algun familiar?.

**8-c. ¿Fué tonto?**

\*\*\*\* Y queda en ridículo ante todos

**Nota:** ¿Tu manera de beber te hace ser un tonto ante todos?.

**11. ¿Trató de hacer todo lo que podía para dejar de beber?**

\*\*\*\* Trata por todos los medios imaginables de quitarse de la cabeza la idea de cruzar a media calle.

**12. ¿Que trató de hacer el hombre para dejar de cruzar la calle?**

\*\*\*\* Se encierra en un centro de tratamiento con la esperanza de enmendarse.

**13. ¿Qué pasó el día que deja el centro de tratamiento?**

\*\*\*\* Pero el día que sale, se cruza enfrente de un carro de bomberos que le rompe la columna vertebral.

**Nota:** ¿Has tenido alguna experiencia similar?

**14. ¿Como calificarías a alguien que hace estas cosas?**

\*\*\*\* Un individuo como éste tiene que estar loco. ¿No es así?

**Nota:** ¿Como calificarías a una persona así?

**(P) 15. ¿Es ridícula esta ilustración? (2 frases)**

\*\*\*\* Puede parecerte que nuestra ilustración es muy ridícula.

**16. ¿Qué es lo que admite el verdadero alcohólico?**

\*\*\*\* 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.

**17. Como inteligentes que somos, ¿Que admitimos honestamente?**

\*\*\*\* Por muy inteligentes que hayamos demostrado ser en otros aspectos, en lo que concierne al alcohol hemos sido extrañamente dementes.

**18. ¿Es verdadero o falso?**

\*\*\*\* Éstas son palabras duras pero ¿no son ciertas?

**(P) 19. ¿Qué piensan algunos alcohólicos?**

\*\*\*\* Algunos de ustedes estarán pensando: “Sí, lo que dices es cierto, pero no del todo aplicable.

**20. Puesto que hemos hecho un buen trabajo de explicar el alcoholismo y están llenos de auto-conocimiento, ¿están seguros de que pueden gestionar una decisión de mantenerse sobrios?**

(Resto del párrafo)

\*\*\*\* 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 dijeron 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”

---

**(P) 1. ¿Quién puede permanecer sobrio basado en conocimiento de sí mismo?**

\*\*\*\* Eso puede ser verdad para ciertas personas no alcohólicas.

**2. ¿Como puede el alcohólico real o potencial mantenerse alejado de beber con el conocimiento basado en si mismo?**

\*\*\*\* Que si bien bebían irresponsablemente y en exceso pueden parar o moderarse porque su cerebro y su cuerpo no se han dañado como pasó con los nuestros.

**3. ¿Hasta que punto queremos llevar al alcohólico?**

\*\*\*\* 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.

**Comentario:** Al estudiar la historia de Fred, una vez más, busca tus similitudes.

**4. ¿Cual es la profesión de Fred?**

\*\*\* Fred es socio de una bien conocida empresa de contabilidad.

**5-a. ¿Estaba bien económicamente?**

\*\*\*\* Sus entradas son buenas, tiene un magnifico hogar.

**5-b. ¿Cómo era su vida en el hogar?**

\*\*\*\* Está casado felizmente y es padre de muchachos prometedores de edad universitaria.

**7. ¿Qué tipo de personalidad tenía?**

\*\*\*\* Tiene una personalidad muy atractiva que hace amistad con todos.

**8. ¿Cómo era su vida en los negocios?**

\*\*\*\* Si ha habido un hombre de negocios próspero, Fred lo es.

**9. ¿Parece ser una persona muy normal, pero está haciendo bien las cosas en todas las áreas de su vida?**

\*\*\*\* Según todas las apariencias, es un individuo estable y bien equilibrado.

**10. ¿Cuál fue su único pequeño problema?**

\*\*\*\* A pesar de todo esto, Fred es un alcohólico

**11-a. Cuando vieron los AAs por primera vez a Fred?**

\*\*\*\* Lo vimos por primera vez hace un año.

**11-b. ¿Dónde lo encontraron?**

\*\*\*\* En un hospital

**11-c. ¿Por qué dijo que estaba allí?**

\*\*\*\* Al que había ido a recuperarse de un temboloroso ataque de nervios.

**14-a. Había experimentado esto antes?**

\*\*\*\* Era su primera experiencia de esa clase

**14-b. ¿Cómo se sintió al respecto?**

\*\*\*\* Y estaba muy avergonzado de lo que le pasaba.

**16-a. Podía admitir que él era un alcohólico?**

\*\*\*\* Lejos de admitir que era alcohólico.

**16-b. ¿Que explicación se daba a si mismo?**

\*\*\*\* Se decía a sí mismo que había ido al hospital a calmar los nervios.

**18. ¿Qué trató de explicarle el médico?**

\*\*\*\* El medico le indicó con firmeza que podía estar peor de lo que creía.

**19. ¿Cómo estaba emocionalmente?**

\*\*\*\* Durante unos días se sintió deprimido por su condición.

**20. ¿Qué decisión tomó?**

\*\*\*\* Tomó la resolución de dejar de beber totalmente.

**21-a. ¿Tenía alguna sobre cómo podía manejar tal decisión?**

\*\*\*\* Nunca pensó que tal vez no lo pudiera hacer.

**21-b. ¿Tuvo aparentemente éxito en todas las otras áreas de su vida?**

\*\*\*\* A pesar de su carácter y de su posición

**Comentario:** ¿Tuvo éxito en todas las otras áreas de su vida Bill W.? ¿Tienes tu éxito en todas las otras áreas de tu vida?

**23-a. ¿Qué fue lo Fred no creía?**

\*\*\*\* No creía ser un alcohólico

**23-b. Qué no aceptaría Fred?**

\*\*\*\* Y mucho menos aceptaba un remedio espiritual para su problema.

**25. ¿Qué le dijeron los AAs?**

\*\*\*\* Le dijimos lo que sabíamos acerca del alcoholismo.

**1-b. ¿Expresó Fred algun interés?**

\*\*\*\* Se interesó y concedió que tenía algunos de esos síntomas.

**1-c. Pero ¿De que estaba muy lejos?**

\*\*\*\* Pero estaba mucho de admitir que no podía hacer nada por sí mismo.

**4. Con la humillación que había experimentado y el conocimiento que los AAs le habían dado, ¿Que podía hacer?**

\*\*\*\* Estaba convencido de que esta humillante experiencia, unida a los conocimientos que había adquirido, lo mantendría sobrio el resto de la vida.

**5. ¿Qué hizo Fred que creyó lo arreglaría?**

\*\*\*\* El conocimiento de sí mismo lo arreglaría todo.

**(P) 6. Un año más tarde, ¿Que fué lo que oyeron los AAs? (2 frases)**

\*\*\*\* No volvimos a oír de Fred por algún tiempo. Un día nos dijeron que había regresado al hospital.

**7. ¿En qué estado estaba?**

\*\*\*\* Esta vez estaba muy tembloroso.

**8. ¿A quién indicó que quería ver?**

\*\*\*\* Pronto indicó que estaba ansioso de vernos.

**Comentario:** ¿Esto indica que había pagado el precio de la entrada; que había desarrollado un deseo de dejar de beber?

**9. ¿Cuál era su excusa para beber?**

\*\*\*\* 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 extraordinaria en todos sus otros asuntos, pero que a pesar de todo esto era impotente ante su problema.

**(P) 10-a. ¿Qué le impresionó?**

\*\*\*\* Dejemos que sea él quien te lo cuente: “Me impresiono mucho lo que ustedes dijeron acerca del alcoholism.

**10-b. ¿Qué le dijeron que no creyó?**

\*\*\*\* Y francamente no creí posible que yo volviera a beber.

**12-a. ¿Qué idea le impresionó más?**

\*\*\*\* Aprecié mucho sus ideas sobre la sutil demencia que precede a la primera copa.

**Comentario:** Recuerda, que los AAs. Sólo le hablaron de la enfermedad del alcoholismo y de la locura sutil que precede a la primera copa; la mente alcohólica. No habían hecho ninguna mención de la solución que habían encontrado.

**12-b. ¿En que confiaba él?**

\*\*\*\* Pero tenía confianza en que no me podía suceder a mí después de lo que había sabido..

**¿Cuál fue su razonamiento?**

\*\*\*\* 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

**15. ¿Por qué se sentía seguro de sí mismo creía que podía manejar su decisión de no volver a beber?**

\*\*\*\* Sentía que tenía todas las razones para tener confianza en mí mismo, que solo era cuestión de ejercer mi fuerza de voluntad y de mantenerme alerta.

**(P) 16-a. ¿Que hizo en ese estado de ánimo?**

\*\*\*\* “En este estado de ánimo volví a mi vida normal.

**16-b. ¿Cómo le va todo?**

\*\*\*\* Y todo fue bien por algún tiempo.

**18-a. ¿Con qué estaba teniendo problemas?**

\*\*\*\* No tenía dificultad en rehusar las copas que me brindaban

**18-b. ¿Qué comienza a preguntarse en su mente alcohólica?**

\*\*\*\* Y empecé a pensar si yo no había estado complicando un asunto tan sencillo.

**Comentario:** Este es el equivalente al pensamiento de la mente de un alcohólico crónico creyendo que el propietario de esa mente puede llegar a funcionar sin vivir los pasos. Que con ir a las reuniones es suficiente y luego creer que incluso las reuniones son innecesarias. Ese es el momento en que decide tomar la siguiente copa; a veces meses o años antes de que decida tomar esa copa. A continuación, la bebida; seguido, el borracho, etc.

**20. ¿Dónde fue por negocios?**

\*\*\*\* Un día fui a Washington para presentar unos comprobantes de contabilidad en un departamenteo del gobierno.

-----

**1. ¿Era esto una nueva experiencia para él?**

\*\*\*\* Ya me había ausentado con anterioridad durante éste período de abstinencia, así es que no era nada nuevo.

**2. ¿Cómo se sentía físicamente?**

\*\*\*\* Físicamente me sentía muy bien.

**3. ¿Qué problemas o preocupaciones tenía?**

\*\*\*\* Tampoco tenía problemas o preocupaciones apremiantes.

**4. ¿Como le fué su negocio en Washington?**

\*\*\*\* Mi negocio salió bien. Estaba satisfecho y sabía que también lo estarían mis socios

**5. ¿Qué clase de día había tenido?**

\*\*\*\* Era el final de un día perfecto y no había ninguna nube en el horizonte.

**(P) 6. ¿Qué hizo después de haber completado su programa de hoy?**

\*\*\*\* *“Me fui a mi hotel y me vestí despacio para ir a cenar.*

**7. A medida que entró en el comedor, ¿Que pensamiento loco tenía? (3 frases)**

\*\*\*\* *Al cruzar el 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 fué todo, nada más.*

**8. ¿Cómo actúa en ese pensamiento loco?**

\*\*\*\* Pedí un cóctel y mi cena

**Nota:** Es el primero!

**9. ¿Qué hizo entonces?**

\*\*\*\* Y luego pedí otro cóctel.

**Nota:** Es el segundo!!

**10. ¿Despues de la cena que hizo?**

\*\*\*\* Después de la cena decidí dar un paseo.

**11. ¿Que hizo al regresar al hotel?**

\*\*\*\* Cuando regresé al hotel se me ocurrió que me sentaría bien un traguito antes de acostarme; entré al bar y me tomé uno....

**Nota:** Es el tercero!!!

**12. ¿Que recordó después de tomar la tercera copa?**

\*\*\*\* Recuerdo haber tomado algunos más esa noche y bastantes el día siguiente.

**13-a. A continuación, ¿Qué recuerdo sombrío tuvo?**

\*\*\*\* Tengo el recuerdo nebuloso de haber estado en un avión rumbo a Nueva York

**13-b. ¿Con quién estuvo en la pista de aterrizaje?**

\*\*\*\* Y de haber encontrado en el aeropuerto a un taxista muy servicial, en vez de a mi esposa.

**15. ¿Qué es lo que hacen y por cuánto tiempo?**

\*\*\*\* Aquel taxista fue una especial de cuidador mío durante varios días.

**16. ¿Qué recuerda de todo esto?**

\*\*\*\* Poco sé de adónde fui o de lo que oí o dije....

**Nota:** ¿Has tenido lagunas y/o experiencias similares?.

**17. ¿Dónde terminó después?**

\*\*\*\* Por fin, me encontré en el hospital con un insoportable sufrimiento físico y mental.

**Nota:** ¿Has sufrido insoportablemente después de beber?.

**(P) 18. ¿Que hizo tan pronto como su mente se aclaró?**

\*\*\*\* “Tan pronto como recobré la capacidad de pensar, repasé cuidadosamente lo sucedido aquella noche en Washington.

**19. ¿Se resistió a tomar la primera copa?**

\*\*\*\* *No solamente había estado desprevenido sino que no había opuesto ninguna Resistencia a la primera copa.*

**20. ¿Estuvo consciente de que había tomado una copa?**

\*\*\*\* *Esta vez no había pensado para nada en las consecuencias.*

**Nota:** ¿Alguna vez te has encontrado a ti mismo bebiendo, y no podías recordar dónde estabas o lo que estabas haciendo cuando te tomaste el primer trago?.

**21. ¿Cómo empezó a beber?**

\*\*\*\* Había empezado a beber tan descuidadamente cómo si los cócteles fueran simples refrescos.

**22. ¿Qué recuerda que sus amigos AAs le habían dicho que sucedería?**

\*\*\*\* Recordé entonces lo que me habían dicho mis amigos alcohólicos; me habían vaticinado que si tenía mentalidad de alcohólico, el momento y el lugar se presentarían: volvería a beber

**PREGUNTA:** ¿Se cumple esta profecía?

-----

**1. ¿Qué le dijeron que sucedería a pesar de su determinación de no beber?**

\*\*\*\* Habían dicho que a pesar de que opusiera resistencia, éste se derrumbaría por fin ante cualquier pretexto trivial para beber una copa.

**2. ¿Le sirvió su autoconocimiento?**

\*\*\*\* 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.

**3. a ¿Que aprendió de esta experiencia?**

\*\*\*\* Desde ese momento supe que tenía una mentalidad de alcohólico.

**4. ¿Qué aprendió acerca del auto-conocimiento y la fuerza de voluntad?**

\*\*\*\* Me di cuenta de que la fuerza de voluntad y el conocimiento de uno mismo no podrían remediar esas extrañas lagunas mentales.

**5. ¿Qué llegó a entender?**

\*\*\*\* Nunca había podido comprender a las personas que decían que un problema los había derrotado irremediamente.

**6. ¿Cómo le afecta el conocimiento recién adquirido? (2 frases)**

\*\*\*\* Entonces lo comprendí. Fue un golpe demoledor.

**(P) 7. ¿Quién fue a verlo?**

\*\*\*\* “Dos miembros de Alcohólicos Anónimos vinieron a visitarme.

**8-a. ¿Que fue lo primero que hicieron?**

\*\*\*\* Sonrieron al verme.

**8-b. ¿Qué pensó Fred de lo que ellos hicieron?**

\*\*\*\* Lo cual no me agradó mucho.

**8-c. ¿Qué dos preguntas hicieron a Fred?**

\*\*\*\* Me preguntaron si esta vez ya creía que era un alcohólico y que estaba derrotado

**11. ¿Que tuvo que aceptar?**

\*\*\*\* Tuve que aceptar ambas cosas.

**12. ¿Qué le dieron? (2 frases)**

\*\*\*\* 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 docenas de casos basados en su propia experiencia.

**13. ¿Qué hicieron por él?**

\*\*\*\* Este procedimiento apagó la última llama de la convicción de que yo mismo podía realizar la tarea.

**(P) 14. Una vez que él admitió la derrota, ¿Qué le dijeron?**

\*\*\*\* “Entonces delinearon la solución espiritual y el programa de acción que cien de ellos habían seguido con éxito.

**15. ¿Tenía dificultades para aceptar el concepto del programa?**

\*\*\*\* A pesar de que solamente había sido miembro nominal de una iglesia, sus propuestas no me eran difíciles de aceptar, intelectualmente.

**16. ¿Cómo se sintió acerca de poner los conocimientos en acción?**

\*\*\*\* Pero el programa de acción, aunque enteramente sensato, era bastante drástico

**17. ¿Qué tendría que hacer?**

\*\*\*\* Quería decir que tendría que arrojar por la ventana varios conceptos que había tenido toda mi vida.

**18. ¿Iba a ser fácil?**

\*\*\*\* Eso no era fácil.

**19. ¿Qué le pasó a Fred tan pronto como él se decidió a aceptar el programa?**

\*\*\*\* 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.

**(P) 20. ¿Qué otra cosa, de una naturaleza muy importante descubrió?**

\*\*\*\* “Mas importante fue el descubrimiento de que serían los principios espirituales los que resolverían mis problemas.

-----

**1. ¿Qué clase de vida tuvo al tomar su decision?**

\*\*\*\* Desde entonces he sido conducido a un modo de vivir infinitamente más satisfactorio y, espero, una vida más provechosa que la que llevé antes.

**2-a. ¿Como era su antigua vida?**

\*\*\*\* Mi antigua manera de vivir no tenía nada de malo.

**2-b. ¿Qué es lo que no cambiaría ahora?**

\*\*\*\* Pero no cambiaría sus mejores momentos por los peores que tengo ahora.

**4. ¿Regresaria a sus viejos hábitos de vida?**

\*\*\*\* No regresaría a ella ni aunque pudiera hacerlo.

**(P) 5. ¿Cómo es la historia de Fred?**

\*\*\*\* La historia de Fred es elocuente por sí misma.

**6. ¿Cuál es nuestra Esperanza?**

\*\*\*\* Quisiéramos que les llegara a lo más hondo a miles como él.

**7. ¿Había sufrido mucho con el alcoholismo?.**

\*\*\*\* Él llegó a sentir solo los primeros dolores del tormento.

**8. ¿Para la mayoría de los alcohólicos es así de fácil?**

\*\*\*\* La mayoría de los alcohólicos tienen que llegar a estar bastante destrozados antes de empezar a resolver realmente sus problemas.

**(P) 9. ¿Por qué muchos médicos y psiquiatras aceptan nuestras conclusiones?**

\*\*\*\* Muchos medicos y psiquiatras están de acuerdo con nuestras conclusiones.

**8. ¿Uno de éstos, medicos de un hospital de renombre mundial, recientemente nos hizo la declaracion siguiente:** (El resto de párrafo)

\*\*\*\* “Lo que dicen ustedes acerca de la irremediabilidad general de la condición del alcohólico es, en mi opinion, correcto. En lo que respecta a dos de ustedes cuyas historias he conocido, no me cabe ninguna duda de que era ciento por ciento irremediables, salvo por intervención divina. 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”.

**(P) 11. ¿En que insistimos una vez más?**

\*\*\*\* Una vez más insistimos en que, en ciertas ocasiones, el alcohólico no tiene ninguna defensa mental efectiva contra la primera copa.

**12. ¿Pueden los seres humanos proporcionar al alcohólico una defensa contra el próximo trago?**

\*\*\*\* Excepto en unos cuantos casos raros, ni él ni ningún otro ser humano puede proveer tal defensa.

**13. ¿Cuál es la única defensa cierta de un alcohólico?**

\*\*\*\* Su defensa tiene que venir de un Poder Superior.

---

**CAPITULO 4**

# NOSOTROS LOS AGNÓSTICOS

(Páginas 44 a 57 – LG – on-line) (Páginas 41 a 53 – LG – en español)

“NOSOTROS LOS AGNÓSTICOS”; es verdaderamente una pieza notable de la escritura. Cuatro años más antes de escribir este capítulo, el autor principal, Bill W., fue un agnóstico, sin embargo, demuestra la profundidad de la comprensión de un alcohólico sin esperanza, el agnóstico puede recibir en la espiritualidad como nos convertimos en estudiantes y profesionales de este libro de texto.

Este capítulo comienza con parte de la información más importante que este libro contiene. En este capítulo, se aprende la verdad sobre la fatal enfermedad - el alcoholismo. Los autores nos dan una prueba que, si se responde honestamente, nos dirá si realmente necesitas lo que este programa tiene para ofrecer. Una vez que nos ha ayudado a determinar si somos alcohólicos de la variedad sin esperanza, el texto reafirma nuestro problema, y luego la verdadera respuesta - un Poder Superior, tal como nosotros lo entendemos, que va a resolver todos nuestros problemas.

Una vez que se afirma la promesa, el libro comienza a borrar algunas de nuestras objeciones, aliviar parte de nuestra resistencia, algunos cuestionan nuestra falta de razonabilidad, abre la puerta a la voluntad de explorar las posibilidades prometidas por este Programa. Se afirma que la mayoría de nosotros nos encontramos como resultado de intentar practicar el programa en nosotros mismos.

Luego se nos dice que tenemos todos los elementos necesarios para tener una relación exitosa con nuestro Creador. Que hemos adorado a algo o alguien, algo o a alguien amado y que vivimos en la fe y poco más.

Y luego, se nos dice que no tenemos que ir en busca de nuestro Poder Superior. Él sabía que no sabíamos dónde Buscarlo, por lo que Se plantó en lo profundo de cada uno de nosotros. Tan sólo hay que aprender a seguir las instrucciones claras en este libro para ver si esto así nos ayuda a nosotros.

-----

**(P) 1. ¿Qué hemos aprendido en nuestro estudio de "La opinión del médico", "Historia de Bill", "Hay una solución" y "Más información sobre el alcoholismo?"**

\*\*\*\* En los capitulos anteriores has aprendido algo sobre el alcoholismo.

**2. ¿Qué queremos dejar claro?**

\*\*\*\* Nuestro deseo es que hayamos establecido con claridad la diferencia entre el alcohólico y el que no lo es.

**Comentario:** Desde aquí, toma "la prueba de las 2 preguntas" para determinar la gravedad de tu alcoholismo.

**3-a. ¿Cómo sabes si tu vida es inmanejable?**

\*\*\*\* Si cuando deseándolo sinceramente te das cuenta de que no puedes dejarlo del todo

**3-b. ¿Cómo sabes si eres impotente ante el alcohol?**

\*\*\*\* O, si cuando bebes, tienes poco control de la cantidad que tomas.

**Comentario:** ¿Sería este el primer paso?

**3-c. Si no puedes dejar de beber por completo y tienes poco control sobre la cantidad que bebes, ¿Qué eres?**

\*\*\*\* Probablemente eres alcohólico.

**6. ¿Cuál es la única solución conocida para tal enfermedad?**

\*\*\*\* Si éste es el caso, tú puedes estar sufriendo de una enfermedad que solo una experiencia espiritual puede vencer.

**Comentario:** ¿Sería este el Paso Dos?

**(P) 7-a. Esto representará problemas a un ateo o un agnóstico?**

\*\*\*\* A aquel que se considera ateo o agnóstico, tal experiencia le parece imposible

**7-b. ¿Qué pasará si no aceptan nuestra solución?**

\*\*\*\* Pero seguir siendo como es significa el desastre

**7-c. Sobre todo si son ¿De qué tipo de alcoholico?**

\*\*\*\* Especialmente si es un alcohólico del tipo que no tiene remedio.

**10 a. Si usted es impotente ante el alcohol y no se puede administrar una decisión de no tomar la primera copa, ¿Cuál es su destino?**

\*\*\*\* No siempre es fácil enfrentarse

**Comentario:** ¿Es este el destino para los que se detienen en el paso uno?

**10-b. ¿Cuál es la alternativa?**

\*\*\*\* A la alternativa de estar condenado a una muerte por alcoholismo.

**Comentario:** Es "vivir sobre una base espiritual" ¿Esta es la esencia del Paso Dos?

**10-c. ¿Son estas alternativas fácil para los alcohólicos reales?**

\*\*\*\* O vivir sobre una base espiritual.

**(P) 13. Cuando podemos ver la verdad, ¿Es realmente tan difícil esperar que sólo pueda un Poder Superior?**

\*\*\*\* Pero no es tan difícil.

**14. ¿Cuántos de los primeros 100 llegaron como ateos o agnósticos?**

\*\*\*\* Casi la mitad de los miembros de nuestra agrupación original eran exactamente de este tipo.

**15-a. ¿Que tratamos de hacer de verdad algunos de nosotros?**

\*\*\*\* Al principio, algunos de nosotros tratamos de eludir el tema.

**15-b. ¿Qué estamos esperando?**

\*\*\*\* Esperando contra toda esperanza que no fuéramos realmente alcohólicos.

**17. En última instancia, ¿Qué debemos hacer?**

\*\*\*\* Pero después de algún tiempo tuvimos que enfrentarnos al hecho de que teníamos que encontrar una base espiritual para nuestra vida, o si no atenemos a las consecuencias.

**18. ¿Es posible que esto puedas aplicarlo tu tambien?**

\*\*\*\* Tal vez éste sea tu caso.

**19. En caso afirmativo, ¿Deberias desanimarte?**

\*\*\*\* Pero alégrate, casi la mitad de nosotros nos considerábamos ateos o agnósticos.

**20. ¿Qué demuestra nuestra experiencia al ateo o agnóstico?**

\*\*\*\* Nuestra experiencia demuestra que no debes sentirte desconcertado.

**(P) 21. ¿Un código de moral o una buena filosofía de vida pueden ser suficientes para el verdadero alcohólico?**

\*\*\*\* Si un mero código de moral o una mejor filosofía de la vida fueran suficientes para superar el alcoholismo, muchos de nosotros ya nos habíamos recuperado desde hace largo tiempo.

-----

**1. Si realmente lo aplicamos a nosotros mismos, podemos evitar la primera copa?**

\*\*\*\* Pero descubrimos que tales códigos y filosofías no nos salvaban, por mucho tiempo que lo intentáramos.

**2. Cuando usamos todas nuestras fuerzas para poner nuestra filosofía moral y la mejor manera de trabajar, ¿Que sigue siendo necesario?**

\*\*\*\* Podíamos desear ser morales, podíamos desear ser confortados filosóficamente; en realidad, podíamos desear todo esto con todas nuestras fuerzas, pero el poder necesario no estaba ahí.

**3. Cuando aplicamos sinceramente la fuerza de voluntad ¿Podemos tener éxito?**

\*\*\*\* Nuestros recursos humanos bajo el mando de nuestra voluntad no eran suficientes; fallaban completamente.

**(P) 4. ¿Qué es la falta de poder?**

\*\*\*\* Falta de poder; ese era nuestro dilema.

**5-a. Para vivir, ¿Qué teníamos que hacer?**

\*\*\*\* Teníamos que encontrar un Poder por el cual pudiéramos vivir

**5-b. ¿Quién tenía que ser?**

\*\*\*\* Y tenía que ser un *Poder Superior a nosotros mismos*.

**7. Si eso es lo que hay que tener para sobrevivir, ¿Cuál es la pregunta?**

\*\*\*\* Obviamente. ¿Pero dónde y cómo íbamos a encontrar ese Poder?

**(P) 8. ¿Dónde encontramos la respuesta a esa pregunta tan importante?**

\*\*\*\* Pues bien, eso es exactamente de lo que trata este libro.

**9-a. ¿Cuál es su objetivo principal?**

\*\*\*\* Su objetivo principal es ayudarte a encontrar un Poder Superior a tí mismo

**9-b. ¿Qué va a hacer este Poder Superior?**

\*\*\*\* Que resuelva tu problema.

**Comentario:** Observa que la promesa no es "Nos mostrará cómo", "Nos ayudara", "Nos permitirá", etc; la promesa es que !!Va a resolver nuestro problema !! ¿Qué problema? Cada uno de ellos a medida que crecemos en la comprensión y la eficacia en la aplicación de nuestro programa.

**11. ¿Para qué se escribió este libro?**

\*\*\*\* Eso quiere decir que hemos escrito un libro que creemos es espiritual así como también moral .

**Comentario:** La palabra "moral" en este libro de texto significa ". Sincera, Honesta"

**12. ¿A quien vamos a hablar?**

\*\*\*\* Y quiere decir, desde luego, que vamos a hablar acerca de Dios.

**13. ¿Quién va a tener dificultades con este tema?**

\*\*\*\* Aquí surge la dificultad con los agnósticos.

**14. ¿Qué le dará esperanza al recién llegado?**

\*\*\*\* 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.

**15-a. ¿Qué va a disminuir su esperanza?**

\*\*\*\* Pero frunce el ceño cuando hablamos de asuntos espirituales.

**15-b. ¿Por qué te molesta este asunto?**

\*\*\*\* Especialmente cuando mencionamos a Dios, porque hemos reabierto un tema que nuestro hombre creía haber evadido hábilmente o completamente ignorado.

**(P) 17. ¿Qué se entiende?**

\*\*\*\* Sabemos cómo él se siente.

**18. ¿Qué hemos compartido? (2 oraciones)**

\*\*\*\* Hemos compartido sus sinceros prejuicios y dudas. Algunos de nosotros hemos sido apasionadamente antirreligiosos.

**19. ¿Qué significa para los demás la palabra "Dios"?**

\*\*\*\* Para otros, la palabra "Dios" traía una idea particular de Él, con la que alguien había tratado de impresionarlos en su niñez.

**20. ¿Por qué rechazamos esta concepción en particular?**

\*\*\*\* Tal vez rechazamos este concepto particular porque nos parecía inadecuado.

**21. Una vez que hemos rechazado todas las ideas, ¿Qué creemos?**

\*\*\*\* Quizá imaginábamos que con este rechazo habíamos abandonado por completo la idea de Dios.

**22. ¿Qué fue lo que nos molestó?**

\*\*\*\* Nos molestaba la idea de la fe y la dependencia de un Poder ajeno era en cierta forma débil e incluso cobarde.

-----

**1. ¿Qué nos dio motivos para creer esto?**

\*\*\*\* Veíamos con profundo escepticismo a este mundo de individuos en Guerra, de sistemas teológico en pugna y de calamidades inexplicables.

**2. ¿Por qué desconfiamos de algunas personas?**

\*\*\*\* Mirábamos con recelo a muchos que decían ser piadosos.

**3. Con todo lo malo, ¿Qué 2 cuestiones surgieron? (2 frases)**

\*\*\*\* ¿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?”

**4. Sin embargo, en otros momentos, ¿Qué nos preguntamos? (2 frases)**

\*\*\*\* Había un momento de admiración y de asombro, pero era fugaz y pronto pasaba.

**(P) 5. ¿Qué hemos compartido con los agnósticos?**

\*\*\*\* Sí, nosotros los agnósticos hemos tenido esos pensamientos y experiencias.

**6. ¿Qué queremos hacer rápido?**

\*\*\*\* Nos apresuramos en asegurártelo.

**7-a. ¿Qué pasa cuando somos capaces de dejar a un lado nuestros prejuicios y estar dispuestos?**

\*\*\*\* 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.

**7-b. ¿Esto sucede a pesar de que?**

\*\*\*\* Comenzamos a obtener resultados; aunque le fuera imposible a cualquiera de nosotros definir o comprender cabalmente a ese Poder, que es Dios.

**(P) 9. ¿Qué estábamos aliviados de aprender?**

\*\*\*\* Para gran consuelo nuestro, descubrimos que no necesitábamos tomar en cuenta el concepto que cualquier otro tuviera de Dios.

**10. Si sólo somos capaces de fingir que hay un Poder Superior, ¿Qué nos promete?**

\*\*\*\* Nuestro propio concepto, por muy inadecuado que fuese, era suficiente para acercarnos y efectuar un contacto con Él.

**11-a. ¿Qué dos cosas vamos a poseer tan pronto como somos capaces de admitir a un Poder Superior?**

\*\*\*\* 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.

**11-b. ¿Qué hacemos?**

\*\*\*\* Con tal de que diéramos otros pasos sencillos.

**Comentario:** ¿Que sencillos pasos debemos de tomar?

**13. ¿Qué hemos encontrado?**

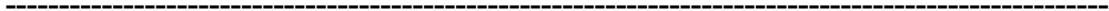
\*\*\*\* Encontramos que Dios no impone condiciones muy difíciles a quienes le buscan.

**14. ¿Para que hemos encontrado el "Reino del Espíritu"?**

\*\*\*\* Para nosotros El Reino del Espíritu es amplio, espacioso, siempre inclusivo y nunca exclusivo ó prohibitivo para aquellos que lo buscan con sinceridad.

**15. ¿Quién puede beneficiarse de esto?**

\*\*\*\* Nosotros creemos que está abierto a todos los seres humanos.



**(P) 1. Cuando hablamos de Dios, ¿Qué queremos decir?**

\*\*\*\* Por consiguiente, cuando te hablamos de Dios, nos referimos a tu propio concepto de Dios

**2. ¿Qué hay de otras ideas espirituales en este libro?**

\*\*\*\* Esto se aplica también a otras expresiones espirituales que puedes encontrar en este libro.

**3. ¿Qué es lo que no debemos de hacer?**

\*\*\*\* No dejes que ningún prejuicio que puedas tener en contra de los términos espirituales te impida preguntarte sinceramente a tí mismo lo que significan para ti.

**4. Al principio, ¿Qué es lo que más necesitamos?**

\*\*\*\* 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.

**5. ¿Qué sucederá después?**

\*\*\*\* Después, nos encontramos aceptando muchas cosas que entonces parecían inaccesibles eso era ya un adelanto.

**6. ¿Por donde empezaremos?**

\*\*\*\* Pero si queríamos progresar, teníamos que empezar por alguna parte

**7. ¿Qué usamos?**

\*\*\*\* Por lo tanto, usamos nuestro propio concepto a pesar de lo limitado que fuese.

**(P) 8. ¿Qué pregunta necesitamos hacernos a nosotros mismos? (2 frases)**

\*\*\*\* Solamente necesitábamos hacernos una breve pregunta: "¿Creo ahora, o estoy dispuesto a creer siquiera, que hay un Poder Superior a mí mismo?"

**Comentario:** Un hombre muy sabio dijo una vez: "Creo que preferiría tratar de vivir mi vida pensando que hay un Dios y saber que estoy equivocado que tratar de vivir mi vida pensando que no hay Dios y saber que estoy equivocado."

**9. Tan pronto como podemos decir "SÍ" a esta pregunta, ¿Dónde estamos?**

\*\*\*\* Tan pronto como una persona pueda decir que cree o que está dispuesta a creer, podemos asegurarte enfáticamente que ya va por buen camino.

**10. ¿Qué se ha demostrado?**

\*\*\*\* Repetidamente se ha comprobado entre nosotros que sobre esta primera piedra puede edificarse una maravillosamente efectiva estructura espiritual (\*Por favor no dejes de leer el Apéndice sobre "Experiencia Espiritual").

**Comentario:** Tenga en cuenta el "(\*)" y Bill nos pide leer el Apéndice II: Experiencia Espiritual, (hace también referencia a este capítulo en las páginas 25 y 27), pero sabía que no no somos buenos siguiendo instrucciones, por lo que ahora dice: Por favor lee "el" Anexo II ". "Es difícil decir" no "a un alcohólico principiante. Pero estuvimos en la misma situación haciendo lo mismo, así que vamos a seguir adelante.

**(P) 11. ¿Por qué fue esto gran noticia para nosotros?**

\*\*\*\* Esa fue una gran noticia para nosotros porque habíamos supuesto que no podíamos hacer uso de principios espirituales a menos que aceptáramos muchas cosas sobre la fe que parecían difíciles de creer.

**12. ¿Qué decimos cuando los alcohólicos presentan nuestro enfoque espiritual? (3 frases)**

\*\*\*\* 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 ella”

**Comentario:** ¿Es esta una de las principales cosas que debe buscar en un padrino?

**13. ¿Qué fue reconfortante aprender?**

\*\*\*\* Así que fue reconfortante aprender que podíamos empezar en un nivel más sencillo.

**(P) 14-a. ¿Qué fué lo que nosotros no pudimos hacer?**

\*\*\*\* Además de una aparente incapacidad para aceptar muchas cosas por fe.

---

**1-b. ¿Cuál fue nuestra desventaja?**

\*\*\*\* Frecuentemente nos encontrábamos limitados por la obstinación, la sensibilidad y los prejuicios irracionales.

**2. ¿Cuántos de nosotros reaccionamos a la mención de las cosas espirituales?**

\*\*\*\* Muchos de nosotros hemos sido tan susceptibles que hasta la referencia casual a cosas espirituales nos hacía encrespar de antagonismo.

**3. ¿Es bueno este tipo de pensamiento?**

\*\*\*\* Esta manera de pensar tuvo que ser abandonada.

**4. A pesar de que algunos de nosotros nos resistíamos a esta idea, ¿Qué sucedió?**

\*\*\*\* Aunque algunos de nosotros nos resistimos, no encontramos muy difícil desechar tales sentimientos.

**5-a. ¿A que nos enfrentamos?**

\*\*\*\* Viéndonos frente a la destrucción alcohólica.

**Comentario:** ¿Suenan esto como el Primer paso?

**5-b. ¿En que nos convertimos?**

\*\*\*\* Pronto nos volvimos tan receptivos con los asuntos espirituales como habíamos tratado de serlo con otras cuestiones.

**7. ¿Qué fué lo que nos convenció?**

\*\*\*\* En este aspecto, el alcohol fue un instrumento efectivo de persuasión.

**Comentario:** ¿Suenan esto como el Segundo paso?

**8. ¿Qué hizo?**

\*\*\*\* Finalmente a base de golpes nos hizo entrar en razón.

**9-a. Pasó esto fácilmente?**

\*\*\*\* A veces resultaba un proceso tedioso.

**9-b. ¿Qué esperanza tenemos?**

\*\*\*\* No le deseamos a nadie que mantenga sus prejuicios tanto tiempo como algunos de nosotros.

**(P) 11. ¿Qué se puede preguntar al lector?**

\*\*\*\* Puede ser que el lector todavía se pregunte por qué debe creer en un Poder Superior a él mismo.

**12. ¿Qué tipo de razones tiene?**

\*\*\*\* Creemos que hay buenas razones para ello.

**13. ¿Qué vamos a hacer?**

\*\*\*\* Vamos a examinar algunas.

**(P) 14. ¿A quién le gustan los hechos y resultados?**

\*\*\*\* El individuo práctico de hoy en día da mucha importancia a los hechos y a los resultados.

**15-a. En este punto de la historia, ¿Qué estamos dispuestos a aceptar?**

\*\*\*\* A pesar de eso, en el siglo veinte se aceptan fácilmente teorías de todas clases.

**15-b. ¿En qué deben de basarse?**

\*\*\*\* Siempre que estén sólidamente basadas en hechos.

**17. ¿Qué teoría usa Bill como un ejemplo?**

\*\*\*\* Tenemos numerosas teorías; acerca de la electricidad, por ejemplo.

**18. ¿Quién duda de ese poder?**

\*\*\*\* Todos creen en ellas sin un reproche ni una duda.

**19. ¿Por qué? (2 frases)**

\*\*\*\* ¿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.

**(P) 20-a. ¿En que cree todo el mundo ahora?**

\*\*\*\* En la actualidad todos creen en docenas de suposiciones de las que hay buena evidencia.

**20-b. ¿Pero que falta?**

\*\*\*\* Pero ningún testimonio visual perfecto.

**22. ¿Qué ha demostrado la ciencia?**

\*\*\*\* Y, ¿No demuestra la ciencia que el testimonio visual es el más inseguro?

**23. ¿Que se está demostrando constantemente?**

\*\*\*\* 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.

**(P) 24. ¿Qué es una viga de acero?**

\*\*\*\* Ilustraremos esto: La prosaica viga de acero es una masa de electrons girando uno alrededor del otro a una velocidad increíble.

**1. ¿Dudamos de esta teoría?** (3 frases)

\*\*\*\* 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.

**2. ¿Qué pasa cuando alguien quiere hablar de Dios?**

\*\*\*\* 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.

**3. ¿Qué pensamos cuando leemos libros cargados de argumentos?**

\*\*\*\* 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.

**4. Si estábamos en lo cierto, ¿Qué podría ser verdad?**

\*\*\*\* Si fuesen ciertas nuestras pretensiones, resultaría de ellas que la vida se originó de la nada, que no tiene ningún significado y que va a la nada.

**(P) 5-a. ¿Cómo debemos considerarnos a nosotros mismos?**

\*\*\*\* En vez de considerarnos como agentes inteligentes, puntas de lanza de la siempre progresiva Creación de Dios,

**5-B. ¿Cómo algunos nos consideramos a nosotros mismos?**

\*\*\*\* Nosotros los agnósticos y los ateos preferimos creer que nuestra inteligencia humana es la última palabra, Alfa y Omega, principio y fin de todo.

**7. ¿Somos egoistas?**

\*\*\*\* ¿No parece algo vanidoso de nuestra parte?

**Comentario:** Si somos tan inteligentes maldito, ¿Por qué no podemos permanecer sobrios?

**(P) 8-a. Aquellos de nosotros que anduvimos este camino ¿Qué es lo que suplicamos al lector?**

\*\*\*\* Nosotros, los que recorrimos este ambiguo camino, te suplicamos que hagas a un lado los prejuicios.

**8-b. Incluso contra qué?**

\*\*\*\* Incluso aquellos en contra de la religión organizada.

**10. ¿Qué hemos aprendido?**

\*\*\*\* 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.

**11. ¿Qué tiene la gente que tiene fe?**

\*\*\*\* La gente de fe tiene una idea lógica del propósito de la vida.

**12. ¿Qué concepto tenemos?**

\*\*\*\* En realidad, no teníamos absolutamente ningún concepto razonable.

**13-a. ¿Cómo pasamos algunas de nuestras horas de ocio?**

\*\*\*\* Nos divertíamos criticando cínicamente las creencias y prácticas espirituales.

**13-b. ¿Qué podríamos haber observado?**

\*\*\*\* En vez de observar que la gente de todas las razas, colores y credos estaba demostrando un grado de estabilidad, felicidad y utilidad.

**13-c. ¿Qué deberíamos haber hecho?**

\*\*\*\* Que nosotros mismos debíamos haber buscado.

(P) **1-a. En su lugar, ¿Qué hicimos?**

\*\*\*\* En vez de hacerlo, mirábamos los defectos humanos de estas personas

**1-b. A veces ¿Que hacemos?**

\*\*\*\* Y a veces nos basábamos en sus faltas individuales para condenarlas a todas

**3. Cuando acusamos a los demás de ser intolerantes, ¿Qué hacemos nosotros?**

\*\*\*\* Háblamos de intolerancia mientras que nosotros mismos éramos intolerantes.

**4. ¿Por qué nos hemos perdido la belleza de la vida?**

\*\*\*\* Se nos escapaba la belleza y la realidad del bosque porque nos distraía la fealdad de algunos de sus árboles.

**5. ¿Qué fué lo que nunca hicimos algunos de nosotros?**

\*\*\*\* Nunca escuchamos con imparcialidad las cosas relativas a la parte espiritual de la vida.

(P) **6. ¿Cómo encontrará el lector nuestras historias?**

\*\*\*\* 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.

**7. ¿Tenemos que estar de acuerdo con su enfoque?**

\*\*\*\* El que estemos de acuerdo o no con determinado enfoque o concepto, parece que tiene poca importancia.

**8. ¿Qué nos ha enseñado quienes tienen la experiencia?**

\*\*\*\* La experiencia nos ha enseñado que, para nuestro propósito, estos son asuntos acerca de los cuales no necesitamos preocuparnos.

**9. ¿Quién debe responder a estas preguntas?**

\*\*\*\* Son asuntos que cada individuo resuelve por sí mismo.

(P) **10. ¿Estamos de acuerdo en algo?**

\*\*\*\* Sin embargo, hay un asunto en el que estos hombres y mujeres están sorprendentemente de acuerdo

**11. ¿Cuál es la única cosa en la que todos los alcohólicos recuperados están de acuerdo?**

\*\*\*\* Cada uno de ellos ha encontrado un Poder Superior a Sí mismo y ha creído en Él.

**12. ¿Qué produce este fenomenal acuerdo?**

\*\*\*\* Este Poder ha logrado en cada caso lo milagroso, lo humanamente imposible.

**13. ¿Qué vamos a hacer ahora?**

\*\*\*\* Como lo ha expresado un célebre estadista Americano: "Veamos el expediente".

(P) **14. ¿Qué registro vamos a mirar?**

\*\*\*\* He aquí a miles de hombres y mujeres, con experiencia de la vida, ciertamente.

**15-a. ¿Qué es lo que declaran?**

\*\*\*\* Declaran categóricamente que desde que empezaron a creer en un Poder Superior a ellos mismos, a tener cierta actitud hacia ese Poder

**15-b. ¿Qué es necesario además de "Creer en" y tener una "Cierta actitud"?**

\*\*\*\* Y hacer ciertas cosas sencillas.

**15-c. ¿En qué ha habido un cambio revolucionario?**

\*\*\*\* Ha habido un cambio revolucionario en su manera de pensar y de vivir.

**18. ¿Ante el fracaso de sus recursos que sucedió?**

\*\*\*\* 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 afluyó en ellos.

**19. ¿Cuándo tienen lugar estas promesas notables?**

\*\*\*\* Esto les sucedió poco después de haber cumplido de todo corazón con unos cuantos sencillos requisitos.

**Comentario:** ¿Piensas que los "simples requisitos" están tomados de instrucciones de este libro?

---

**1. Una vez confundidos y desconcertados, ¿Qué razones entendimos?**

\*\*\*\* Antes confundidos y desconcertados por la aparente futilidad de su existencia, demuestran las razones subyacentes por las que les resultaba difícil la vida.

**2. Haciendo caso omiso de los problemas causados por nuestra forma de beber, ¿Qué vieron con claridad que tenían que hacer?**

\*\*\*\* Dejando a un lado la cuestión de la bebida, cuentan por qué la vida les resultaba tan insatisfactoria.

**3. ¿Qué es lo que demuestran?**

\*\*\*\* Demuestran cómo se produjo el cambio en ellos.

**4-a. ¿Qué es lo que muchos alcohólicos recuperados son capaces de decir?**

\*\*\*\* 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.

**4-b. ¿Qué están presentando ellos?**

\*\*\*\* Están presentando una ponderosa razón por la que uno debe tener fe.

**(P) 6. ¿Qué tipo de progreso hizo nuestra sociedad en este siglo?**

\*\*\*\* Este mundo nuestro ha realizado en un siglo más progresos materiales que en todos los miles de años anteriores.

**7. ¿Todo el mundo sabe el por qué?**

\*\*\*\* Casi todos conocen la razón.

**8. ¿Somos más inteligentes que nuestros antepasados?**

\*\*\*\* 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.

**9. ¿Por qué ha sido tan lento el progreso material en los siglos anteriores? (2 frases)**

\*\*\*\* 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.

**10. ¿Qué frases controlaban las mentes de los hombres en el pasado?**

\*\*\*\* En el dominio de lo material, la mente del hombre estaba encadenada por la superstición, la tradición y toda clase de obsesiones.

**11. ¿Qué pensaron algunas personas acerca de la idea de Colón de que el mundo es redondo?**

\*\*\*\* Algunos de los contemporáneos de Colón consideraban como algo absurdo el que la Tierra fuera redonda.

**Comentario:** Podría Christopher Columbus haber sido un alcohólico? Navegó al Oeste para ir hacia el este. Cuando se fue, no sabía a dónde iba. Cuando llegó allí, no sabía dónde estaba. Cuando regresamos a casa, no sabía dónde había estado. Y volvió y lo hizo de nuevo y todavía no sabía - terminó en la cárcel y una mujer financió su salida.

**12. ¿Por qué la gente estaba enfadada con Galileo?**

\*\*\*\* Otros estuvieron a punto de dar muerte a Galileo por sus herejías astronómicas.

**(P) 13. Con estos hechos en mente, ¿Qué nos preguntamos?**

\*\*\*\* 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?.

**14. ¿Qué temían informar los periodistas estadounidenses?**

\*\*\*\* Aún en el presente siglo, los periódicos Americanos tuvieron miedo de publicar el relato del primer vuelo venturoso que los hermanos Wright hicieron en Kitty Hawk.

**15. ¿Qué produce ese miedo? (2 frases)**

\*\*\*\* ¿No habían fracasado todos los intentos de volar?. ¿No se había hundido en el río Potomac la máquina voladora del professor Langley?

**16. ¿Había una prueba matemática para comprobar la verdad?**

\*\*\*\* ¿No era cierto que los más grandes matemáticos habían comprobado que el hombre no podría volar nunca?

**17. ¿Qué creía la gente?**

\*\*\*\* ¿No había dicho la gente que Dios había reservado ese privilegio para los pájaros?.

**1. Sin embargo, ¿Qué sucedió en muy pocos años después?**

\*\*\*\* Solamente treinta años después, la conquista del aire era historia antigua y los viajes en avión estaban en pleno apogeo.

**(P) 2. ¿Que es verdad en la actualidad? (2 frases)**

\*\*\*\* 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 informa de un Proyecto para llegar a la luna en un cohete, exclamará: “Apuesto a que lo harán, y pronto”.

**3-a. ¿Qué va a caracterizar nuestra generación actual?**

\*\*\*\* ¿No se caracteriza nuestra época por la facilidad con que se cambian viejas ideas por nuevas.

**3-b. ¿Para qué estamos completamente listos?**

\*\*\*\* Con que desechemos una teoría o un aparato que ya no sirve por otros que sí sirven?.

**(P) 5. ¿Qué nos tenemos que preguntar?**

\*\*\*\* Tuvimos que preguntarnos por qué no aplicábamos a nuestros problemas humanos esa aptitud para cambiar nuestro punto de vista

**6-a. ¿Con que estábamos teniendo problemas?**

\*\*\*\* Teníamos dificultades en nuestras relaciones interpersonales, no podíamos controlar nuestra naturaleza emocional, éramos presa de la angustia y de la depresión, 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.

**Nota:** ¿Cómo eran tus relaciones personales? ¿Has tenido el control de tus emociones? ¿Estabas triste y deprimido? ¿Tenias dinero en abundancia? ¿Tenias un propósito real excepto para conseguir otra copa? ¿Tenias miedo? ¿Estabas realmente feliz? ¿Ayudas a los demás?.

**6-b. En cuanto a la calidad de nuestras vidas, ¿Qué parecía ser más importante?**

\*\*\*\* ¿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.

**(P) 8. Cuando vimos a otros a resolver estos problemas, ¿Qué tuvimos que hacer?**

\*\*\*\* Cuando vimos a otros resolver sus problemas mediante una confianza sencilla en el Espiritu del Universo, tuvimos que dejar de dudar en el Poder de Dios.

**9. ¿Eran buenas nuestras ideas?**

\*\*\*\* Nuestras ideas no servían.

**9. ¿Qué ha funcionado?**

\*\*\*\* Pero la idea de Dios sí.

**(P) 11. ¿Qué hizo posible tener éxito a los hermanos Wright?**

\*\*\*\* La casi infantil fe de los hermanos Wright en que podrían construir un aparato que volara, fue el principal movil de su realización.

**12. ¿Qué habría ocurrido sin ella?**

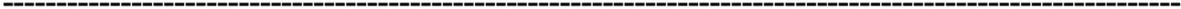
\*\*\*\* Sin eso, nada hubiera pasado.

**13. ¿Qué hicieron los agnósticos y ateos?**

\*\*\*\* Los que éramos agnósticos y ateos nos estuvimos aferrando a la idea de que la autosuficiencia resolvería nuestros problemas.

**14. ¿Qué nos mostraron los primeros alcohólicos recuperados?**

\*\*\*\* Cuando otros nos demostraron que la “Dependencia de Dios” les daba resultados, empezamos a sentirnos como aquellos que insistieron en que los hermanos Wright nunca volarian.



**(P) 1. ¿Cuál es la lógica?**

\*\*\*\* La lógica es una gran cosa.

**2. ¿Cómo nos sentimos al respecto?**

\*\*\*\* Nos gustaba. Todavía nos gusta.

**3. ¿Qué se nos ha dado? (2 frases)**

\*\*\*\* No se nos dio por casualidad la facultad de razonar, de examinar la evidencia de nuestros sentidos y de llegar a conclusiones.

**4. ¿Es un atributo o una obligación?**

\*\*\*\* Éste es uno de los atributos magníficos del ser humano.

**5. ¿Con qué no está satisfecho un agnóstico?**

\*\*\*\* Los que nos inclinamos al agnosticismo no nos sentiríamos satisfechos con una proposición que no se preste a ser abordada o interpretada razonablemente.

**6. ¿Qué dificultad tenemos al hablar?**

\*\*\*\* De ahí que nos esforcemos tanto por explicar por qué creemos que nuestra fe actual es razonable, por qué pensamos que es más sensato y lógico 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”.

**(P) 7. Como alcohólicos sin esperanza, ¿Qué proposición tenemos que enfrentar?**

\*\*\*\* Cuando nos volvimos alcohólicos, aplastados por una crisis que nosotros mismos nos habíamos impuesto y que no podíamos posponer o evadir.

**8. ¿Qué opción tenemos que escoger? (2 frases)**

\*\*\*\* Tuvimos que encarar sin ningún temor el dilema de que Dios lo es todo o de otra manera Él no es nada. Dios es, o no es. ¿Que íbamos a escoger?

**(P) 9. ¿Con qué se enfrentan ahora?**

\*\*\*\* Llegados a este punto, nos encontramos cara a cara con la cuestión de la fe.

**10. ¿Podemos ignorarlo?**

\*\*\*\* No pudimos evadir el asunto.

**11. ¿Qué hicimos algunos de nosotros?**

\*\*\*\* Algunos de nosotros ya habíamos andado un buen trecho sobre el Puente de la Razón con rumbo a la deseada ribera de la fe,

**12. ¿Qué nos dió nuevos ánimos?**

\*\*\*\* El delineamiento y la promesa de la Nueva Tierra habían dado brillo a nuestros ojos fatigados y nuevo valor a nuestros postrados espíritus.

**Nota:** ¿Viniste a A.A. en un estado de desesperanza y viendo y escuchando a las historias que cuentan los alcohólicos recuperados te dan alguna esperanza?.

### **13. ¿Cómo nos dieron la bienvenida?**

\*\*\*\* Manos amistosas se habían tendido para darnos la bienvenida.

**Nota:** ¿Tu recibiste una cálida bienvenida a tu llegada al A. A.)

### **14. ¿Cómo nos sentimos acerca de nuestro sentido de la razón?**

\*\*\*\* Estábamos agradecidos de que la Razón nos hubiera llevado tan lejos

**Nota:** ¿Ir a las reuniones y no beber tiene sentido?.

### **15. ¿Qué es lo que no podríamos hacer?**

\*\*\*\* Pero de cualquier manera, no podríamos bajar a tierra.

**Nota:** Cuando alguien te dice: "Sigue las claras indicaciones del Libro Grande" ¿Qué hiciste?.

### **16. ¿En qué estábamos confiando?**

\*\*\*\* Quizá en la última milla estábamos apoyándonos demasiado en la Razón y no queríamos perder nuestro apoyo.

**Nota:** "Desde que voy a las reuniones no bebo. ¿Pero que otras cosas debería hacer? Estoy haciendo bien las cosas y yo no voy a humillarme al tomar esos pasos, realmente no los necesito".

### **(P) 17. ¿Qué necesitamos hacer en este momento?**

\*\*\*\* Eso era natural, pero pensémoslo con un poco más de detenimiento.

### **18. ¿Qué había sucedido sin que nos diéramos cuenta de ello?**

\*\*\*\* ¿No habríamos sido conducidos, sin saberlo, hasta donde estábamos por determinada clase de fe?.

---

**1. ¿En qué teníamos confianza?**

\*\*\*\* Porque, ¿No creíamos en nuestro propio razonamiento?

**2. Era una especie ¿De qué?**

\*\*\*\* ¿No teníamos confianza en nuestra propia capacidad para pensar?

**3. ¿En qué tuvimos fe?**

\*\*\*\* ¿Qué era eso, sino cierta clase de fe?. Si, habíamos tenido fe, una fe ciega y servil en el Dios de la Razón.

**4. ¿Descubrimos que la fe no era parte de nuestra vida cotidiana?**

\*\*\*\* Por lo tanto, descubrimos en una forma u otra que la fe había tenido que ver con todo, todo el tiempo.

**(P) 5. ¿Qué fue lo siguiente que nos encontramos?**

\*\*\*\* También descubrimos que habíamos sido adoradores.

**6. ¿Cómo nos afectó?**

\*\*\*\* ¡La emoción que esto nos producía!.

**7. ¿Qué adorabamos?**

\*\*\*\* ¿No habíamos adorado indistintamente a personas, objetos, dinero y a nosotros mismos?

**8. ¿Qué sentimos a veces cuando observamos algunas de las obras de Dios?**

\*\*\*\* Y, por otra parte y con mejor razón. ¿No habíamos contemplado con adoración la puesta del sol, el mar o una flor?

**9. ¿Qué fue la siguiente cosa que hemos aprendido?**

\*\*\*\* ¿Quién de entre nosotros no había amado a alguna persona o alguna cosa?.

**10. ¿Qué demostró ser más poderoso que nuestro poder de razonamiento? (2 frases)**

\*\*\*\* ¿Cuánto tenían que ver con la razón pura esos sentimientos, ese amor, esa adoración?. Poco o nada, como pudimos ver por fin.

**Nota:** Cuando te encontraste en problemas por las decisiones que tomaste, fueron aquellas decisiones basadas con un buen juicio y emocionalmente bien?.

**11. ¿Como se construyeron nuestras vidas?**

\*\*\*\* ¿No eran estas cosas los hilos que formaban el tejido de nuestras vidas?

**12. ¿Actuar sobre nuestros sentimientos realmente da forma a nuestra existencia?**

\*\*\*\* ¿No determinaban estos sentimientos, después de todo, el curso de nuestra existencia?

**13. Después de esta revisión con honestidad, ¿Qué podríamos decir?**

\*\*\*\* Era imposible decir que no teníamos capacidad para la fe, para el amor y la adoración.

**14. ¿Que tenemos que hacer para vivir de acuerdo a esto?**

\*\*\*\* En una u otra forma habíamos estado viviendo por la fe, y casi por nada más

**(P) 15. ¿Qué sería la vida sin fe? (2 frases)**

\*\*\*\* . ¡Imagínate la vida sin fe!. Si no hubiera nada más que razón pura, no sería vida.

**16. ¿Creemos en la vida?**

\*\*\*\* Pero creíamos en la vida. ¡Claro que creíamos en ella!

**17. ¿Se puede probar la vida de una manera puramente científica?**

\*\*\*\* 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.

**18. ¿Podemos decir que los detalles de nuestro universo no significan nada? (Resto del párrafo)**

\*\*\*\* ¿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.

**(P) 19. Por lo tanto, ¿Es nuestro razonamiento la última palabra?**

\*\*\*\* De allí que nos dimos cuenta de que la razón no lo es todo.

**20. ¿Cómo de confiable es el razonamiento que utilizamos?**

\*\*\*\* 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.

---

**1. ¿Qué creíble fue el razonamiento relativo a la capacidad del hombre para volar?**

\*\*\*\* Y ¿Qué de los que probaron que el hombre jamás volaría?

**(P) 2. ¿Qué tipo de vuelo vemos en la Comunidad de Alcohólicos Anónimos?**

\*\*\*\* Sin embargo, habíamos estado viendo otra clase de vuelo; una liberación espiritual de este mundo, gente que se elevaba por encima de sus problemas.

**3-a. ¿Qué dijeron de quien lo hace posible?**

\*\*\*\* Decían que Dios hacía posibles estas cosas.

**3-b. ¿Sentimos compasión por las pobres almas equivocadas?**

\*\*\*\* Y nosotros solo sonreíamos.

**5. ¿Qué nos dice nuestro sentido de razonamiento?**

\*\*\*\* Habíamos visto la liberación espiritual, pero nos gustaba decirnos a nosotros mismos que no era verdad.

**(P) 6. ¿Por qué nos engañábamos a nosotros mismos?**

\*\*\*\* 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.

**7. ¿Cómo es a veces la realidad oculta?**

\*\*\*\* Puede ser oscurecida por la calamidad, la pompa o la adoración de otras cosas; pero de una u otra forma, allí está.

**8. ¿Cuáles son los hechos reales más antiguos que la historia de la humanidad?**

\*\*\*\* Porqué 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.

**(P) 9. ¿Qué llegamos a ver finalmente?**

\*\*\*\* 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.

**10. ¿Tenemos que Buscarlo a Él?**

\*\*\*\* Algunas veces tuvimos que buscar sin temor, pero allí estaba Él.

**11. ¿Es tan real como nosotros?**

\*\*\*\* Él era un hecho tan real como lo éramos nosotros.

**12. ¿Cuándo lo encontramos en la vida humana?**

\*\*\*\* Encontramos la Gran Realidad en lo más profundo de nosotros mismos.

**Comentario:** ¿Es posible que Dios sabía nuestra dificultad para Buscarlo?

**13. ¿Cuál es el único lugar donde podemos llegar a Conocerlo? (2 frases)**

\*\*\*\* En última instancia, solamente allí es donde Él puede ser encontrado. Así sucedió con nosotros.

**(P) 14. ¿Qué cosa mínima debemos hacer?**

\*\*\*\* Nosotros podemos solamente aclarar el terreno un poco

**15. ¿Qué serás capaz de hacer si crées muestras historias?**

\*\*\*\* Si nuestro testimonio ayuda a barrer los prejuicios te permite pensar objetivamente y te estimula a buscar diligentemente dentro de tí mismo, entonces, puedes, si así lo deseas, unirte a nosotros en el camino ancho.

**16. ¿Qué promesa viene con esta actitud? (2 frases)**

\*\*\*\* Con esta actitud, no puedes fallar. El conocimiento consciente de tu creencia te llegará con seguridad.

**(P) 17. ¿Existe una historia de un ateo en este libro?**

\*\*\*\* En este libro leerás algo sobre la experiencia de un individuo que creía ser ateo.

**18. ¿Por qué se menciona en este punto?**

\*\*\*\* Su historia es tan interesante, que vale la pena contar parte de ella ahora.

**19. ¿Puede ser que tuvo una experiencia espiritual como resultado de vivir este Programa?**

\*\*\*\* El cambio que se operó en su corazón fue dramático, convincente y conmovedor.

---

**(P) 1. ¿Qué tipo de infancia tenía este hombre?**

\*\*\*\* Nuestro amigo era hijo de un ministro religioso.

**2. ¿Cómo había llegado a sentirse acerca de cuestiones religiosas?**

\*\*\*\* Asistió a una escuela de su iglesia en donde se rebeló contra lo que creía ser una dosis excesiva de educación religiosa.

**3. ¿Era su vida feliz y con paz mental?**

\*\*\*\* Durante los años siguientes las dificultades y frustraciones, lo persiguieron.

**4-a. ¿Qué cosas no pudo experimentar?**

\*\*\*\* Fracasos en los negocios, demencia, enfermedades graves, suicidio – todas estas calamidades ocurridas entre sus familiares cercanos lo amargaron y deprimieron.

**4-b. ¿Cómo le afecta?**

\*\*\*\* La desilusión de la postguerra.

**6-a. ¿Pero eso fue todo?.**

\*\*\*\* Un alcoholismo cada vez más grave, el inminente colapso físico y mental

**6-b. ¿Dónde terminan?**

\*\*\*\* Lo llevaron al punto de la autodestrucción.

**(P) 8. ¿Quién fue a visitarlo?**

\*\*\*\* Una noche, estando confinado en un hospital, se le acercó un alcohólico que había tenido una experiencia espiritual.

**9. ¿Cómo le afectó esta visita?**

\*\*\*\* Sintiendo hartazgo de aquello, gritó amargamente: “Si es que hay un Dios, no ha hecho nada por mí”.

**10. Sin embargo, más tarde, ¿Que Le pidió?**

\*\*\*\* Pero más tarde, estando solo en su cuarto, se preguntó: “¿Es posible que estén equivocadas todas las personas religiosas a quienes he conocido?”

**11. ¿Cómo se sintió cuando comenzó a pensar que tal vez se había equivocado? (3 frases)**

\*\*\*\* Mientras estuvo tratando de contestarse, se sintió muy mal; pero de pronto, como un rayo, le vino una idea que opacó todo lo demás.

**(P) 12. ¿Qué idea le abrumó?**

\*\*\*\* “¿Quién eres tú para decir que no hay Dios?”

**(P) 13. ¿Qué hizo?**

\*\*\*\* Este individuo relata que se levantó precipitadamente de la cama para caer de rodillas.

**14. ¿Qué le ocurrió casi de inmediato?**

\*\*\*\* Al cabo de unos segundos se sintió abrumado por la convicción de la Presencia de Dios.

**15. ¿Cómo se sintió con Él?**

\*\*\*\* Lo saturó la seguridad y majetuosidad de una marea creciente.

**16. ¿Qué sintió?**

\*\*\*\* Las barreras que había construido a través de los años fueron arrolladas.

**17. ¿Dónde se encontró a sí mismo?**

\*\*\*\* Estaba ante la presencia del Poder Infinito y del Amor.

**18. ¿Había entrado en el "Mundo del Espíritu?"**

\*\*\*\* Había pasado del Puente a la orilla.

**19. ¿De que era consciente ahora?**

\*\*\*\* Por primera vez vivía en compañía consciente con Su Creador.

**(P) 20. ¿Estaba ahora en tierra firme?**

\*\*\*\* Así fue colocada en su lugar la piedra angular de nuestro amigo.

**21. ¿Hubo algun cambio drástico en su vida de fe?**

\*\*\*\* Ninguna vicisitud posterior la ha hecho tambalear.

**22. ¿Qué le pasó a su problema con la bebida?**

\*\*\*\* Su problema alcohólico fue eliminado.

**23. ¿Qué hizo su Poder Superior para resolver su problema?**

\*\*\*\* Esa misma noche, hace años, el problema desapareció.

---

**1-a. ¿En qué medida regreso a él la idea de beber?**

\*\*\*\* Salvo algunos breves momentos de tentación, el pensamiento de beber nunca ha vuelto a su mente.

**1-b. ¿Cómo reaccionó a esos breves momentos?**

\*\*\*\* Y en esos momentos de tentación ha sentido una gran repulsión.

**3. ¿Se unió ahora a los primeros 100 como un alcohólico recuperado?**

\*\*\*\* Es aparente que no podría beber, ni aun queriendo hacerlo.

**4. Tenía la esperanza de que el paso dos se había convertido en una realidad en su vida?**

\*\*\*\* Dios le ha devuelto la cordura

**(P) 5. ¿Cómo se llama este tipo de eventos?**

\*\*\*\* ¿Qué es esto sino un milagro de recuperación?

**6. ¿Son elementos sencillos?**

\*\*\*\* Sin embargo, sus elementos son sencillos.

**7. ¿Qué hizo posible que él llegara a creer?**

\*\*\*\* Las circunstancias hicieron que estuviera dispuesto a creer.

**8-a. ¿Qué hizo él?**

\*\*\*\* Humildemente se ofreció a Su Hacedor.

**8-b. Luego qué?**

\*\*\*\* Entonces supo.

**(P) 10. ¿Para cuántos Dios repite este milagro?**

\*\*\*\* De igual manera. Dios nos ha devuelto el sano juicio.

**Comentario:** ¿Es esta la promesa de nuestro Paso Doce? "Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de los pasos ..." ¿Sucederá para todos los que están dispuestos a tomar y vivir de acuerdo con las instrucciones que vienen con los pasos? ¡Esta parece ser la promesa!

**11. ¿Este hombre tuvo un despertar espiritual o una experiencia espiritual?**

\*\*\*\* Para este individuo, la revelación fué súbita.

**12. Entonces, ¿Tenemos todos que experimentar estas experiencias?**

\*\*\*\* A algunos de nosotros nos llega más lentamente.

**13. ¿Cuál es la promesa para todos aquellos que estudiamos y practicamos este libro de texto básico?**

\*\*\*\* Pero Él ha llegado a todos los que lo han buscado sinceramente.

**(P) 14. Si tratamos de aplicar estos pasos en nuestras vidas, ¿Qué pasará?**

\*\*\*\* Cuando nosotros nos acercamos a Él, Él se nos reveló.

# CAPITULO 5

## COMO FUNCIONA

(Páginas 58 a 71 – LG – on-line) (Páginas 54 a 66 – LG – en español)

En el momento en que llegamos al Capítulo 5, "Cómo Funciona," tenemos una comprensión clara de cuál es el problema – El Alcoholismo - y cuál es la solución - Dios, como nosotros lo entendemos. Ahora todo lo que necesitamos saber es lo que tenemos que hacer para recuperarnos de un estado aparentemente sin esperanza de la mente y el cuerpo y cómo tenemos que hacerlo. Nosotros recibimos nuestro primer conjunto de instrucciones claras en el presente capítulo. Estas instrucciones serán para los pasos tres y cuatro.

El capítulo comienza diciendo lo bien que funciona este programa para aquellos de nosotros que lo aplicamos en nuestras vidas. Se nos dice que, de los que vienen a Alcohólicos Anónimos en busca de ayuda, y por qué no. Se nos ha dicho que este es un programa espiritual y aquí se encuentra el primero de una serie de oraciones justo antes de que se nos diga lo que debemos hacer para recuperarnos, a continuación, se nos dice qué hacer y en qué orden vamos a hacerlas.

Cuando Bill W. comenzó a escribir este capítulo, se dio cuenta que no tenía ninguna información vital. Tenía los seis preceptos que el "Escuadrón alcohólico del Grupo Oxford" se había desarrollado a partir de su experiencia.

**Son los siguientes:**

- 1. Completa derrota.**
- 2. La dependencia y la orientación de un Poder Superior.**
- 3. Inventario Moral.**
- 4. Confesión.**
- 5. La Reparación.**
- 6. El trabajo continuo con otros alcohólicos.**

Se cree que estos no eran lo suficientemente completos para una persona sola en nuestro mundo, por lo que se puso a orar. Bill dice que él puso su libreta y un lápiz sobre la mesilla de noche junto a la cama. A continuación, pidió orientación a través de la oración y la meditación durante unos 30 minutos. Dijo que luego recogió la libreta y un lápiz y comenzó a escribir. Su mano parecía fluir por sí mismo, dijo. Después de escribir durante unos 40 minutos, se detuvo y leyó lo que había escrito.

Colocó los números en los "pasos" y estaba a la vez sorprendido y muy contento de ver que los seis se habían convertido en doce. Bill cree que este significativo estaba asociado a los Doce Apóstoles.

Si bien hay ligeras diferencias entre lo que Bill escribió y lo que es ahora en el Libro Grande, escribió una frase que fue quitada por parte de la fraternidad que participó en la autoría de este libro. Lo que escribió seguido inmediatamente después de la A, B, C de y era la siguiente:

"Si no estás convencido de estas cuestiones vitales (A, B, C), Debes volver a leer el libro a este punto o bien tirarlo a la basura!"

En cualquier caso, este capítulo nos da la información necesaria para comenzar a ver cuál es la verdad sobre el origen de la locura que lleva a regresar al alcohólico crónico a beber. Proporciona algunas promesas en cuanto a lo que sucederá cuando trabajamos los pasos.

Siendo el texto básico para nuestra Comunidad, que nos dirá cuándo tomar un paso, cómo dar el paso y lo que serán los resultados. También nos recuerda por qué hay que tomar las medidas.

Es posible que escuchemos, "No hay 'deberes' en Alcohólicos Anónimos." Si se están refiriendo a la comunidad que es casi cierto. Sólo hay un "deber" para ser miembro de Alcohólicos Anónimos y que es un deseo, un anhelo, un anhelo de dejar de beber una vez por todas. Esto es un "deber". Sin embargo, cada persona que viene a Alcohólicos Anónimos en busca de ayuda tiene la libertad de adoptar nuestro programa como una forma de vida y por lo tanto llega a comprender la palabra serenidad y conoceremos la paz o para ignorar el programa y volver a beber y morir o ir permanentemente loco.

El Programa de Alcohólicos Anónimos, sin embargo, contiene muchos "deberes", "tienes que", "tuvo que" etc .. Por cierto, el programa es un programa sugerido. Si ha intentado todo lo demás y se mantiene el consumo de alcohol, que "sugiere" intentarlo. ¿Por qué? "Rara vez hemos visto fracasar a una persona que ha seguido las instrucciones en este libro."

Ahora vamos a ver cómo empezamos a recuperarnos mediante la adopción de los pasos Tres y cuatro siguiendo las instrucciones de este capítulo.

**Nos recuperamos por los pasos que damos, no las reuniones que hacemos.**

---

**(P) 1. Para tener éxito en éste programa, ¿Qué debemos hacer?**

\*\*\*\* Rara vez hemos visto fracasar a una persona que haya seguido concienzudamente nuestro camino.

**2-a. ¿Quién no se recuperará?**

\*\*\*\* Los únicos que no se recuperan son los individuos que no pueden, o no quieren entregarse de lleno a este sencillo programa.

**2-b. ¿Cual suele ser su problema?**

\*\*\*\* Generalmente son hombres y mujeres incapaces, por su propia naturaleza, de ser sinceros con ellos mismos.

**4. ¿Hay gente así?**

\*\*\*\* Hay seres desventurados como éstos.

**5. ¿Por qué son así?**

\*\*\*\* No son culpables. Por lo que parece, han nacido así

**5. ¿Por qué son incapaces de recuperarse?**

\*\*\*\* Por su naturaleza, son incapaces de entender y de realizar un modo de vida que exige la más rigurosa sinceridad.

**6. ¿Tienen posibilidades?**

\*\*\*\* Para éstos, las probabilidades de éxito son pocas.

**8. ¿Qué otros tipos de alcohólicos pueden recuperarse?**

\*\*\*\* Existen también los que sufren graves trastornos emocionales y mentales, aunque muchos de ellos logran recuperarse si tienen la capacidad de ser sinceros.

**(P) 9. ¿Qué se supone que hacen nuestras historias?**

\*\*\*\* Nuestras historias expresan de un modo general cómo éramos, lo que nos aconteció y cómo somos ahora.

**Comentario:** Algunas personas tienen un pequeño problema con esto. Lo leen cómo "¿Cómo era lo que pasó y lo que es ahora?." Se lee muy claramente, "cómo éramos, lo que sucedió y lo que somos ahora." Parece bastante obvio que no era demasiado bueno o nunca hubiéramos llegado a éste grupo de perdedores de todos los tiempos.

**10. Si tu quieres lo que éste programa tiene ¿Qué debes hacer?**

\*\*\*\* 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.

**(P) 11. ¿Estamos deseosos de tomar estos pasos?**

\*\*\*\* Nosotros nos resistimos a algunos de ellos.

**12. Con nuestro sentido de común, ¿Qué es lo que tratamos de hacer?**

\*\*\*\* Creímos que podríamos encontrar un camino más fácil y cómodo.

**13. ¿Podemos encontrarlo?**

\*\*\*\* Pero no pudimos.

**Comentario:** Los alcohólicos que se recuperaron pueden asegurar a cada alcohólico crónico que estos pasos, cuando se toma según las instrucciones, son el "camino más fácil y cómodo!!!"

**14. ¿Qué es lo que se ruega que hagamos?**

\*\*\*\* Es por ello que, con toda seriedad, te suplicamos que seas valiente y concienzudo desde el mismísimo comienzo.

**15-a. ¿Qué pasó con nuestras viejas ideas, creencias, opiniones y preocupaciones?**

\*\*\*\* Algunos de nosotros tratamos de aferrarnos a nuestras viejas ideas y el resultado fue nulo..

**15-b. ¿Qué debemos hacer con nuestras viejas ideas?**

\*\*\*\* Hasta que nos deshicimos de ellas sin reserva.

**(P) 17. ¿Qué debemos recordar?**

\*\*\*\* Recuerda que tratamos con el alcohol: astuto, desconcertate y poderoso.

**Comentario:** Si tenemos una mente alcohólica, debemos también recordar que el alcoholismo es permanente, progresivo, paciente y fatal.

---

**1. ¿Hay que tener ayuda?**

\*\*\*\* Sin ayuda resulta demasiado para nosotros.

**2. ¿Quién tiene todo el Poder?**

\*\*\*\* Pero, hay Uno que tiene todo el Poder – Dios.

**3. ¿Debemos tratar de encontrarlo?**

\*\*\*\* ¡Ojalá Lo encuentres!.

**(P) 4. ¿Tendremos éxito si aplicamos a medias este programa?**

\*\*\*\* Las medidas parciales no nos sirvieron para nada.

**5. Si entendemos que la falta de poder es nuestro problema y que un Poder Superior a nosotros es la solución, ¿Dónde estamos?**

\*\*\*\* Estábamos en el punto de cambio.

**7. ¿Qué pedimos?**

\*\*\*\* Entregándonos totalmente, Le pedimos a Dios su protección y cuidado.

**Comentario:** Esta es la primera de varias oraciones que vamos a encontrar a medida que avanzamos en la recuperación. Recuerda que este es un programa espiritual. Por lo tanto, nos encontraremos con una o más oraciones por cada paso. Aprendemos cómo cada vez más involucran a Dios en nuestras vidas. Nos encontramos con esta forma de vida para ser extremadamente prácticos.

**(P) 7-a. ¿Qué pasos dimos?**

\*\*\*\* He aquí los pasos que dimos, y que se sugieren como programa de recuperación.

**Comentario:** Los autores recuperados de este libro mediante la adopción de los pasos, no sólo por ir a las reuniones. El material que nos dan es en tiempo pasado. Ellos informan de lo que hicieron, cómo lo hicieron y cuáles fueron los resultados. Si hacemos lo que hicieron, obtendremos lo que consiguieron.

**7-b. ¿Como son estos pasos?**

**Comentario:** Lee los pasos y contempla lo que dicen. Nos dicen precisamente lo que tenemos que hacer para recuperarnos. Los vemos a continuación y encontraremos la información que necesitamos para comprender el significado de los pasos y las instrucciones claras para tomarlos.

**Paso 1. El problema - El alcoholismo.**

\*\*\*\* Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

**Paso 2. La solución - Un Poder superior a nosotros mismos.**

\*\*\*\* Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

**Paso 3. La decisión de tomar el resto de los pasos para saber si Ése Poder superior a nosotros mismos está disponible para nosotros.**

\*\*\* **Decidimos poner nuestras vidas al cuidado de Dios como nosotros lo concebimos.**

**Comentario:** Ahora vamos a empezar a estar en paz con el Dios de nuestro entendimiento.

\*\*\*\* Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos.*

**Paso 4. Un esfuerzo para aprender la verdad sobre nosotros mismos.**

\*\*\*\* Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

**Paso 5. La humildad de admitir honestamente nuestros defectos de carácter a nuestro Poder Superior, a nosotros mismos y a otro ser humano para aprender la verdad sobre la forma en que hemos tratado y herido a otros.**

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

**Paso 6. Un compromiso con nuestro Poder Superior que continuaremos nuestro estudio del Libro Grande y seguir las instrucciones claras lo mejor que podamos.**

\*\*\*\* Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

**Paso 7. Ahora que Le hemos dicho que vamos a hacer nuestra parte, Le pedimos humildemente que nos muestre que tenemos que hacer.**

\*\*\*\* Humildemete le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

**Comentario:** Ahora vamos a empezar a estar en Paz con nosotros mismos.

**Paso 8. Toma la lista de la Columna Uno de nuestro Cuarto paso y añade a todas las personas con las que tuviste problemas, has dañado, has ofendido, y que estuvimos dispuestos a reparar el daño causado.**

\*\*\*\* Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

**Paso 9. Reparar con todos aquellos que están en nuestra lista Paso Ocho de las personas que hemos dañado.**

\*\*\*\* Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

**Comentario:** Ahora vamos a empezar a estar en Paz con las personas y el mundo que nos rodea.

**Comentario:** Este paso de acción es vital para la sobriedad emocional a largo plazo, este paso es donde nosotros perdonamos. Si hemos seguido cuidadosamente las instrucciones, vamos a experimentar un gran acontecimiento espiritual, un despertar/experiencia, dentro de nosotros o, como dijo el Dr. Silkworth, todo un cambio psíquico.

**Paso 10. Continúa aplicando los pasos 4, 5, 6, 7, 8 y 9 en todo momento durante el día.**

\*\*\*\* Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

**Comentario:** Esta es la forma en que nos libramos de nuestras viejas ideas y comenzamos un crecimiento espiritual.

**Paso 11. Esta es la manera de aprender a hablar con Dios (orar) y escuchar a Dios (meditar).**

\*\*\*\* Buscamos, a través de la oración y 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.

**Paso 12.** Esta es la promesa del Programa, la declaración de nuestro propósito primordial y cómo vamos a aplicar estos pasos para cada área de nuestras vidas. Este es el lugar donde vivimos el Programa.

\*\*\*\* 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 actos.

**Comentario:** "Creemos que la eliminación de nuestra forma de beber no es más que el comienzo. Una demostración más importante de nuestros principios de los Doce Pasos se presenta ante nosotros en nuestras respectivas casas, ocupaciones y asuntos.

**1-a. ¿Cuál es la promesa de haber dado los primeros once Pasos?**

\*\*\*\* Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos.

**1-b. ¿Entonces qué debemos tratar de hacer?**

\*\*\*\* Tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos

**1-c. ¿Dónde más debemos aplicar estos pasos?**

\*\*\*\* Y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

**(P) 4. ¿Qué exclaman muchos de nosotros?**

\*\*\*\* Muchos de nosotros exclamamos: "¡Vaya tarea! Yo no puedo llevarla cabo".

**5. ¿Tenemos que abandonar todo?**

\*\*\*\* No te desanimes.

**6. ¿Cuántos de nosotros estamos haciendo esto perfecto?**

\*\*\*\* Ninguno de nosotros ha podido mantenerse apegado a estos principios en forma ni siquiera aproximada a la perfección.

**7. Desde luego, ¿Que es lo que no somos?**

\*\*\*\* No somos santos.

**8. Si realmente nos queremos recuperar, ¿Que debemos estar dispuestos a hacer?**

\*\*\*\* Lo importante es que estamos dispuestos a desarrollarnos de una manera espiritual.

**9-a. ¿Cuál es la naturaleza de estos doce pasos?**

\*\*\*\* Los principios que hemos establecido

**Comentario:** Principios se definen como verdades básicas o leyes básicas. Dios, en su creación, nos dio dos tipos de Principios; natural y espiritual. Las leyes naturales que obtenemos de forma gratuita, es decir, la gravedad, el agua se congela a 32 grados Fahrenheit, etc .. Las leyes espirituales requieren un curso muy preciso de acción antes de que podamos ser beneficiarios de ellos. En nuestro caso, los principios espirituales son los doce pasos.

**9-b. ¿Qué tenemos que hacer?**

\*\*\*\* Son guías para nuestro curso.

**11-a. ¿Qué ganamos como resultado de tomar estos pasos?**

\*\*\*\* Lo que pretendemos es el progreso espiritual

**11-b. ¿Qué es lo que no vamos a lograr nunca?**

\*\*\*\* Y no la perfección espiritual.

**(P) 13-a. ¿Qué dos secciones de este libro describen al alcohólico?**

\*\*\*\* Nuestra descripción del alcohólico.

**13-b. ¿Qué capítulo describe a los agnósticos?**

\*\*\*\* El capítulo sobre los agnósticos (cap. 4)

**13-c. ¿Dónde encontramos las experiencias de antes y de después?**

\*\*\*\* Y nuestras aventuras personales antes y después, ponen en claro tres ideas pertinentes:

**13-d. ¿Qué dejan en claro?**

**(a) ¿Es este el paso uno?**

\*\*\*\* Que éramos alcohólicos y que no podíamos gobernar nuestras propias vidas

**(b) ¿Es este también el Paso Uno?**

\*\*\*\* Que probablemente ningún poder humano hubiera podido remediar nuestro alcoholismo.

**(c) ¿Es este el paso dos?**

\*\*\*\* Que Dios podía remediarlo y lo remediaría, si Lo buscábamos.

**Comentario:** Esto es como Bill escribió en el manuscrito original, "Si no estás convencido de la a, b, c, vuelve a leer este libro o tirarlo a la basura."

**(P) 17-a. Si estamos convencidos de estas cuestiones vitales: (a), (b), (c), ¿Dónde estamos?**

\*\*\*\* Llegados a este convencimiento, *estábamos en el Tercer Paso.*

**17-b. ¿Qué decidimos hacer?**

\*\*\*\* Lo cual quiere decir que pusimos nuestra vida y nuestra voluntad al cuidado de Dios, tal como cada cual lo concibe.

**19. ¿Qué dos preguntas debemos responder en este momento?**

\*\*\*\*Exactamente, ¿Qué es lo que queremos decir con eso, y qué es justamente lo que haremos?

**Comentario:** La respuesta a la primera pregunta se encontrará comenzando en esta página y continuando a través de la página 62. La respuesta a la segunda pregunta comienza en la página 63 y termina en la parte inferior de la página 164 LG-on-line (páginas 59 a 153 LG – en español)

**(P) 20. ¿Cuál es el primer requisito para responder a la "primera pregunta?"**

\*\*\*\* El primer requisito es que estemos convencidos de que una vida llevada a base de fuerza de voluntad, difícilmente puede ser venturosa.

**21. ¿Por qué?**

\*\*\*\* Sobre esa base siempre estamos en conflicto con algo o con alguien, aunque nuestros motivos sean buenos.

**22. ¿Como vive cada uno?**

\*\*\*\* La mayoría de la gente trata de vivir por "autopropulsión" ..

**1-a. ¿Qué queremos hacer con respecto a nuestros planes de acción?** (2 frases)

\*\*\*\* Cada persona es como un actor que quiere dirigir todo el espectáculo; que siempre está tratando de arreglar las luces, el ballet, el escenario y los demás actores según sus propias ideas.

**1-b. Si todo el mundo hace su parte, ¿Cómo sería nuestra vida?**

\*\*\*\* Si las cosas quedaran como él quiere y las personas hicieran lo que él desea, el espectáculo resultaría magnífico.

**3. ¿Cómo se siente todo el mundo y cómo sería la vida?** (2 frases)

\*\*\*\* Todos, incluso él mismo, estarían satisfechos; la vida sería maravillosa.

**4. Al escribir el guión de todos los actores, ¿Es el actor a veces noble?**

\*\*\*\* Al tomar estas disposiciones nuestro actor puede ser a veces un dechado de virtudes.

**5. Incluso ¿Como podría ser?**

\*\*\*\* Puede ser amable, considerado, paciente y generoso, hasta modesto y dispuesto a sacrificarse.

**6. Pero entonces ¿Como podría ser él?**

\*\*\*\* Por otro lado, puede ser vil, egoísta, interesado y falso.

**7. Si es como la mayoría de la gente, ¿Cómo va a ser?**

\*\*\*\* Pero, como en la mayoría de los seres humanos, es probable que sus características varíen.

**(P) 8. ¿Qué sucede generalmente?** (2 frases)

\*\*\*\* ¿Qué es lo que generalmente pasa? El espectáculo no sale muy bien.

**9. ¿Qué quiere empezar a pensar?**

\*\*\*\* Empieza a pensar que la vida no lo trata bien.

**10. ¿Qué se decide hacer?**

\*\*\*\* Decide esforzarse nuevamente.

**11. ¿Cómo se cambia enfoque?**

\*\*\*\* En esta ocasión es más exigente o más condescendiente, según sea el caso.

**12. ¿Está ahora satisfecho con los resultados?**

\*\*\*\* A pesar de todo, la función no le parece bien.

**13. ¿Quién tiene la culpa?**

\*\*\*\* Admitiendo que en parte puede estar errado, está seguro de que otros son más culpables.

**14. ¿Cómo se siente?**

\*\*\*\* Se encoleriza, se indigna y se llena de autoconmiseración.

(Nota: ¿Era esta la forma en que estabas tu?)

**15. ¿Cuál es su problema básico? (2 frases)**

\*\*\*\* ¿Cuál es su dificultad básica? ¿No es un individuo que piensa primero en sí mismo aún cuando está tratando de ser bondadoso?.

**16. ¿De qué ilusión es víctima?**

\*\*\*\* ¿No es víctima de la ilusión de que puede arrancarle satisfacciones y felicidad a este mundo, si lo hace bien?

**17. ¿Qué debería ser evidente para las otras personas en su vida?**

\*\*\*\* ¿No es evidente para todos los demás actores que éstas son las cosas que él quiere?

**18. ¿Cómo sus acciones afectan a las otras personas en su vida?**

\*\*\*\* ¿Y sus acciones no hacen que cada uno de ellos quiera desquitarse sacando del espectáculo todo lo que pueda?

**19. ¿Cuál es por lo general el producto de sus esfuerzos?**

\*\*\*\* ¿No es él, hasta en sus mejores momentos, una fuente de confusión y no de armonía?

(P) **20. ¿Qué haría que la gente llame a nuestro actor?**

\*\*\*\* Nuestro actor está concentrado en sí mismo, es un egocéntrico como dice la gente en la actualidad.

**21. ¿Con quien se le puede comparar?**

\*\*\*\* 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 los pecados del siglo veinte; como los políticos y reformistas que están seguros de que todos 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 ó como el alcohólico que lo ha perdido todo y está encarcelado.



**1. Con tanto quejarse, ¿Porqué estamos realmente preocupados?**

\*\*\*\* Cualesquiera que sean nuestras protestas - ¿No estamos la mayoría preocupados por nosotros mismos, por nuestros resentimientos y nuestra autoconmiseración?

**Comentario:** Hay que recordar que los autores de este libro están informando de lo que hicieron y lo que han aprendido sobre sí mismos. Este libro se basa en su experiencia y conocimiento, no en ideas u opiniones.

**(P) 2. ¿Cuál es la raíz de nuestros problemas? (2 frases)**

\*\*\*\* ¡Egoísmo – concentración en sí mismo! Creemos que esta es la raíz de nuestras dificultades.

**3-a. ¿A que nos conduce la manifestación de nuestro egoísmo?**

\*\*\*\* Acosados por cien formas de temor, de vana ilusión, de egoísmo, de autoconmiseración.

**3-b. ¿Qué hacemos?**

\*\*\*\* Les pisamos los pies a nuestros compañeros.

**3-c. ¿Qué hacen ellos?**

\*\*\*\* Y éstos se vengan.

**6. ¿Que encontramos cuando la gente nos hacen daño, sin ninguna provocación aparente por nuestra parte?**

\*\*\*\* A veces nos hieren aparentemente sin provocación, pero invariablemente encontramos que alguna vez en el pasado tomamos decisiones egoístas que más tarde nos colocaron en posición propicia para ser lastimados.

**(P) 7. ¿Quién es realmente responsable de todos nuestros problemas?**

\*\*\*\* Así es que nuestras dificultades, creemos, son básicamente producto de nosotros mismos.

**8-a. ¿De dónde vienen?**

\*\*\*\* Surgen de nosotros.

**8-b. ¿De qué es un ejemplo extremo el alcohólico?**

\*\*\*\* Y el alcohólico es un ejemplo extremo de la obstinación desbocada,

**8-c. ¿Puede el alcohólico ver la verdad?**

\*\*\*\* Aunque él piense que no es así.

**11. Por encima de todo, ¿Qué debe suceder?**

\*\*\*\* Por encima de todo, nosotros los alcohólicos tenemos que librarnos de ese egoísmo.

**12. ¿Por qué es tan importante?**

\*\*\*\* ¡Tenemos que hacerlo o nos mata!

**Comentario:** ¿Hay "deberes" en el programa de Alcohólicos Anónimos? Bueno, aquí están uno de ellos!

**13. ¿Cómo es posible?**

\*\*\*\* Dios hace que esto sea posible.

**14. ¿Qué alternativas hay?**

\*\*\*\* Y frecuentemente parece que no hay otra manera de librarse completamente del “yo” más que con su ayuda.

**15-a. ¿Tenemos muchos de nosotros un alto nivel de valores?**

\*\*\*\* 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.

**15-b. ¿Cómo vivíamos a la altura de nuestros propios valores?**

\*\*\*\* Tampoco podíamos reducir nuestra concentración en nosotros mismos con solo desearlo y tratar de hacerlo a base de nuestro propio poder.

**17. ¿Que es lo que no podemos conseguir a través de nuestra propia fuerza de voluntad?**

\*\*\*\* Tampoco podíamos reducir nuestra concentración en nosotros mismos con solo desearlo y tratar de hacerlo a base de nuestro propio poder.

**18. ¿Qué Debemos hacer?**

\*\*\*\* Tuvimos que obtener la ayuda de Dios.

**(P) 19. ¿Qué es lo primero que hay que hacer? (2 primeras frases)**

\*\*\*\* Éste es el cómo y el porqué de ello. Ante todo, tuvimos que dejar de “jugar a ser Dios”.

**20. ¿Por qué?**

\*\*\*\* No resultaba.

**21. ¿Qué decidimos hacer entonces?**

\*\*\*\* Después, decidimos que en lo sucesivo, en este drama de la vida, Dios iba a ser nuestro Director.

**Comentario:** Un director da indicaciones. Eso es precisamente lo que está en este libro, las instrucciones para la recuperación.

**22. Si Él es el director, ¿Qué somos nosotros?**

\*\*\*\* Él es el Jefe; nosotros somos Sus agentes.

**23. Si Él es el Padre, ¿Qué somos nosotros?**

\*\*\*\* Él es el padre y nosotros Sus hijos.

**24-a. ¿Cuales son las mejores ideas?**

\*\*\*\* La mayoría de las Buenas ideas son sencillas

**24-b. ¿Qué resultaría de esta decisión?**

\*\*\*\* Y este concepto fue la piedra clave del nuevo arco triunfal

**24 c. ¿Donde nos llevará esto?**

\*\*\*\* Por el que pasaremos a la libertad.

**(P) 1. ¿Qué pasa cuando aceptamos en serio este programa?**

\*\*\*\* Cuando asumimos sinceramente esta actitud, toda clase de cosas admirables sucedieron.

**2. ¿Qué tenemos ahora?**

\*\*\*\* Teníamos un nuevo Patrón.

**3-a. ¿Quién era?**

\*\*\*\* Siendo Todopoderoso.

**3-b. ¿Qué promete nuestro nuevo Patrón?**

\*\*\*\* Él proveía todo lo que necesitábamos.

**3-c. ¿Qué debemos hacer?**

\*\*\*\* Si nos manteníamos cerca de Él y desempeñábamos bien Su Trabajo.

**Comentarios:** Eso significa seguir las instrucciones que nos ofreció a través de los Primeros Cien.

**6. Establecida esta base, ¿Qué nos promete? (2 frases)**

\*\*\*\* Establecidos sobre esta base, empezamos a interesarnos cada vez menos en nosotros mismos, en nuestros pequeños planes y proyectos. Nos interesamos cada vez más en ver con qué podíamos contribuir a la vida.

**7. A medida que siente el nuevo flujo de energía, ¿Qué más se promete?**

\*\*\*\* 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.

**8. ¿Cómo estamos?**

\*\*\*\* Renacimos.

**Comentario:** Recuerda que el Dr. Silkworth declaró que podríamos "volver a crear" nuestra vida a través de la aplicación de nuestro programa.

**Comentario:** Este es nuestro Texto Básico, nos dirá cuándo tomar un paso, cómo dar un paso, cómo serán los resultados y, de vez en cuando, nos recuerdan por qué debemos dar el paso.

**(P) 9. ¿Es ahora el momento de tomar la decisión de vivir el Programa mediante la adopción de los pasos?**

\*\*\*\* Estamos ahora en el *Tercer Paso*.

**Comentario:** ¿Cuándo tomamos Tercer paso? ¿Es después de que estamos convencidos de la (A), (B) y (C)?

**Comentario:** examinar cuidadosamente esta oración para entender su significado.

**10 a. ¿A quién me entrego?**

\*\*\*\* Muchos de nosotros le dijimos a nuestro Creador, Tal como lo concebimos: "Dios, me ofrezco a Ti.

**Nota:** ¿Te habías entregado a ti mismo con anterioridad a Dios?

**10-b. ¿Con qué propósito?**

\*\*\*\* Para que obres en mí y hagas conmigo Tu Voluntad.

**Nota:** El alcohol destruyó todo lo que vale la pena en tu vida?

**12-a. ¿De que quiero liberarme?**

\*\*\*\* Líbrame de mi propio encadenamiento

**12-b. ¿Porque quiero estar libre de mi egoísmo?**

\*\*\*\* Para que pueda cumplir mejor con Tu voluntad.

**14-a. ¿De qué otro encadenamiento quiero estar libre?**

\*\*\*\* Líbrame de mis dificultades.

**14-b. ¿Para qué quiero que sea eliminado?**

\*\*\*\* Y que la Victoria sobre ella sea el testimonio para aquellos a quien yo ayude de Tu Poder, Tu Amor y de la manera que Tú quieres que vivamos.

**16. ¿Por cuánto tiempo quiero hacer Su voluntad?**

\*\*\*\* Que siempre haga Tú voluntad”.

**17. ¿Qué debemos hacer antes de tomar este paso?**

\*\*\*\* Pensamos detenidamente antes de dar este paso, cerciorándonos de que estábamos listos para hacerlo; que finalmente podíamos abandonarnos completamente a Él.

**(P) 18. ¿Cómo podemos dar este paso? (2 frases)**

\*\*\*\* Encontramos muy conveniente dar este paso espiritual con una persona comprensiva, tal como nuestra esposa, nuestro mejor amigo o nuestro consejero espiritual.

**19-a. ¿Debemos rezar esta oración exactamente como está escrita?**

\*\*\*\* Pero es mejor reunirse con Dios solo, que con alguien que tal vez no comprenda.

**19-b. Cuando lo hagamos con nuestras propias palabras; ¿Podemos dejar de lado parte del significado?**

\*\*\*\* Las palabras eran, desde luego, completamente opcionales, siempre que expresáramos la idea sin ninguna reserva.

**21-a. Si cada acción comienza con una decisión, ¿Estamos ahora listos para empezar?**

\*\*\*\* Esto fue solamente el principio.

**22-b. ¿Si rezo con honestidad y humildad cual será el resultado?**

\*\*\*\* Pero cuando se hacía sincera y humildemente, se sentía inmediatamente un efecto a veces muy grande.

**(P) 23-a. Ahora que hemos decidido tomar los pasos, ¿Cómo hacemos al respecto?**

\*\*\*\* Después nos encaminamos por un derrotero de acción vigorosa.

**23-b. ¿Cuál es el primer paso en la ejecución de la decisión?**

\*\*\*\* En el que el primer paso consiste en una limpieza personal de nuestra casa, la cual muchos de nosotros nunca habíamos intentado.

**1-a. ¿Cuál fue nuestra decisión en el Tercer Paso?**

\*\*\*\* Aunque nuestra decision fue un paso fundamental y decisivo.

**1-b. ¿Qué es necesario para que el efecto sea duradero?**

\*\*\*\* Su efecto permanente no podia ser mucho a menos que fuera

**1-c. ¿Cuándo se debe realizar el paso de cuatro?**

\*\*\*\* *Seguido inmediatamente* por un esfuerzo enérgico para encarar las cosas que había en nosotros, que nos estaban obstaculizando, y desprendernos de ellas.

**4. ¿Era el alcohol nuestro problema?**

\*\*\*\* El licor que bebíamos no era más que un síntoma.

**5. ¿Qué tuvimos que ver?**

\*\*\*\* Por lo tanto teníamos que ir a las causas y las condiciones.

**(P) 6. ¿Por donde empezamos? (2 frases)**

\*\*\*\* Consecuentemente, empezamos a hacer un Inventario personal.

**Comentario:** La palabra "moral" en el Paso Cuatro significa veraz y honesto.

**7. ¿Qué sucede con un negocio que no hace un inventario?**

\*\*\*\* Éste era el Cuarto Paso. Un negocio del cual no se hace un inventario con regularidad va generalmetne a la quiebra.

**8. ¿Qué es un inventario comercial?**

\*\*\*\* El inventario comercial es un proceso para encontrar y encarar los hechos.

**9. ¿Cuál es el propósito de un inventario?**

\*\*\*\* Es un esfuerzo por descubrir la verdad sobre la mercancía que se tiene.

**10. ¿Cuál es el objeto principal de un inventario?**

\*\*\*\* Uno de los fines es encontrar cuál es la mercancía deteriorada o inservible que hay para deshacerse prontamente de ella sin lamentarlo.

**11. Si el propietario ha de tener éxito, ¿Qué es lo que no debe hacer?**

\*\*\*\* Si ha de tener éxito el propietario del negocio, no podrá engañarse acerca del valor de su mercancía.

**(P) 12. ¿Qué hacemos?**

\*\*\*\* Nosotros hicimos exactametne lo mismo con nuestras vidas.

**13. ¿Cómo podemos hacer un balance de nosotros mismos?**

\*\*\*\* Hicimos un inventario sincero.

**14. ¿Qué es lo que buscamos?**

\*\*\*\* Primero, buscamos las fallas de nuestero carácter que causaron nuestro fracaso.

**15-a. ¿Qué fué lo que nos había derrotado?**

\*\*\*\* Estando convencidos de que el ego, manifestado en distintas formas, nos había vencido.

### **15-b. ¿Qué consideramos?**

\*\*\*\* Consideramos sus manifestaciones comunes.

### **(P) 17 ¿Cuál es la primera manifestación de nuestros defectos de carácter que teníamos que mirar?**

\*\*\*\* El resentimiento es el ofensor número uno.

**Pregunta** - ¿Qué es un resentimiento?

**Respuesta** - Recordando a una situación anterior que nos hizo resentirnos y volver a sentir la rabia que nos produjo.

### **18. ¿Qué es lo que hace a los alcohólicos?**

\*\*\*\* Destruye más alcohólicos que cualquier otra cosa.

### **20-a. ¿De que se trata?**

\*\*\*\* De éste se derivan todas las formas de enfermedad espiritual.

### **20-b. ¿De cuantas formas los alcohólicos estamos enfermos?**

\*\*\*\* Ya que nosotros hemos estado no solamente física y mentalmente enfermos, sino también espiritualmente.

**Comentario:** El Dr. Silkworth cree que los problemas del alcohólico crónico fueron físicas [la alergia] y mental [la obsesión] pero ahora aprenden que la otra parte de nuestro ser también se ve afectada; la parte espiritual de nuestra existencia está profundamente afectada. "La falta de poder espiritual, era nuestro dilema". Tuvimos que encontrar un Poder Superior con el que podamos vivir y que resolvería nuestros problemas. "Por eso el libro es tan importante. Nos da instrucciones claras sobre cómo llevarlo a nuestras vidas.

### **22. Cuando tenemos un despertar espiritual o experiencia espiritual, ¿Que se promete?**

\*\*\*\* Cuando es superado el mal espiritual, nos componemos mental y físicamente.

**Comentario:** ahora nos da las instrucciones claras para hacer el 4º paso de Alcohólicos Anónimos. Al estudiar las indicaciones, consulta la ilustración de la página 65. (60 en español)

### **23. ¿Necesitamos una libreta y un lapiz o bolígrafo?**

\*\*\*\* Cuando tratamos los resentimientos los escribimos en un papel.

**24. ¿Qué es lo primero que se indican en la hoja de papel? (Primera columna: estoy resentido con :)**

\*\*\*\* Hicimos una lista de personas, instituciones o principios con los que estábamos molestos,

### **25. ¿Qué es lo próximo que nos preguntamos a nosotros mismos? (Columna dos: La Causa)**

\*\*\*\* Y nos preguntamos el porqué.

### **26. ¿Qué encontramos que es verdad en la mayoría de los casos?**

\*\*\*\* En la mayoría de los casos se descubrió que nuestro amor propio, nuestra cartera, nuestras relaciones personales (incluyendo las sexuales) estaban lastimados o amenazados.

**1. Por lo tanto, ¿Cómo estábamos?** (2 frases)

\*\*\*\* Así es que estábamos molestos. Estábamos furiosos.

**(P) 2. ¿Cómo vemos que es lo que nos molesta?** (La tercera columna: Afecta a mi :)

\*\*\*\* En nuestra lista de rencores pusimos frente a cada nombre los daños que nos causaban.

**3. ¿Qué se escribe en la columna tres?**

\*\*\*\* Eran nuestro amor propio, nuestra seguridad, nuestras ambiciones, nuestras relaciones personales o sexuales, las que habían sido molestadas?.

**4. ¿En definitiva cómo debería de ser?**

\*\*\*\* Generalmente fuimos tan precisos como en el siguiente ejemplo.

**Comentario:** Nos referiremos a esta lista una vez más a medida que estudiamos la página 65 LG – on-line (Pág. 61 en LG-en español)

**(P) 5. ¿Qué hacer con la lista de personas que nos dañaron?**

\*\*\*\* Miramos en retrospectiva nuestras vidas.

**6. ¿Que es solo lo que cuenta en nuestro inventario?**

\*\*\*\* Solamente contaban la minuciosidad y la sinceridad.

**7. ¿Qué hacemos cuando terminamos?**

\*\*\*\* Cuando terminamos, consideramos cuidadosamente el resultado.

**8. ¿Qué es lo primero que se hace al hacer este inventario?**

\*\*\*\* La primera cosa aparente fue que este mundo y su gente frecuentemente estaban muy equivocados.

**1. ¿Cuándo nos detenemos la mayoría de nosotros?**

\*\*\*\* La mayoría de nosotros solo puedo llegar a la conclusion de que los demás estaban equivocados.

**2. ¿Qué nos sigue ocurriendo?**

\*\*\*\* El resultado común era que la gente continuaba siendo injusta con nosotros y que seguíamos molestos.

**3. ¿Qué era lo que nos molestaba?**

\*\*\*\* A veces era remordimiento y entonces nos molestábamos con nosotros mismos.

**4. ¿Qué paso cuando tratamos de hacerlo?**

\*\*\*\* Cuando más luchábamos por amoldar el mundo a nuestro deseo, más empeoraban las cosas.

**5. ¿Ganamos algunas batallas en esta guerra? (2 frases)**

\*\*\*\* Como en la Guerra, el victorioso solamente *parecía ganar*. Nuestros momentos de triunfo eran de corta duración.

**(P) 6. ¿Qué es evidente?**

\*\*\*\* Es evidente que una vida en la que hay resentimientos profundos solo conduce a la futilidad y a la infelicidad.

**7. ¿Cuál es el resultado de pensar en lo que nos hicieron y como vamos a hablarlo con ellos?**

\*\*\*\* En el grado exacto en que permitimos que esto ocurra, malgastamos unas horas que pudieron haber sido algo que valiera la pena.

**8-a. ¿Cuál es la Esperanza del alcohólico que está practicando este programa?**

\*\*\*\* Pero con el alcohólico, cuya esperanza es el mantenimiento y el desarrollo de una experiencia espiritual.

**8-b. ¿Son los resentimientos un asunto serio para los alcohólicos?**

\*\*\*\* Este asunto de los resentimientos es infinitamente grave.

**10. ¿Por qué son tan graves?**

\*\*\*\* Nosotros nos dimos cuenta de que es fatal

**11. ¿Por qué nos damos por vencidos ante nuestros resentimientos?**

\*\*\*\* Porque cuando estamos abrigando estos sentimientos nos cerramos a la luz del espíritu.

**12. ¿Qué ocurre entonces?**

\*\*\*\* La locura del alcohol regresa y volvemos a beber.

**13. ¿Entonces renuncia el alcohólico a beber?**

\*\*\*\* Y para nosotros beber es morir.

**(P) 14. Si vamos a vivir, ¿Que debe suceder?**

\*\*\*\* Si íbamos a vivir, teníamos que estar libres de la ira.

**15. ¿Están pensando que puede ser bueno para los alcohólicos?**

\*\*\*\* El descontento y la agitación mental no eran para nosotros.

**16-a. ¿Qué pasa con los que no son alcohólicos?**

\*\*\*\* Pueden ser un dudoso lujo para personas normales.

**16-b. Sin embargo, para los alcohólicos, ¿Qué son estas cosas?**

\*\*\*\* Pero para los alcohólicos estas cosas son veneno.

**(P) 18-a. ¿Para qué regresamos a la lista?**

\*\*\*\* Regresamos a la lista que habíamos hecho.

**18-b. ¿Qué nos espera?**

\*\*\*\* Porque contenía la clave del futuro.

**20. ¿Qué estábamos preparados para hacer?**

\*\*\*\* Estábamos preparados para examinarla desde un punto de vista enteramente diferente.

**21. ¿Qué es lo que empezamos a ver?**

\*\*\*\* Empezamos a percibir que el mundo y la gente que hay en éste en realidad nos dominaban.

**22. ¿Hay alguna diferencia si el suceso que causó el resentimiento era verdad o imaginario? (2 frases)**

\*\*\*\* En ese estado, las maldades de otros, imaginarias o reales, tenían el suficiente poder para matar. ¿Cómo podíamos salvarnos?.

**23. ¿Qué vimos?**

\*\*\*\* Nos dimos cuenta de que había que dominar estos resentimientos. ¿Pero cómo?.

**24. ¿Podemos retirar todos nuestros resentimientos y olvidarlos?**

\*\*\*\* No podíamos hacerlo con solo desecharlo, como tampoco podíamos hacerlo en el caso del alcohol

**(P) 25. ¿Cuál será el resultado?**

\*\*\*\* Éste fue el curso que seguimos: Nos dimos cuenta de que la gente que es injusta con nosotros tal vez estuviera enferma espiritualmente.

### **1. ¿Qué vimos sobre los que nos ofenden?**

\*\*\*\* A pesar de que no nos parecían bien sus síntomas y la forma en que éstos nos alteraban, ellos, como nosotros mismos, también estaban enfermos.

**Comentario:** La siguiente es la “Oración del cuarto paso para el resentimiento”.

### **2. ¿Qué le pedimos a Dios?**

\*\*\*\* Le pedimos a Dios que nos ayudara a demostrar la misma tolerancia, paciencia y compasión que gustosamente tendríamos para con un amigo enfermo.

### **3. Cuando una persona nos hace daño, por qué oramos?** (Resto del párrafo)

\*\*\*\* Cuando alguien nos ofendía nos decíamos a nosotros mismos: “Está enfermo ¿Cómo ayudarlo? Dios me libre de enojarme. Hágase Tu Voluntad”

**Comentario:** ¿Oramos por los que nos ofenden o por nosotros mismos?

### **(P) 4. ¿Qué evitamos?**

\*\*\*\* Evitamos el desquite o la discusión.

### **5. ¿Por qué evitar eso?**

\*\*\*\* No trataríamos así a quien estuviese enfermo.

### **6. ¿Qué podría pasar si lo hacemos?**

\*\*\*\* Si lo hacemos, destruimos la oportunidad que tenemos de ayudar.

#### **7-a. ¿Podemos ayudar a todo el mundo?**

\*\*\*\* No podemos ayudar a toda la gente.

#### **7-b. ¿Cuál es la promesa de la "Oración del resentimiento?"**

\*\*\*\* Pero cuando menos Dios nos mostrará cómo ver con tolerancia a todos y cada uno de nuestros semejantes.

### **(P) 9. ¿Qué hacemos ahora?**

\*\*\*\* Refiriéndonos una vez más a nuestra lista.

#### **10 a. A medida que empezamos, ¿De qué hacemos caso omiso?**

\*\*\*\* Quitando de nuestras mentes los errores que los demás habían cometido.

#### **10-b. ¿De quién buscábamos los errores?**

\*\*\*\* Buscamos resueltamente nuestras propias faltas.

### **12. ¿Qué estábamos buscando?**

\*\*\*\* ¿Cuándo habíamos sido egoístas, interesados, faltos de sinceridad y habíamos tenido miedo?

**Comentario:** Estos son los defectos de carácter, las deficiencias, la naturaleza exacta de nuestros defectos, etc.

**13. Aunque la situación no había sido del todo culpa nuestra, ¿Qué tratamos de hacer con la otra persona?**

\*\*\*\* Aunque no enteramente culpables de una situación, tratamos de hacer a un lado completamente a la otra persona involucrada en ella.

**14. ¿Está bien culpabilizarlos?**

\*\*\*\* ¿En qué estaba nuestra culpabilidad?

**15. ¿Qué buscamos?** (Repetir la última frase... Una vez más!)

\*\*\*\* ¿En que estaba nuestra culpabilidad?

**16. ¿Como era el inventario?**

\*\*\*\* El inventario era nuestro inventario y no del otro.

**17. ¿Qué hacemos tan pronto como vemos nuestros defectos?** (2 frases)

\*\*\*\* Cuando nos dábamos cuenta de nuestras faltas, las apuntábamos. Las poníamos frente a nosotros en “Blando y negro”.

**18. ¿Qué se promete como resultado de seguir estos pasos?**

\*\*\*\* Admitíamos sinceramente nuestras faltas y estábamos dispuestos a enmendarlas.

**Comentario:** Recordemos esta promesa de estar DISPUESTOS. Damos las gracias a Dios por ello cuando llegamos al Paso Ocho.

**Comentario:** Ahora la segunda parte de nuestro inventario. Esta manifestación de nuestros defectos de carácter es el miedo.

**(P) 19. ¿Qué parte de nuestras vidas toca el miedo?** (2 frases)

\*\*\*\* Fijese 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.

**20. ¿Es una parte de nuestra existencia?**

\*\*\*\* Era una hebra maligna y corrosiva; la trama de nuestra existencia la llevaba entrecruzada.

**21. ¿Qué se pone en movimiento?**

\*\*\*\* Ponía en movimiento una sucesión de circunstancias que nos acarreaban desgracias que no creíamos merecernos.

**22. ¿Quién era responsable del miedo que experimentamos?**

\*\*\*\* Pero ¿No fuimos nosotros mismos los que echamos a rodar la pelota?.

**1. ¿Cómo podemos clasificar el miedo?**

\*\*\*\* A veces creemos que el temor debería clasificarse junto con el robo.

**2. ¿Por qué?**

\*\*\*\* Parece que causa aún más daño.

**(P) 3. ¿Qué hacemos con nuestros miedos?**

\*\*\*\* Analizamos concienzudamente nuestros temores.

**Comentario:** Hacemos exactamente lo mismo con nuestros miedos que hicimos con nuestros resentimientos. Enumerar todos y todo lo que tememos. Una vez que todos ellos están en la lista, nos preguntamos por qué los tenemos. Después de ese examen, vemos cómo se han visto afectados los segmentos de nuestras vidas. Y, por último, que son el resultado de nuestro egoísmo, la deshonestidad, o la manera de tratar a los que hemos enumerado en nuestra lista?

**4. ¿Los escribimos en la lista?**

\*\*\*\* Los escribimos en el papel aunque no tuviésemos resentimientos relacionados con ellos.

**5. ¿Qué nos preguntamos?**

\*\*\*\* Nos preguntamos por qué los teníamos

**6. ¿Tiene algo que ver la autosuficiencia con todo esto?**

\*\*\*\* ¿No era porque la confianza en nosotros mismos nos había fallado?

**7. ¿Es buena es la autosuficiencia?**

\*\*\*\* La confianza en uno mismo era Buena pero no bastaba.

**8-a. ¿Que tuvimos algunos de nosotros?**

\*\*\*\* Algunos de nosotros tuvimos alguna vez gran confianza en nosotros mismos.

**8-b. ¿Qué resuelve esto?**

\*\*\*\* Pero ésta vez no resolvía completamente nuestro problema con el temor, ni ningún otro.

**10. ¿Qué era peor?**

\*\*\*\* Cuando esta confianza nos volvía engreídos, la cosa era peor.

**(P) 11. ¿Qué pensamos sobre este asunto?**

\*\*\*\* Tal vez haya una forma mejor. Nosotros así lo creemos.

**12. ¿Qué bases diferentes tenemos ahora después de haber tomado la decisión de trabajar el tercer paso?**

\*\*\*\* Porque ahora estamos basándonos en algo diferente; nos basamos y confiamos en Dios.

**13. ¿En quien confiamos ahora?**

\*\*\*\* Confiamos en Dios Infinito en vez de en nuestros “egos” limitados.

**14. ¿Cuál es ahora nuestro papel en la vida?**

\*\*\*\* Estamos en el mundo para desempeñar el papel que Él nos asigne.

### **15-a. ¿Qué es lo que hacemos ahora?**

\*\*\*\* Justamente hasta el punto en que obramos como creemos que Él lo desea y humildemente confiamos en Él.

### **15-b. Si realmente dejamos de dirigir nuestra vida, ¿Qué se promete?**

\*\*\*\* Así Él nos capacita para enfrentarnos con serenidad ante las calamidades.

#### **(P) 17. ¿Cuándo y con quién nos disculpamos por nuestra nueva forma de vida?**

\*\*\*\* Nunca nos excusamos ante nadie por depender de nuestro Creador

#### **18. ¿De quien podemos reírnos? (2 frases).**

\*\*\*\* Podemos reírnos de aquellos que creen que la espiritualidad es la senda de la debilidad.

#### **19. ¿Qué produce la fe?**

\*\*\*\* Paradójicamente, es la senda de la Fortaleza.

#### **20. ¿Qué significa tener fe?**

\*\*\*\* El veredicto de los siglos es que la fe significa Fortaleza.

#### **21. ¿En quien depositan su confianza?**

\*\*\*\* Los que tienen fe, tienen valor, confían en Dios.

#### **22. ¿Cuando nos disculpamos por nuestra dependencia de nuestro Poder Superior?**

\*\*\*\* Nosotros nunca hacemos apología de Dios.

#### **23. ¿Qué Le permitimos hacer?**

\*\*\*\* En vez de ello, dejamos que Él demuestre, a través de nosotros, lo que Él puede hacer.

**Comentarios:** Lo siguiente es la "Oración del Temor" del cuarto paso.

#### **24. ¿Qué le pedimos a Él cuando experimentamos el miedo?**

\*\*\*\* Le Pedimos a Él que nos libre de nuestro temor y guíe nuestra atención hacia lo que Él desea que seamos.

#### **25. ¿Qué se nos promete que sucederá?**

\*\*\*\* Inmediatamente comenzamos a superar el temor.

**Comentario:** Ya por la tercera parte de nuestro inventario. La mala conducta sexual es otra manifestación de nuestros defectos de carácter.

#### **(P) 26. ¿Qué es lo que muchos de nosotros necesita a cerca de nuestra conducta sexual?**

\*\*\*\* Ahora lo referente al sexo. Muchos de nosotros necesitábamos una revisión en este sentido.

#### **27. ¿Qué tratamos de hacer por encima de todo?**

\*\*\*\* Pero por encima de todo, tratamos de ser sensatos en esta cuestión.

#### **28. ¿Es fácil de torcer el camino?**

\*\*\*\* ¡Es tan fácil descarrilarse!

#### **29. ¿Qué tipo de opiniones encontramos cuando se trata de este tema?**

\*\*\*\* Aquí encontramos opiniones humanas que van a los extremos, quizá extremos absurdos

#### **30. ¿Como se ve el sexo?**

\*\*\*\* Una serie de voces clama que el sexo es un apetito de lo más bajo de nuestra naturaleza; un bajo instinto de procreación.

**1. ¿Cuál es la otra cara del debate?**

\*\*\*\* Luego tenemos las voces que claman por sexo; las que deploran la institución del matrimonio; las que creen que la mayoría de las dificultades de la raza humana tiene su causa en motivos de la sexualidad.

**2. ¿Qué piensan?**

\*\*\*\* Creen que no tenemos suficiente, o que no es de una índole apropiada.

**3. ¿Qué ven ellos?**

\*\*\*\* Ven su importancia por todas partes.

**4-a. ¿Qué le permitiría?**

\*\*\*\* Una escuela no le permite al hombre sazonar sus viandas

**4-b. Por otro lado ¿Qué permitiría?**

\*\*\*\* Y la otra quiere que todos estemos a dieta ininterrumpida de pimienta.

**6. ¿Que es lo que quieren?**

\*\*\*\* Nosotros queremos estar fuera de la controversia.

**7. ¿Queremos ser jueces de cualquier conducta del sexo?**

\*\*\*\* No queremos ser árbitros de la conducta sexual de nadie.

**8. ¿Quién tiene problemas sexuales?**

\*\*\*\* Todos tenemos problemas sexuales.

**9. ¿Qué seríamos si no los tuvieramos?**

\*\*\*\* Difícilmente seríamos humanos si no los tuviéramos

**10. Así que ahora, ¿Cuál es la pregunta?**

\*\*\*\* ¿Qué podemos hacer con ellos?

**Comentario:** Hacemos nuestro inventario sobre el sexo tal como lo hicimos para nuestros resentimientos y para nuestros temores. Examinamos utilizando el enfoque de cuatro columnas, así como hemos aprendido.

**(P) 11. ¿Cómo comenzamos haciendo esta parte del inventario?**

\*\*\*\* Examinamos nuestra conducta de los años pasados.

**12. ¿Qué es lo que buscamos?**

\*\*\*\* ¿En qué habíamos sido egoístas, faltos de sinceridad o desconsiderados?

**13. ¿Con que hacemos una lista?**

\*\*\*\* ¿A quiénes habíamos herido?

**14. ¿Cómo añadimos a nuestra lista aquellos que han sido heridos por nuestras acciones?**

\*\*\*\* ¿Despertamos injustificadamente celos, sospechas o resentimientos?.

**15-a. ¿Qué es lo que examinamos?**

\*\*\*\* ¿En que habíamos sido culpables?

**15-b. ¿Qué es lo que nos preguntamos?**

\*\*\*\* Y ¿Qué pudimos haber hecho para evitarlo?

**17. ¿Qué escribimos en un papel?**

\*\*\*\* Escribimos todo esto en un papel y lo examinamos.

**(P) 18. Al hacer esto, ¿Qué estamos tratando de hacer?**

\*\*\*\* De esta manera tratamos de formarnos un ideal cuerdo y sólido de nuestra futura vida sexual.

**19. ¿Qué prueba podemos aplicar?**

\*\*\*\* Pusimos cada relación a esta prueba: ¿Era egoista o no?.

**Comentario:** La siguiente es la primera de tres oraciones que se nos dan para ayudar a dar forma a nuestra conducta sexual.

**20. ¿Qué le pedimos a Dios?**

\*\*\*\* Le pedimos a Dios que moldeara nuestros ideales y nos ayudara a vivir a la altura de ellos

**21-a. ¿Qué tenemos que recordar acerca de la fuente de nuestros poderes sexuales?**

\*\*\*\* Recordandonos siempre que Dios nos había dado nuestros poderes sexuales

**21-b. ¿Por lo tanto cómo son?**

\*\*\*\* Y por consiguetnte eran Buenos.

**21-c. ¿Como no deben de ser utilizados?**

\*\*\*\* No para ser usados a la ligera o egoistamente, ni para ser menospreciados o aborrecidos.

**(P) 24-a. ¿Cómo hemos de determinar nuestros ideales respecto a la conducta de nuestro sexo?**

\*\*\*\* Cualquiera que resulte ser nuestro ideal.

**Comentario:** No es raro que escribir lo que son nuestros ideales.

**24-b. Una vez más, ¿Cuál es la clave del éxito en nuestras vidas?**

\*\*\*\* Tenemos que estar dispuestos a que se arraigue en nosotros.

**26-a. ¿Qué tenemos que estar dispuestos a hacer?**

\*\*\*\* Tenemos que estar dispuestos a hacer reparaciones en los casos en que hayamos causado daño.

**26-b. ¿Que condicion tenemos?**

\*\*\*\* Siempre y cuando al hacerlo no causemos más daño aún.

**28. ¿Cómo tratamos el sexo en nuestro programa?**

\*\*\*\* En otras palabras, tratamos el problema sexual como lo haríamos con cualquier otro.

**Comentario:** La siguiente es la segunda oración por nuestra conducta sexual.

**29. ¿Qué le pedimos a Dios?**

\*\*\*\* En meditación, preguntamos a Dios lo que debemos hacer en cada asunto determinado.

**30. ¿Cuál es la promesa de la oración?**

\*\*\*\* Si lo deseamos, nos llegará la respuesta correcta.

**(P) 31. ¿Quién puede juzgar nuestra situación sexual?**

\*\*\*\* Solamente Dios puede juzgar nuestra situación sexual.

**32-a. ¿Que puede ser deseable?**

\*\*\*\* Es conveniente consultar a otras personas.



**1-b. ¿Quién será nuestro juez final?**

\*\*\*\* Pero dejamos que la decisión final sea la de Dios.

**2. ¿De qué nos damos cuenta?**

\*\*\*\* Nos damos cuenta de que algunas personas son tan puritanas con respecto al sexo como otras son libertinas.

**3. ¿Qué debemos evitar?**

\*\*\*\* Evitamos pensar o recibir consejos en forma histórica.

**Comentario:** Ha sido una práctica larga en nuestra Comunidad para evitar dar consejos a menos que seamos padrinos de esa persona. Lo que hacen es compartir nuestra experiencia y conocimiento de nuestro programa y cómo Dios hace por nosotros lo que no podemos hacer por nosotros mismos.

**(P) 4. ¿Si caemos, volveremos a beber? (2 frases)**

\*\*\*\* Suponiendo que faltamos al ideal escogido y que tropezamos. ¿Quiere decir esto que vamos a emborracharnos?.

**5. ¿Qué piensan algunas personas?**

\*\*\*\* Algunos nos dicen que así sería.

**6. ¿Es cierto?**

\*\*\*\* Pero esto solamente es una verdad a medias.

**7. ¿De qué depende?**

\*\*\*\* Esto depende de nosotros y de nuestros motivos.

**8. Si tenemos un resbalón en nuestra conducta sexual, ¿Qué actitud tenía que tener?**

\*\*\*\* 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.

**9. Si no tenemos remordimientos, y continuamos haciendo lo que queremos en lugar de lo que sabemos que debemos, ¿Qué pasará?**

\*\*\*\* Si no lo lamentamos y nuestra conducta sigue dañando a otros, es seguro que beberemos.

**10. ¿Esto es una teoría?**

\*\*\*\* No estamos teorizando.

**11. ¿Cómo podemos estar tan seguros?**

\*\*\*\* Estos son hechos de nuestra propia experiencia.

**Comentario:** Tenemos que seguir para recordar que este texto se basa en la experiencia y el conocimiento de sus autores - no sus ideas u opiniones.

**Comentario:** La siguiente es la tercera oración por nuestra conducta sexual.

**(P) 12. Oramos fervientemente para qué?**

\*\*\*\* 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.

**13. Si el sexo sigue siendo un problema, ¿Qué nos dicen que tenemos que hacer?**

\*\*\*\* Si el sexo es muy dificultoso, nos dedicamos a trabajar más intensamente para ayudar a otros.

**Comentario:** Tenga en cuenta que nos encontramos en el proceso de tomar el primer paso de acción para la recuperación y los Primeros Cien nos dicen que no es demasiado pronto para empezar a tratar de ayudar a un recién llegado.

**14. ¿Qué es lo que tratamos de pensar?**

\*\*\*\* Pensamos en sus necesidades y trabajamos para atenderlas.

**15. ¿Qué hace esto?**

\*\*\*\* Esto nos hace salir de nosotros mismos.

**16-a. ¿Qué calma?**

\*\*\*\* Calma el impulso imperioso.

**16-b. ¿Qué significaría ceder?**

\*\*\*\* Cuando ceder significaría un pesar.

**(P) 18. ¿Qué pasaría si hemos sido concienzudos escribiendo?**

\*\*\*\* Si hemos sido concienzudos en nuestro inventario personal, habremos puesto mucho por escrito.

**19. ¿Qué hemos visto?**

\*\*\*\* Hemos catalogado y analizado nuestros resentimientos.

**20. ¿Qué hemos comenzado a ver?**

\*\*\*\* Hemos empezado a ver su futilidad y fatalidad

**21. ¿Qué hemos comenzado a entender?**

\*\*\*\* Y a comprender su terrible poder destructivo.

**22. Que se nos promete que vamos a empezar a aprender?**

\*\*\*\* Hemos empezado a aprender la tolerancia, la paciencia y la buena voluntad hacia los hombres, aun hacia nuestros enemigos, porque los vemos como a enfermos.

**23-a. ¿A quien tenemos en una lista?**

\*\*\*\* Hemos hecho una relación de las personas a quienes hemos ofendido con nuestro comportamiento

**23-b. ¿Que estamos dispuestos a hacer?**

\*\*\*\* Y estamos dispuestos a reparar el pasado si podemos.

**Comentario:** Una vez más, se nos promete que necesitamos la disposición para hacer el Paso Ocho comienza con la lista del Paso cuatro.

**(P) 25. ¿Qué leemos en este libro, una y otra vez?**

\*\*\*\* En este libro leerás una y otra vez que la fe hizo por nosotros lo que solos no pudimos hacer por nosotros mismos.

**PREGUNTA:** ¿Es este un programa de auto-ayuda o un Programa ayuda de Dios?

---

**2. ¿De qué debemos estar ahora convencidos?**

\*\*\*\* Esperamos que ahora estés convencido de que Dios puede liberarte de toda la obstinación que te haya separado de Él.

**3. Si has trabajado el tercer y el cuarto paso, ¿Dónde estarás?**

\*\*\*\* Si ya has tomado una decisión y has hecho un inventario de tus impedimentos más notorios ya has logrado un buen comienzo

**4. ¿Qué has aprendido entonces?**

\*\*\*\* Siendo así, ya has tragado y digerido grandes trozos de la verdad sobre tí mismo.

**Comentario:** La verdad nos hará libres. Pero mientras esto sucede, hay que usar el cerebro!!!

---

# CAPITULO 6

## EN ACCIÓN.

(Páginas 72 a 88 LG on-line) (Pág. 67 a 82 LG en español)

Ahora que hemos tomado los pasos tres y cuatro y hemos decidido practicar el programa de Alcohólicos Anónimos, estamos listos para entrar en acción. Empezamos a trabajar el capítulo 6, "EN ACCION". En este capítulo, se nos da las instrucciones, oraciones y promesas para los pasos cinco, seis, siete, ocho, nueve, diez y once.

Lo mas sorprendente de éste programa es su sencillez. Se nos dice que es lo que debemos hacer, cómo iniciar la recuperación en la página 63 (LG – on-line) (Pág. 56 LG – en español). A partir de la página 64 a la página 83 (LG – on-line) (Pág. 57 a 78 – LG – en español), se nos dice que tenemos que hacer para tener la seguridad de un despertar espiritual o una experiencia espiritual. Una vez que hemos tomado la acción descrita en estas páginas, se nos dice que somos ahora alcohólicos recuperados.

Para mantener ese milagro y para crecer espiritualmente, se nos dice cómo podemos aplicar el Paso Diez y la forma de obtener el poder y el saber de Su voluntad para nosotros mediante la práctica de Paso Once. Esa valiosa información está contenida en sólo 5 páginas (páginas 84 a 88 – LG – on-line) (Pág. 79 a 82 – LG – en español)

Después de haber seguido las instrucciones claras que se presentan en estas 24 páginas de este texto básico, se nos promete que vamos a tener un despertar espiritual y por lo tanto tienen una solución para todos nuestros problemas. No sólo el problema del alcoholismo, también todos nuestros problemas.

La única manera de ver si es cierto para nosotros, cómo lo fué para los autores de este libro, es hacer lo que nos dicen que hicieron ellos. Con el Paso Cuatro, hemos tomado sólo el primer paso de acción. Ahora es el momento para la acción y más acción.

Nos recuperamos por los pasos que damos, no por las reuniones que vamos.

**(P) 1. Después de haber completado nuestro Cuarto Paso, ¿Cuál es la pregunta?**

\*\*\*\* Después de haber hecho nuestro inventario personal, ¿qué hacemos con él?.

**2-a. ¿Que hemos tratado de hacer?**

\*\*\*\* Hemos estado tratando de lograr una nueva actitud.

**2-b. ¿Y qué más?**

\*\*\*\* Una nueva relación con nuestro Creador

**2-c. Y qué descubrimos?**

\*\*\*\* Y de descubrir los obstáculos que hay en nuestro camino.

**5-a. ¿Qué hemos admitido?**

\*\*\*\* Hemos admitido ciertos defectos.

**5-b. ¿Qué hemos averiguado?**

\*\*\*\* Hemos determinado en forma general lo que está mal.

**5-c. ¿Qué hemos indicado?**

\*\*\*\* E indicado exactamente los puntos débiles que hay en nuestro inventario personal.

**8. ¿Qué pasará con estos defectos de carácter?**

\*\*\*\* Ahora estos defectos están a punto de ser descartados.

**9-a. ¿Qué se requiere?**

\*\*\*\* Esto requiere acción de nuestra parte.

**9-b. Cuando se haya completado, ¿Que tendremos que admitir?**

\*\*\*\* 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.

**9-c. ¿Qué hemos admitido?**

\*\*\*\* La naturaleza exacta de nuestros defectos.

**12. ¿Dónde estamos en este momento?**

\*\*\*\* Esto nos lleva al *Quinto paso* del programa de recuperación que se ha mencionado en el capítulo anterior

**(P) 13. ¿Qué es difícil en el Quinto paso?**

\*\*\*\* Tal vez esto sea difícil, especialmente el hablar de nuestros defectos con otra persona.

**14. ¿Algunos de nosotros creemos que el Paso Cuatro fue suficiente?**

\*\*\*\* Pensamos que ya hemos hecho bastante con admitirlos nosotros mismos. Hay dudas respect a esto.

**15. ¿Qué encontramos en la práctica? (2 frases)**

\*\*\*\* En la práctica real, generalmente encontramos que una autoadmisión solitaria no es suficiente.

**16. ¿Cuántos de nosotros creemos que tenemos que hacer más?**

\*\*\*\* Muchos de nosotros creíamos que era necesario ir mucho más lejos.

**17. ¿Qué buenas razones nos ayudan a estar más dispuestos para tomar este ¿Paso?**

\*\*\*\* Nos avendremos mejor a discutir sobre nosotros mismos con otra persona cuando nos demos cuenta de que hay buenas razones para hacerlo.

**18. ¿Cuál es la mejor razón para hacerlo?**

\*\*\*\* La mejor razón es: Si saltamos este vital paso, puede ser que no superemos la bebida.

**19. ¿Guardan algún secreto?**

\*\*\*\* Una y otra vez los recién llegados han tratado de guardarse ciertos hechos de sus vidas.

**20. ¿Buscan una forma mas fácil?**

\*\*\*\* Tratando de evadir esta humillante experiencia, se han acogido a ciertos métodos más fáciles

**21. ¿Qué les ocurre casi invariablemente?**

\*\*\*\* Casi invariablemente se han emborrachado.

---

**1. Desde que entraron en el Paso Cuatro, ¿Qué se preguntan cuando se emborrachan?**

\*\*\*\*Habiendo perseverado con el resto del programa, se preguntan por qué han recaído.

**2. ¿Qué pensamos que es la razón?**

\*\*\*\* Creemos que la razón es que nunca acabaron su limpieza interior.

**3. A pesar de que hicieron su Paso cuatro, ¿Qué les pasó?**

\*\*\*\* Hicieron bien su inventario pero se aferraron a algunos de los peores artículos de sus existencias.

**4. ¿Qué pensamientos mantuvieron?**

\*\*\*\* Solamente creyeron que habían perdido su egoísmo y su temor; solamente creyeron que habían sido humildes

**5-a. ¿Qué fue lo que no aprendieron?**

\*\*\*\* Pero no habían aprendido lo suficiente sobre humildad, intrepidez y sinceridad, en el sentido que creemos necesario,

**5-b. ¿Qué es lo que tienen que hacer?**

\*\*\*\* Hasta que le contaron a otro toda la historia de su vida.

**(P) 7. ¿Cuántas vidas viven los alcohólicos?**

\*\*\*\* Más que la mayoría de las personas, el alcohólico lleva una vida doble.

**8. ¿En qué somos buenos?**

\*\*\*\* Tiene mucho de actor.

**9. ¿Como quieren que los vean sus semejantes? (2 frases)**

\*\*\*\* Éste es el único que le gusta que vean sus semejantes.

**10 a. ¿Que reputación quieren tener?**

\*\*\*\* Quiere gozar de cierta reputación

**10-b. ¿Se la merecen?**

\*\*\*\* Pero sabe en lo más íntimo de su ser que no se la merece.

**(P) 12. ¿Qué empeora las cosas?**

\*\*\*\* La inconsistencia es agrandada por las cosas que hace durante sus borracheras.

**13. Cuando sale de una borrachera, ¿Qué sucede?**

\*\*\*\* Al volver en sí se siente asqueado por algunos episodios que recuerda vagamente.

**14. ¿Cuáles son estos recuerdos?**

\*\*\*\* Estos recuerdos son una pesadilla.

**15. ¿Qué es lo que realmente le asusta?**

\*\*\*\* Tiembla al pensar que alguien los pudo haber presenciado.

**16. ¿Qué es lo que hace con estos recuerdos?**

\*\*\*\* Hasta donde puede, guarda estos recuerdos en lo más profundo de su ser.

**17. ¿Cuál es su esperanza?**

\*\*\*\* Tiene esperanzas de que no salgan a relucir nunca.

**18-a. ¿Qué le sucede continuamente?**

\*\*\*\* Está constantemente en un estado de temor y de tensión.

**18-b. ¿Donde lo lleva esto?**

\*\*\*\*El cual hace que beba más-

**(P) 20. ¿Los psicólogos creen que somos mentirosos?**

\*\*\*\* Los psicólogos se inclinan a estar de acuerdo con nosotros.

**21. ¿Les pagan bien para decirles verdades a medias e ignorar sus consejos?**

\*\*\*\* Hemos gastado miles de dólares en exámenes.

**Comentario:** ¿Esto se puede calificar como otra forma de locura?

**22. ¿Con quién estábamos dispuestos a ser honestos?**

\*\*\*\* Sólo conocemos pocos casos en los que les hayamos dado una oportunidad justa a estos doctores.

**23. ¿Es esta una de las razones por las que los miembros de la profesión médica tienen una opinión tan baja de nosotros?**

\*\*\*\* Raramente les hemos dicho toda la verdad o seguido sus consejos.

**Comentario:** ¿Podría ser otra de las razones por las que no somos demasiado buenos para pagar nuestras cuentas?

**24-a. ¿Qué debemos hacer?**

\*\*\*\* Hemos estado poco dispuestos a ser sinceros con estos hombres compasivos, y no hemos sido sinceros con nadie más. No es sorprendente, pues que los de la profesión médica tengan una mala opinion de los alcohólicos y de sus oportunidades de recuperación.

---

**(P) 1-b. ¿Por qué debemos ser totalmente honestos con alguien?**

\*\*\*\* Si esperamos vivir largo tiempo o felizmente en este mundo, necesariamente tenemos que ser completamente sinceros con alguien.

**2. ¿Hay que tener cuidado con quien damos el Paso Cinco?**

\*\*\*\* Justa y naturalmente, lo pensamos bien, antes de escoger a la persona o personas con quienes dar este paso íntimo y confidencial

**3. Si nuestras convicciones religiosas requieren una confesión, ¿Qué hacemos?**

\*\*\*\* Aquellos de nosotros que pertenezcamos a una religion en la que se requiere confesión, debemos y queremos acudir a la autoridad debidamente designada para recibirla.

**4. Si no tenemos conexiones religiosas, ¿Está bien ir a un miembro del clero?**

\*\*\*\* Aunque no tengamos ninguna conexión religiosa, podemos, a pesar de ello, hacer bien en hablar con alguien que esté ordenado por una religion establecida.

**5. ¿A veces se encuentra alguien que entienda lo que están tratando de hacer?**

\*\*\*\* Con frecuencia encontramos que una persona así se da cuenta rápidamente de nuestro problema y lo comprende.

**6. ¿Por otro lado encontramos a veces personas que no nos entienden?**

\*\*\*\* A veces por supuesto tropezamos con personas que no comprenden a los alcohólicos.

**(P) 7. Si no queremos ir a un miembro del clero, ¿Qué podemos hacer?**

\*\*\*\* Si no podemos o preferimos no hacer esto, buscamos entre nuestros conocidos a algún amigo reservado y comprensivo.

**8. ¿Qué profesionales podrían ser aceptables?**

\*\*\*\* Puede ser que nuestro medico o psicólogo sea la persona indicada.

**9-a. ¿Qué pasa si es un miembro de la familia?**

\*\*\*\* Puede ser alguien de nuestra propia familia.

**9-b. ¿Qué es lo que no podemos hacer si es un miembro de la familia?**

\*\*\*\* Pero no podemos revelar a nuestras esposas ni a nuestros padres nada que pueda lastimarlos y hacerlos desgraciados.

**11. ¿Qué es lo que no tenemos derecho a hacer?**

\*\*\*\* No tenemos ningún derecho a salvar nuestro propio pellejo a costa de otro.

**12. ¿Cómo manejamos algunas partes de nuestra historia?**

\*\*\*\* Estas partes de nuestra historia se las contamos a alguien que comprenda que no resulte afectado.

**13. ¿Qué regla seguimos?**

\*\*\*\* La regla es que debemos ser duros con nosotros mismos pero siempre considerados con los demás.

**(P) 14. ¿Qué situación podría existir?**

\*\*\*\* No obstante la gran necesidad de hablar sobre nosotros mismos con alguien, puede que estemos en una situación tal que no encontremos a la persona indicada.

**15-a. ¿Qué hacemos si no hay nadie con quien podemos compartir?**

\*\*\*\* Si éste fuese el caso, este paso puede posponerse

**15-b. Pero ¿Qué debemos estar preparados para hacer?**

\*\*\*\* Siempre que nos mantengamos completamente dispuestos a realizarlo en la primera oportunidad que tengamos.

**17. ¿Por qué decimos esto?**

\*\*\*\* Decimos esto porque estamos muy ansiosos de hablar con la persona idónea.

**18-a. ¿Qué es importante acerca de la persona que va a escuchar nuestro Quinto**

**Paso?**

\*\*\*\* Es importante que esa persona pueda guardar el secreto.

**18-b. ¿Qué debe de entender la persona al escuchar nuestro Quinto Paso?**

\*\*\*\* Que comprenda y apruebe plenamente lo que estamos proponiéndonos hacer.

**18-c. ¿Que es lo que no deben hacer?**

\*\*\*\* Que no trate de cambiar nuestro plan

---

**1. ¿Podemos usar esto como una excusa para posponerlo?**

\*\*\*\* Pero no podemos valernos de esto como una nueva excusa para posponerlo.

**(P) 2. ¿Cuándo hacemos nuestro Quinto Paso?**

\*\*\*\* Cuando decidimos quién va a escuchar nuestra historia, no perdemos tiempo.

**3-a. ¿Que tenemos?**

\*\*\*\* Tenemos un inventario escrito.

**3-b. ¿Para qué estamos preparados?**

\*\*\*\* Y estamos preparados para una larga conversación.

**5. ¿Qué podemos explicar a la persona que va a oírnos?**

\*\*\*\* Le explicamos a nuestro confidente lo que estamos a punto de hacer y por qué tenemos que hacerlo.

**6. ¿De qué debe darse cuenta esa persona?**

\*\*\*\* Debe comprender que estamos empeñados en algo que es cuestión de vida o muerte.

**7. ¿Cómo se siente la mayoría de la gente al hacer esto por nosotros?**

\*\*\*\* La mayoría de las personas que son abordadas en esta forma nos ayudarán gustosamente; se sentirán honradas porque ponemos en ellas nuestra confianza.

**(P) 8. ¿Cómo hacemos nuestro Quinto Paso?**

\*\*\*\* Nos despojamos de nuestro orgullo y ponemos manos a la obra.

**9. Si somos completamente honestos, ¿Cuál es la primera promesa?**

\*\*\*\* 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.

**10. ¿Cuál es la segunda promesa?**

\*\*\*\* Podemos mirar de frente al mundo.

**11. ¿Cuál es la tercera promesa?**

\*\*\*\* Podemos estar solos y perfectamente tranquilos y en paz.

**12. ¿Cuál es la cuarta promesa?**

\*\*\*\* Nuestros temores desaparecen.

**13. ¿Cuál es la quinta promesa?**

\*\*\*\* Empezamos a sentir la proximidad del nuestro Creador.

**14. ¿Cuál es la sexta promesa?**

\*\*\*\* Podemos haber tenido ciertas creencias espirituales, pero ahora empezamos a tener una experiencia espiritual.

**15. ¿Cuál es la séptima promesa?**

\*\*\*\* La sensación de que el problema de la bebida ha desaparecido frecuentemente se sentirá con intensidad.

**16. ¿Cuál es la octava promesa?**

\*\*\*\* Sentimos que vamos andando por el Camino Ancho tomados de la mano con le Espíritu del Universo.

**(P) 17-a. Al volver a casa, ¿Qué hacemos y por cuánto tiempo?**

\*\*\*\* Al regresar a casa buscamos la manera de estar solos durante una hora

**17-b. Con mucho cuidado ¿Qué hacemos?**

\*\*\*\* Para meditar cuidadosamente sobre lo que hemos hecho

**Comentario:** La siguiente oración es la "Oración del Quinto Paso".

**19. ¿Por qué damos gracias a Dios?**

\*\*\*\* Le damos gracias a Dios desde el fondo de nuestro corazón por conocerlo mejor.

**20-a. ¿Qué hacemos entonces?**

\*\*\*\* Tomamos este libro.

**20-b. ¿A qué Página nos dirigimos?**

\*\*\*\* Y lo abrimos en la Página donde están los Doce Pasos.

**22-a. ¿Qué hacemos entonces?**

\*\*\*\* Leyendo cuidadosamente las cinco primeras proposiciones.

**22-b. ¿Qué preguntamos?**

\*\*\*\* Nos preguntamos si hemos omitido algo.

**Nota:** - Le preguntamos a Dios, en la traducción del ingles al español hay un error pues debería de decir "Le Preguntamos".

**22-c. ¿Qué encontramos que vamos construyendo?**

\*\*\*\* Porque estamos construyendo un arco por el que pasaremos para llegar a ser, por fin, hombres libres.

**25. ¿Es realmente importante que hagamos esto a fondo? (4 frases)**

\*\*\*\* ¿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?

**(P) 1. ¿Si hemos hecho esto lo mejor que pudimos sin guardar secretos en los pasos cuatro y cinco ¿Que hacemos ahora?**

\*\*\*\* Si podemos contestarnos satisfactoriamente, entonces pasamos al *Sexto Paso*.

**2. ¿En que hacen hincapié como absolutamente necesario los primeros Cien?**

\*\*\*\* Hemos insistido en que la buena voluntad es indispensable.

**Comentario:** Para tener éxito en este programa, hay que estar completamente dispuesto a seguir las indicaciones claras de los Primeros Cien establecidas para nosotros en este libro. Se nos acaba de recordar este hecho a estas alturas de nuestra recuperación.

**3. ¿Estamos realmente dispuestos a que Dios haga qué?**

\*\*\*\* ¿Estamos ahora dispuestos a dejar que Dios elimine de nosotros todas esas cosas que hemos admitido son inconvenientes?

**4. ¿Qué pregunta está en nuestra mente en este momento?**

\*\*\*\* ¿Puede Él, ahora, quitárnoslas todas – todas sin excepción?.

**Comentario:** La siguiente es la "*Oración del Sexto paso*".

**5. Si tenemos uno o más defectos de carácter de los cuales no estamos dispuestos a desprendernos, ¿Qué hacemos?**

\*\*\*\* Si todavía nos aferramos a alguno, de la que no queremos desprendernos, "*Le Pedimos a Dios que nos ayude a tener buena voluntad para hacerlo*"

**Comentario:** Si realmente tenemos la voluntad de continuar nuestro estudio de los Pasos y aplicarlos a nuestras vidas, entonces estamos listos.

**(P) 6. Cuando estamos listos, ¿Qué hacemos?**

\*\*\*\* Cuando estamos dispuestos, decimos algo como esto: "Creador mío.

**7. ¿Qué partes de nuestras vidas estamos dispuestos a dejar que Él lo tome?**

\*\*\*\* Estoy dispuesto a que tomes todo lo que soy, bueno y malo.

**8. ¿Qué le pedimos que retire?**

\*\*\*\* 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.

**9. ¿Qué Le pedimos nos conceda?**

\*\*\*\* Dame la Fortaleza para que al salir de aquí, cumpla con Tu Voluntad.

**10. ¿Cómo sabemos que hemos completado esta oración?**

\*\*\*\* Amén

**Comentarios:** Revisa la oración del 3º paso en la página 63 LG – on-line (Pag. 59 – LG - en español) y no se concluyó. No hubo "Amén". Observa que en el Séptimo Paso la Oración se concluye. Estas pueden ser consideradas como una sola oración, separadas por cuatro y cinco pasos para aprender qué es lo que debemos estar dispuestos a que Dios nos retire y prometer que tenemos la voluntad de hacer nuestra parte. A continuación, te podemos pedir hagas tu parte.

**11. ¿Qué más hacemos con el Paso siete?**

\*\*\*\* Entonces hemos completado el *Séptimo Paso*.

**(P) 12-a. ¿Qué es lo que necesitamos hacer ahora?**

\*\*\*\* Ahora necesitamos más acción.

**12-b. ¿Por qué lo necesitamos?**

\*\*\*\* Sin la cual encontramos que "la fe sin obras es fe muerta".

**Comentario:** Una vez más, se nos recuerda que este es un programa de acción, no sólo ir a las reuniones.

**14. ¿Qué pasos vamos a mirar ahora?**

\*\*\*\* Veamos el *Octavo y Noveno Pasos*.

**15. ¿Qué tenemos?**

\*\*\*\* Tenemos una lista de personas a las que hemos perjudicado y estamos dispuestos a reparar esos daños.

**16. ¿De dónde viene?**

\*\*\*\* La hicimos al hacer nuestro inventario.

**17. ¿Qué hacemos ahora?**

\*\*\*\* Nos sometimos a una autoevaluación drástica.

**18. ¿Por qué vamos a ver a ahora a nuestros familiares, amigos y vecinos?**

\*\*\*\* Ahora vamos a nuestros semejantes y reparamos el daño que hemos causado en el pasado.

**19. ¿Qué es lo que realmente tratamos de hacer?**

\*\*\*\* Tratamos de barrer los escombros acumulados como resultado de nuestro empeño en vivir obstinados y manejarlo todo a nuestro capricho.

**Comentarios:** La siguiente es la Oración del Octavo Paso. Recuerda que prometimos hacer lo que fuera necesario como lo hicimos en el Cuarto Paso.

**20. ¿Qué pedimos?**

\*\*\*\* Si aún no tenemos la voluntad de hacerlo, la pedimos hasta que nos llegue

**21. ¿Qué debemos recordar?**

\*\*\*\* Recordemos que al principio estuvimos de acuerdo en *que haríamos todo lo que fuese necesario para sobrepornernos al alcohol*.

**(P) 22. ¿Qué es probablemente cierto?**

\*\*\*\* Probablemente todavía nos quedan algunas dudas.

**23-a. Al repasar la lista, ¿Cómo nos sentimos con ellos?**

\*\*\*\* Al mirar la relación de conocidos de negocios y de amigos a quienes hemos hecho daño.

**23-b. ¿Por qué nos sentimos de esa manera?**

\*\*\*\* Puede que nos sintamos renuentes a ir a ver a algunos de ellos en un plan espiritual

**25. ¿Podemos estar seguros?**

\*\*\*\* Tranquiliémonos

**26. ¿Hay que tratar de impresionar a todos con nuestra forma de vida espiritual?**

\*\*\*\* Con algunos de ellos no necesitaremos y probablemente no tendremos que dar énfasis a la parte espiritual la primera vez que los abordemos.

---

**1. Si conseguimos profundizar en nuestra vida espiritual, ¿Cómo podría afectarles?**

\*\*\*\* Podríamos predisponerlos en contra nuestra

**2. ¿Realmente qué estamos tratando de hacer?**

\*\*\*\* Por el momento tratamos de poner en orden nuestras vidas.

**3. ¿Esta es la finalidad del programa?**

\*\*\*\* Pero esto no es una finalidad en sí.

**4. ¿Cuál es el verdadero propósito de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos?**

\*\*\*\* Nuestro verdadero propósito es ponernos en condiciones para servir al máximo a Dios y a los que nos rodean.

**Comentario:** Se puede lograr esto con solo no beber e ir a las reuniones?

**5. ¿Que es lo que no sería inteligente hacer?**

\*\*\*\* Rara vez resulta prudente abordar a un individuo que todavía está dolido por alguna injusticia nuestra para con él y comunicarle que nos hemos vuelto religiosos.

**6. ¿Qué pasaría?**

\*\*\*\* Esto en boxeo sería dejar la mandíbula descubierta

**7. Si lo hacemos, ¿Qué puede pasarnos?**

\*\*\*\* ¿Por qué correr el riesgo de que se nos tilde de fanáticos o majaderos religiosos?

**8. ¿Qué podría pasar?**

\*\*\*\* Podríamos truncar una futura oportunidad para llevar un mensaje beneficioso

**9. ¿Cómo quedará impresionada la persona?**

\*\*\*\* Pero es seguro que a nuestro hombre le impresione un deseo sincero de corregir lo que está mal.

**Comentario:** "El sincero deseo de reparar los daños" Es la condición que debe existir antes de reparar.

**10. ¿Qué le interesará a la persona?**

\*\*\*\* Le interesará más una demostración de buena voluntad que nuestra charla sobre descubrimientos espirituales.

**Comentario:** Una vez más, el mensaje es lo que hacemos - no es lo que decimos.

**(P) 11. ¿Usamos esto como una excusa?**

\*\*\*\* No nos valemos de esto para desviarnos del tema de Dios

**12. Si podemos ayudar, ¿Qué estamos dispuestos a hacer?**

\*\*\*\* Cuando sea para cualquier fin bueno, estamos dispuestos a declarar nuestras convicciones con tacto y con sentido común.

**13. ¿Qué problema surgirá?**

\*\*\*\* Surgirá el problema de cómo acercarnos al individuo que odiábamos.

#### **14. ¿Y si me ha lastimado más de lo que lo dañé?**

\*\*\*\* 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 estmos todavía muy dispuestos a admitir nuestros defectos.

#### **15. Entonces, ¿Qué hacemos?**

\*\*\*\* A pesar de esto, cuando se trata de una persona que nos desagrada, nos empeñamos en hacerlo.

#### **16. A pesar de que es más difícil ir a un enemigo, ¿Cuáles son los resultados?**

\*\*\*\* Es más difícil ir a ver a un enemigo que a un amigo, pero encontramos que es más beneficioso para nosotros.

#### **17-a. ¿Con que estado de animo vamos?**

\*\*\*\* Le abordamos con el mismo deseo de ser serviciales y de perdonar.

**Comentario:** ¿Podrias perdonar?

#### **17-b. ¿Qué es lo que confesamos? (El cómo)**

\*\*\*\* Confesando nuestro antiguo rencor y expresando nuestro pesar por ello.

**Comentario:** Paso Nueve es el paso que nos permite que perdonemos a los que hemos odiado, temido, deseado el mal, etc .. ¿Quién, en sus listas de Cuarto paso, ¿Tienes malos sentimientos hacia alguien? Si queremos ser perdonados, debemos perdonar y entonces somos libres !!!

**Comentario:** A partir de este punto en el capítulo 6 hasta el último párrafo de la página 83, que se te indicará cuándo y cómo "reparar el daño directo que hemos causado, excepto cuando el hacerlo perjudicara a ellos o alguien más". Estemos atentos a ellos.

#### **(P) 19. ¿Cuándo podemos criticar a alguien?**

\*\*\*\* Bajo ningun pretexto criticamos a tal persona ni discutimos con ella.

#### **20. Es muy sencillo, ¿Qué les decimos?**

\*\*\*\* Sencillamente le decimos que nunca dejaremos de beber mientras no hayamos hecho todo lo posible por enderezar nuestro pasado.

#### **21-a. ¿Por qué estamos tratando de hacer reparaciones?**

\*\*\*\* Estamos aquí para barrer nuestro lado de la calle, comprendiendo que no podremos hacer nada que valga la pena hasta que lo hagamos.

**1-b. ¿Luego les decimos lo que deben hacer?**

\*\*\*\* Nunca tratando de decirle qué es lo que él debe hacer.

**2. ¿Qué defectos discutimos? (2 frases)**

\*\*\*\* No se discuten sus defctos: nos limitamos a los nuestros..

**3. Si lo hacemos de una manera honesta, ¿Qué ocurrirá?**

\*\*\*\* Si nuestra actitud es calmada, franca y abierta, quedaremos complacidos con el resultado.

**(P) 4. ¿Qué pasa la mayor parte del tiempo?**

\*\*\*\* En nueve de cada diez casos sucede lo inesperado.

**5. ¿Qué sucede a veces?**

\*\*\*\* Algunas veces la persona a quien vamos a ver admite su propia culpa, acabándose así en una hora lo que ha sido una enemistad de años.

**6. ¿Qué puede pasar raramente?**

\*\*\*\* Rara vez fallamos en lograr un progreso satisfactorio.

**7. A veces, ¿Qué hacen nuestros enemigos?**

\*\*\*\* Nuestros antiguos enemigos a veces alaban lo que estamos haciendo y nos desean el bien.

**8. De vez en cuando, ¿Qué puede suceder?**

\*\*\*\* Ocasionalmente ofrecerán su ayuda.

**9. Pero, ¿Tenemos que dar importancia si nos rechazan?**

\*\*\*\* No debemos dar importancia, sin embargo, a que alguien nos eche de su oficina.

**10. ¿Qué sucedió? (2 frases)**

\*\*\*\* Hemos hecho nuestra demostración, hemos cumplido con nuestra parte. Lo que pasó pasó.

**Comentario:** Una vez más el mensaje es la demostración de lo que hacemos - no lo que decimos.

**(P) 11. ¿Qué pasa con la mayoría de nosotros?**

\*\*\* La mayoría de los alcohólicos deben dinero.

**12. ¿Nos asusta lo que debemos?**

\*\*\*\* Nosotros no esquivamos a nuestros acreedores.

**13-a. ¿Somos honestos con ellos?**

\*\*\*\* Al decirles lo que estamos tratando de hacer no ocultamos lo de nuestra manera de beber.

**13-b. ¿Qué es lo que por lo general saben?**

\*\*\*\* De todos modos, generalmente lo saben aunque creamos lo contrario.

**15. ¿Tenemos miedo a hablar de nuestro alcoholismo?**

\*\*\*\* Tampoco tenemos revelar nuestro alcoholismo, basándonos en que ello puede causar un daño económico.

**16. Si somos honestos con ellos, ¿Qué sucede a menudo?**

\*\*\*\* Abordado en esta forma, el acreedor más despiadado nos sorprenderá a veces.

**17. ¿Cómo hacemos para resolver nuestras reparaciones financieras?**

\*\*\*\* Al concertar el mejor arreglo posible, podemos hacerles saber a estas personas lo apenados que estamos.

**18. ¿Qué causó la necesidad de estas reparaciones?**

\*\*\*\* Nuestra manera de beber nos ha hecho morosos con nuestros pagos.

**19-a. ¿Qué tenemos que perder?**

\*\*\*\* Tenemos que perder el miedo a los acreedores, sin importar lo mucho que necesitemos hacer para lograrlo.

**19-b. ¿Por qué es esto tan importante?**

\*\*\*\* Porque estamos expuestos a beber si tenemos miedo de encararlos.

**(P) 21. ¿Alguno de nosotros hemos cometido delitos?**

\*\*\*\* Tal vez hayamos cometido un delito que nos pudiera hacer ir a parar a la cárcel, si llegase a conocimiento de las autoridades.

**22. ¿Alguno de nosotros hemos “malversado fondos” de nuestros patrones?**

\*\*\*\* Puede que hayamos malversado fondos que no podamos reponer.

**23-a. ¿Hemos dicho a nuestros patrones estas cosas?**

\*\*\*\* Quizá se lo hayamos confesado a otra persona;

**23-b. Sin embargo, ¿De qué tenemos miedo?**

\*\*\*\* Pero estamos seguros de que, si se nos descubriera, podríamos perder nuestro trabajo, o incluso podrían encarcelarnos.

**25. ¿Algunos de nosotros hemos inflado nuestra cuenta de gastos?**

\*\*\*\* Tal vez sea un delito leve como haber inflado nuestra cuenta de gastos.

**26. ¿Sólo unos pocos de nosotros hicimos ese tipo de cosas?**

\*\*\*\* La mayoría de nosotros hemos hecho esa clase de cosas.

**1. ¿Alguno de nosotros no pagamos la pensión alimenticia o manutención de los hijos?**

\*\*\*\* Tal vez estemos divorciados y nos hayamos vuelto a casar pero no estemos cumpliendo con el pago de la pensión a la primera esposa.

**2. Si es así, ¿Tendremos problemas con la ley? (2 frases)**

\*\*\*\* Por ese motivo, ella se ha indignado y tiene una orden de arresto contra nosotros. Este tipo de dificultad es común.

**(P) 3. Aunque las reparaciones se pueden hacer de muchas formas ¿Qué vamos a hacer?**

\*\*\*\* Aunque estas reparaciones tienen innumerables formas, hay algunos principios generales que nos parecen orientativos.

**4-a. ¿Qué hemos de recordar?**

\*\*\*\* Recondándonos a nosotros mismos que hemos decidido hacer todo lo que fuese necesario para encontrar una experiencia espiritual.

**Comentario:** Lo siguiente es la "Oración del Paso Noveno."

**4-b. ¿Para qué oramos?**

\*\*\*\* Pedimos que se nos dé Fortaleza y se nos dirija hacia lo que es debido sin importar cuáles pudiesen ser las consecuencias personales.

**4-c. ¿Puede producir algun inconveniente nuestros esfuerzos para reparar los daños?**

\*\*\*\* Podemos perder nuestra posición o nuestra reputación o afrontar la cárcel.

**7-a. ¿Cuáles podrían ser las consecuencias?**

\*\*\*\* Pero estamos dispuestos.

**7-b. ¿Pero a que tenemos que estar dispuestos?**

\*\*\*\* Tenemos que estarlo.

**9. ¿Es esto opcional? (2 frases)**

\*\*\*\* No debemos amedrentarnos ante nada.

**(P) 10. Si otras personas podrían estar involucradas, que es lo que no haremos? (2 frases)**

\*\*\*\* 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.

**11. ¿Qué había detrás de la pensión alimenticia? (2 frases)**

\*\*\*\* 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.

**12. ¿Cómo se sintió al respecto y que hizo ella? (2 frases)**

\*\*\*\* Ésta estaba furiosa; acudió a la Corte y consiguió una orden de arresto contra él.

**13-a. ¿Aplicó los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos en su vida?**

\*\*\*\* Él había empezado a llevar nuestra manera de vivir.

**13-b. Estaba mejorando su vida?**

\*\*\*\* Había asegurado una posición y empezaba a levantar cabeza.

**15. ¿Qué podría haber hecho él?**

\*\*\*\* Hubiera sido de una heroicidad impresionante por su parte presentarse ante el juez y decirle: “Aquí estoy”.

(P)

**16-a. ¿Cómo nos sentimos acerca de que él vaya a la cárcel?**

\*\*\*\* Pensamos que debía estar dispuesto a hacerlo si fuese necesario.

**16-b. ¿Cuál sería el problema al hacer la reparación?**

\*\*\*\* Pero que estando en la cárcel no podría sufragar los gastos de ninguna de las dos familias.

**18. ¿Que le sugirió su padrino?**

\*\*\*\* Le sugerimos que escribiera a la primera esposa admitiendo sus faltas y pidiéndole perdón.

**19-a. ¿Hizo lo que le dijo su padrino?**

\*\*\*\* Así lo hizo.

**19-b. ¿Qué más hizo?**

\*\*\*\* Incluyendo también una pequeña suma de dinero.

**21. ¿Qué le prometió?**

\*\*\*\* Le explicó lo que trataría de hacer en el futuro.

**22. ¿Qué le dijo a ella que estaba dispuesta a hacer?**

\*\*\*\* Le dijo que estaba absolutamente dispuesto a ir a la cárcel si ella insistía.

**23. ¿Cuál fue el resultado?**

\*\*\*\* Desde luego que ella no insistió y toda esa situación quedó resuelta satisfactoriamente hace tiempo.

**(P) 1. Si otras personas podrían verse afectados, ¿Que hacemos?**

\*\*\*\* Antes de proceder drásticamente en algo que puede implicar a otras personas, les pedimos su consentimiento.

**2-a. Si lo autorizan, ¿Qué es lo primero que hacemos?**

\*\*\*\* Si lo hemos obtenido, si hemos consultado el caso con otros.

**2-b. Después de hablar con nuestro padrino, ¿cuál es el siguiente paso?**

\*\*\*\* Si hemos pedido a Dios que nos ayude

**Comentario:** Dado que las consecuencias de este tipo de reparaciones, se nos da la segunda "Oración del Noveno Paso" y que está encerrada en la frase anterior.

**Pregunta:** ¿Quién?

**2-c. Si es indicado, ¿Que es lo que no hacemos?**

\*\*\*\* Y si es indicado dar ese drástico paso, no debemos retroceder.

**(P) 5. ¿Cuál fue el mal que tuvo que ser corregido? (Todo el párrafo)**

\*\*\*\* 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

**(P) 6. ¿Creía que había alguna manera de reparar?**

\*\*\*\* Creía que había causado un daño imposible de remediar.

**7. ¿Qué temía? (2 frases)**

\*\*\*\* 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.

**8. ¿Qué pregunta tenía que enfrentar?**

\*\*\*\* ¿Qué derecho tenía a implicar a aquellos que dependían de él? ¿Cómo sería posible hacer una declaración pública exonerando a su rival?

**(P) 9-a. ¿Con quién habló con respecto a este problema?**

\*\*\*\* Después de consultar con su esposa y con su socio

**9-b. Después de hablar con ellos, ¿A qué conclusión llegó?**

\*\*\*\* Llegó a la conclusion de que era mejor arrastrar esos riesgos antes de comparecer ante su Creador culpable de una difamación tan funesta.

**11-a. ¿Qué vio que tenía que hacer?**

\*\*\*\* Comprendía que tenía que poner el resultado en manos de Dios

**11-b. ¿Qué sabía que sucedería si él no reparaba?**

\*\*\*\* O pronto volvería a beber, y todo se perdería entonces

**13. ¿Cómo se hace esta reparación? (2 frases)**

\*\*\*\* Asistió a la iglesia por primera vez en muchos años. Después del sermon se levantó y serenamente explicó lo sucedido

**(P) 14. ¿Cuáles fueron los resultados? (2 frases)**

\*\*\*\* 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.

**15. ¿Cuál es el siguiente tipo de problema que debe examinarse?**

\*\*\*\* Lo probable es que tengamos dificultades domésticas

**16. ¿Qué es lo que sabemos con probabilidad?**

\*\*\*\* Tal vez estemos enredados con mujeres en una forma que no quisieramos que se pregone



**1. ¿Son los alcohólicos los únicos que hacen este tipo de cosas?**

\*\*\*\* Dudamos que los alcohólicos sean fundamentalmente peores en este sentido que las demás gentes.

**2. ¿El beber complica nuestra vida sexual en el hogar?**

\*\*\*\* Pero la bebida sí complica las relaciones sexuales en el hogar.

**3. Cuando el alcohólico esta bebiendo ¿Qué sucede con su esposa?**

\*\*\*\* Después de unos cuantos años con un alcohólico, una esposa se cansa y se vuelve resentida y poco comunicativa.

**4. ¿Puede evitarlo ella?**

\*\*\*\* ¿Cómo podría ser de otro modo?

**5. A medida que se retira, ¿Qué pasa con él?**

\*\*\*\* El marido empieza a sentirse solo y a compadecerse de sí mismo.

**6. ¿Qué empieza a hacer él?**

\*\*\*\* Comienza a buscar en centros nocturnos y otros lugares de diversion, algo más que licor.

**7. ¿Tiene relaciones secretas? (2 frases)**

\*\*\*\* 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?

**8. ¿Cómo se siente un hombre que hace este tipo de cosas?**

\*\*\*\* Un hombre que está enredado en esa forma frecuentemente tiene muchos remordimientos, especialmente si está casado con una mujer leal y valiente cuya vida, lialmente, ha sido un infierno por su causa.

**(P) 9. Cualquiera que sea la situación, ¿Qué es lo que hacemos normalmente?**

\*\*\*\* Cualquiera que sea el caso, generalmente tenemos que hacer algo.

**10. Si la esposa no lo sabe, ¿Qué hacemos? (2 frases)**

\*\*\*\* Si estamos seguros de que nuestra esposa no está enterada, ¿Debemos decírselo?. Creemos que no siempre.

**11. Si ella conoce algo, ¿Qué debemos hacer? (2 frases)**

\*\*\*\* Si ella sabe, en forma general, que hemos sido alocados, ¿debemos ponerla al tanto de los pormenores?..

**12. Si ella quiere saber todos los detalles, ¿Qué hacemos? (3 frases)**

\*\*\*\* 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.

**13. ¿Cómo nos sentimos acerca de lo que hemos hecho?**

\*\*\*\* Sentimos lo que hemos hecho y, Dios mediante, no volverá a suceder.

**14. ¿Qué otra cosa podemos hacer?**

\*\*\*\* No podemos hacer nada más que eso; no tenemos derecho a ir más lejos.

**15-a. ¿Hay excepciones?**

\*\*\*\* Aunque puede haber excepciones justificables

**15-b. ¿Consideramos que lo anterior es una regla?**

\*\*\*\* Y aunque no queremos fijar regla de ninguna clase,

**15-c. ¿La sugerencia anterior está basada en opiniones o en la experiencia?**

\*\*\*\* Hemos encontrado que éste es el mejor camino que se puede seguir.

**(P) 18. Es nuestro programa sólo para el alcohólico?**

\*\*\*\* Nuestro plan de vida no es una calle de dirección única.

**19. ¿Quién más puede aprovecharse de esto?**

\*\*\*\* Es tan conveniente para la esposa como para el marido.

**20. Si nos podemos olvidar, ¿Qué pasa con ella?**

\*\*\*\* Si nosotros podemos olvidar, también ella puede.

**1. ¿Qué cosa puede hacer mejor?**

\*\*\*\* Es mejor, sin embargo, que no nombre uno innecesariamente a una persona en la cual ella pueda desahogar sus celos.

**(P) 2. ¿Qué puede exigir en algunos casos?**

\*\*\*\* Quizá haya algunos casos en los que se requiere la mayor franqueza.

**3. ¿Quién, además de la pareja, puede decidir?**

\*\*\*\* Ningún extraño puede evaluar debidamente una situación íntima.

**4. ¿Qué puede suceder?**

\*\*\*\* 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.

**Comentario:** La siguiente es la tercera Oración del Paso Noveno. Por la felicidad del otro.

**5. ¿Qué puede hacer cada uno?**

\*\*\*\* Cada uno puede rezar por ello, pensando en primer lugar en la felicidad del otro.

**6. ¿Debemos de recordar que tratamos con las emociones del otro?**

\*\*\*\* Es necesario tener presente siempre que estamos tratando con esa terrible emoción humana: los celos.

**7. ¿Qué hace un buen militar?**

\*\*\*\* El buen táctico militar puede decidir que se ataque el problema por el flanco en vez de arriesgarse a un combate frente a frente.

**(P) 8. Si la infidelidad no es el problema, ¿Cómo tenemos el hogar?**

\*\*\*\* Si no tenemos complicaciones de esa clase, hay todavía mucho que hacer en casa.

**9. ¿Qué escuchamos a menudo de un alcoholico? (2 frases)**

\*\*\*\* A veces oímos decir a algún alcoholico que la única cosa que necesita es mantener su sobriedad. Ciertamente tiene que mantenerse sobrio porque no habría hogar si no lo hace.

**10. ¿Dónde está él con respecto a la reparación con su familia?**

\*\*\*\* Pero todavía dista mucho de estar haciendo bien a la esposa o a los padres, a quienes por años ha tratado espantosamente.

**11. ¿Qué pasa con la comprensión de la familia?**

\*\*\*\* Rebase toda comprensión la paciencia que madres y esposas han tenido con los alcoholicos.

**12. Si no hubiera sido por nuestras familias, ¿Donde estaríamos muchos de nosotros?**

\*\*\*\* De no haber sido así, muchos de nosotros hoy en día no tendríamos hogares y tal vez estuviéramos muertos

**(P) 13. ¿Cómo es el alcohólico?**

\*\*\*\* El alcohólico es como un huracán rugiente que pasa por las vidas de otros.

**14. ¿Cuáles son algunos de los resultados? (3 frases)**

\*\*\*\* Se destrozan corazones. Mueren las duces relaciones. Los afectos se desarraigan

**15. ¿Qué ha causado la falta de armonía en el hogar?**

\*\*\*\* Hábitos egoístas y desconsiderados han tenido el hogar en un constante alboroto.

**16. ¿Cuando un alcohólico es realmente irracional?**

\*\*\*\* Creemos que es un irreflexivo el hombre que dice que le basta con abstenerse de beber.

**17. ¿Qué comparación de los Primeros Cien nos ayuda a ver los estragos que hemos causado?**

\*\*\*\* Esa actitud es como la del campesino que, después de la tormenta, sale de su escondite y sin poner atención a su hogar aruinado dice a su mujer: "No te fijas: aquí no ha pasado nada.

**18. ¿Qué dice el granjero a su mujer ante el problema?**

\*\*\*\* Lo bueno es que el viento ha cesado.

**(P) 1. ¿Qué queda por delante?**

\*\*\*\* Si, hay por delante un largo periodo de reconstrucción.

**2. ¿Quién debe tomar la iniciativa?**

\*\*\*\* Tenemos que tomar la iniciativa.

**3. ¿Es suficiente una disculpa?**

\*\*\*\* Musitar llenos de remordimientos que estamos arrepentidos es algo que de ninguna manera será suficiente.

**4-a. ¿Qué debemos hacer?**

\*\*\*\* Debemos sentarnos con nuestros familiares a analizar francamente el pasado tal como lo vemos ahora.

**4-b. ¿Qué es lo que no debemos hacer?**

\*\*\*\* Teniendo mucho cuidado de no criticarlos a ellos.

**6. Si ellos están en mal estado emocional, ¿Quién puede ser culpable?**

\*\*\*\* Sus defectos pueden ser muy notorios, pero es probable que nuestros propios actos sean parcialmente la causa de éstos.

**7-a. ¿Qué hacemos entonces?**

\*\*\*\* Así que dejamos todo en claro con la familia.

**Comentario:** La siguiente es al cuarta Oración del Paso Noveno. Tiene que ver con nuestra familia.

**7-b. ¿Cuándo pedimos?**

\*\*\*\* Pidiendo cada mañana

**7-c. Para ¿Qué pedimos?**

\*\*\*\* Que nuestro Creador nos enseñe el camino de la paciencia, de la tolerancia, de la bondad y del amor.

**(P) 10. ¿Qué es lo que no es una teoría?**

\*\*\*\* La vida espiritual no es una teoría. *Tenemos que practicarla.*

**11. ¿Qué debemos hacer?**

\*\*\*\* A menos que la familia de uno exprese el deseo de vivir sobre una base de principios espirituales.

**12. ¿Qué pasa si la familia no se preocupa por nuestro programa?**

\*\*\*\* No debemos apurarlos

**13. ¿Qué es lo que no debemos hacer?**

\*\*\*\* No debemos hablarles incesantemente de asuntos espirituales.

**14. ¿Hay esperanza para ellos?**

\*\*\*\* Ya cambiarán con el tiempo.

### **15. ¿Qué los impresionará?**

\*\*\*\* Nuestro comportamiento les convencerá mejor que nuestras palabras.

**Comentario:** Una y otra vez, se nos recuerda que se trata de un programa de acción!

### **16. ¿Qué debemos recordar?**

\*\*\*\* Debemos recordar que diez o veinte años de borracheras hacen que cualquiera se vuelva excéptico.

### **(P) 17. ¿Podremos reparar todos los daños?**

\*\*\*\* Puede haber ciertos agravios que hayamos hecho que nunca puedan repararse completamente.

### **18. ¿Nos preocupamos por los daños que no podamos reparar?**

\*\*\*\* Si podemos decirnos sinceramente que los repararíamos si pudiéramos, no nos preocupamos por ellos.

### **19. ¿Cómo podemos hacer las reparaciones con los que no podemos ver?**

\*\*\*\* Hay personas a quienes no podemos ver y por lo tanto les enviamos una carta sincera.

**Comentario:** ¿Está bien hacer las reparaciones por teléfono?

### **20. ¿Se puede posponer en algunos casos?**

\*\*\*\* Y en algunos casos puede haber una razón válida para posponer este paso.

### **21. ¿Podemos demorarlo?**

\*\*\*\* Pero no nos demoramos, si podemos evitarlo.

### **22. Al hacer nuestras reparaciones, ¿Qué debemos evitar?**

\*\*\*\* Debemos tener sentido común y tacto, ser considerados y humildes, sin ser serviles o rastreros.

### **23-a. ¿Qué hacemos como hijos de Dios?**

\*\*\*\* Como criaturas de Dios llevamos la frente en alto.

### **23-b. ¿Qué es lo que no hacemos?**

\*\*\*\* No nos arrastramos ante nadie.

### **(P) 25. Si hemos seguido cuidadosamente las instrucciones claras a este punto de nuestra recuperación, ¿Cómo vamos a estar?**

\*\*\*\* Si nos esmeramos en esta fase de nuestro desarrollo, nos sorprenderemos de los resultados antes de llegar a la mitad del camino.

**Comentario:** Esta es la primera promesa que resulta de dar los primeros nueve pasos.

**Comentario:** Las siguientes promesas indicarían un cambio completo en la forma en que pensamos y lo que sentimos. Si es así, esto se consideraría todo un cambio psíquico? ¿Es un despertar espiritual o una experiencia espiritual?

### **26. ¿Cuál es la segunda promesa?**

\*\*\*\* Vamos a conocer una libertad y una felicidad nuevas.

### **27. ¿Cuál es la tercera promesa?**

\*\*\*\* No nos lamentaremos por el pasado ni desearemos cerrar la puerta que nos lleva a él.

### **28. ¿Cuál es la cuarta promesa?**

\*\*\*\* Comprenderemos el significado de la palabra serenidad y conoceremos la paz.

**1. ¿Cuál es la quinta promesa?**

\*\*\*\* Sin importart lo bajo que hayamos llegado, percibiremos cómo nuestra experiencia puede beneficiar a otros.

**2. ¿Cuál es la sexta promesa?**

\*\*\*\* Desaparecerá ese sentimiento de inutilidad y lástima de nosotros mismos.

**3. ¿Cuál es la séptima promesa?**

\*\*\*\* Perderemos el interés en cosas egoístas y nos interesaremos en nuestros compañeros.

**4. ¿Cuál es la octava promesa?**

\*\*\*\* Se desvanecerá la ambición personal.

**5. ¿Cuál es la novena promesa?**

\*\*\*\* Nuestra actitud y nuestro punto de vista sobre la vida cambiarán.

**6. ¿Cuál es la décima promesa?**

\*\*\*\* Se nos quitará el miedo a la gente y a la inseguridad económica.

**7. ¿Cuál es la undécima promesa?**

\*\*\*\* Intuitivamente sabremos manejar situaciones que antes nos desconcertaban.

**8. ¿Cuál es la duodécima promesa?**

\*\*\*\* De pronto comprenderemos que Dios está haciendo por nosotros lo que por nosotros mismos no podíamos hacer.

**(P) 9. ¿Son exageradas estas promesas? (2 frases)**

\*\*\*\* ¿Son éstas promesas extravagantes? No lo creemos.

**10. ¿Cuál es la promesa XIII?**

\*\*\*\* Están cumpliendose entre nosotros,

**11-a. Si vienen rápidamente, ¿Cómo las llamamos?**

\*\*\*\* A veces rápidamente

**Comentario:** Bill W. tuvo una experiencia espiritual súbita.

**11-b. Si vienen despacio, ¿Cómo las llamamos?**

\*\*\*\* A veces lentamente.

**Comentario:** El Dr. Bob tuvo un despertar espiritual desarrollado lentamente.

**13. ¿Cuál es la promesa XIV?**

\*\*\*\* Pero siempre se realizarán si trabajamos para obtenerlas.

**Comentario:** Ahora que hemos tenido este cambio radical en el modo en que pensamos y lo que sentimos [como el resultado de aprender la verdad acerca de nosotros mismos], y estamos en el proceso de hacer la reparación [los pasos cuatro a nueve], nuestro pasado es algo que ya no queremos ocultar. ¿Cómo vamos a cuidar el presente y no preocuparnos por el futuro? Para eso son los Pasos diez, once y doce. Vamos a aprender cómo hicieron los Primeros Cien.

**(P) 14-a. Con este pensamiento, ¿dónde estamos?**

\*\*\*\* Este pensamiento nos lleva al *Décimo Paso*.

**14-b. ¿Qué nos dice que tenemos que continuar haciendo?**

\*\*\*\* El cuál sugiere continuar con nuestro inventario personal y seguir enmendando todas las nuevas faltas que cometamos.

**16. ¿Como hacemos esto?**

\*\*\*\* Vigorosamente comenzamos a llevar este nuevo modo de vida a medida que rectificamos nuestro pasado

**17. ¿Que forma de vida tenemos ahora?**

\*\*\*\* Hemos entrado en el mundo del Espíritu.

**Comentario:** Este es nuestro destino; practicar la parte espiritual en nuestra vida y empezar a ser consciente de Su presencia en nuestras actividades diarias. Él es nuestro Padre. Somos sus hijos.

**18. ¿Qué es lo siguiente que vamos a hacer?**

\*\*\*\* Nuestra siguiente tarea es crecer en entendimiento y eficacia.

**Comentario:** En la página 45 (LG- on-line) (Pág. 42-LG- en español), se nos promete que en este libro se nos mostrará cómo encontrar un Poder, Superior a nosotros mismos, que va a resolver todos nuestros problemas. Ahora estamos creciendo espiritualmente mediante el reconocimiento de que realmente podemos confiar en esa promesa. Vamos a crecer en la comprensión de que nuestros Doce Pasos realmente pueden ser una solución a todos nuestros problemas. Vamos a crecer en la eficacia en la aplicación de los Doce Pasos para cada área de nuestras vidas.

**19. ¿Puede ocurrir esto de repente?**

\*\*\*\* Éste no es asunto para resolver de la noche a la mañana

**20. ¿Cuánto tiempo debemos seguir aplicando estos pasos en nuestras vidas?**

\*\*\*\* Es una tarea para toda nuestra vida.

**21. ¿Qué necesitamos vigilar?**

\*\*\*\* Continuamos vigilando el egoísmo, la deshonestidad, el resentimiento y el miedo.

**Comentario:** ¿No es esto lo que hicimos en el Cuarto Paso?

**22. Cuando se detectan, ¿Qué hacemos?**

\*\*\*\* Cuando estos surgen, enseguida Le Pedimos a Dios que nos libre de ellos.

**Comentario:** ¿No es esto lo que hicimos en los pasos seis y siete?

**23-a. ¿Qué es lo próximo que hacemos?**

\*\*\*\* Los discutimos inmediatamente.

**Comentario:** ¿No es esto lo que hicimos en el Paso Cinco?

**23-b. ¿Cuándo y con quien lo hacemos?**

\*\*\*\* Con alguien y hacemos prontamente las debidas reparaciones a quien hayamos ofendido.

**Comentario:** ¿No es esto lo que hacemos en los Pasos Ocho y Nueve?

**25. Luego resueltamente ¿Qué hacemos?**

\*\*\*\* Entonces, resueltamente encaminamos nuestros pensamientos hacia alguien a quien podamos ayudar.

**Comentario:** ¿No es por esto que aprendemos al tomar estas medidas - "A ser de máxima utilidad a Dios y a los que nos rodean?" [Pag. 77 LG – on-line] (Pág. 71-LG – en español)

**26. A medida que aprendemos a aplicar el Paso Diez, ¿Cuál es la primera promesa?**

\*\*\*\* El amor y la tolerancia para con otros son nuestro código.

**Comentario:** Si aprendemos cómo amar y tolerar a todas las personas, ¿Esto nos permitirá obtener una mayor disposición para hacer las reparaciones más difíciles?. ¿Va a hacer la vida más cómoda día a día?. Empezamos a comprender que lo que la gente piensa de nosotros no es tan importante como lo que pensamos de ellos y cómo podemos ayudar a satisfacer sus necesidades.

**Comentarios:** Vamos a echar un vistazo de cerca al resto de las promesas del Paso Décimo.

**(P) 27. ¿Cuál es la segunda promesa?. ¿Qué hemos dejado de hacer?**

\*\*\*\* Y hemos cesado de pelearnos con todo y con todos, aún con el alcohol.

**28. La tercera promesa ¿Qué se nos promete en este momento?**

\*\*\*\* Porque para entonces se habrá recuperado el sano juicio.

**Comentario:** ¿Cuál era la esperanza de Paso Dos? Al tomar las acciones los Primeros Cien a través de los primeros diez pasos, nos encontramos ahora con sano juicio cuando se trata de alcohol. ¿Nos hemos convertido en alcohólicos recuperados?

**29. ¿Cuál es la cuarta promesa? ¿Cómo será que ya no se preocupan?**

\*\*\*\* Rara vez nos interesaremos por el licor.

**30. ¿Cuál es la quinta promesa? Si hay tentación, ¿Cómo reaccionamos?**

\*\*\*\* Si sentimos tentación, nos alejamos como si se tratara de una llama candente.

-----

**1. ¿Cuál es la sexta promesa? ¿Cómo reaccionamos en torno al alcohol?**

\*\*\*\* Reaccionamos juiciosa y normalmente, y percibimos que esto ha sucedido automáticamente.

**2. ¿Cuál es la séptima promesa? ¿Cómo llegamos a esta libertad?**

\*\*\*\* Comprenderemos que nuestra nueva actitud ante el alcohol nos ha sido otorgada sin pensamiento o esfuerzo alguno de nuestra parte.

**3. ¿Cuál es la octava promesa? (2 frases)**

\*\*\*\* Sencillamente ha llegado. Ahí está el milagro.

**4. ¿Cuál es la novena promesa? ¿Estamos luchando contra la tentación o nos escondemos de donde se sirve alcohol?**

\*\*\*\* No estamos ni peleando ni evitando la tentación.

**5. ¿Cuál es la décima promesa? ¿Cómo nos sentimos?**

\*\*\*\* Nos sentimos como si hubiéramos sido colocados en una posición de neutralidad, seguros y protegidos.

**6. ¿Cuál es la undécima promesa? ¿Hemos tomado el compromiso?**

\*\*\*\* Ni siquiera hemos hecho un juramento.

**7. ¿Cuál es la duodécima promesa? En su lugar, ¿Qué ha sucedido?**

\*\*\*\* En lugar de eso, el problema ha sido eliminado.

**Comentario:** ¿Cuál fue la promesa en la página 45 LG – on-line , (Pág. 42 LG – español)?: Él removerá nuestro problema”.

**8. ¿Cuál es la decimo tercera promesa? ¿Qué pasó con ella?**

\*\*\*\* Ya no existe para nosotros.

**9. ¿Cuál es la Decimo cuarta promesa? ¿Qué es lo que no hacemos?**

\*\*\*\* No somos enreídos ni estamos temerosos.

**10. ¿Estas promesas estan basadas en las experiencias de los demás?**

\*\*\*\* Esa es nuestra experiencia.

**11. ¿Cuál es la decimo quinta promesa? ¿Que necesitamos para mantener estas promesas?**

\*\*\*\* Asi es como reaccionamos, siempre que nos mantengamos en buena condición espiritual.

**(P) 12. ¿Qué le resulta fácil hacer a un alcohólico?**

\*\*\*\* Es fácil descuidarnos en el programa espiritual de acción y dormirmos en nuestros laureles.

**13-a. ¿Qué nos espera?**

\*\*\*\* Si lo hacemos, estamos buscando dificultades porque el alcohol es un enemigo sutil.

**13-b. ¿Por qué?**

\*\*\*\* No estamos curados del alcoholismo.

## **15. ¿Cómo estamos con el alcoholismo?**

\*\*\*\* Lo que en realidad tenemos es una suspensión diaria de nuestra sentencia, que depende del mantenimiento de nuestra condición espiritual.

**Comentario:** ¿Se recuperaron, pero no están curados? Esto presenta un conflicto con algunos alcohólicos. ¿Si estuviéramos curados, podríamos beber con responsabilidad?. No, nosotros no estamos curados. La reacción alérgica al alcohol permanecerá en nosotros durante toda nuestra vida. Pero se nos ha restaurado a la cordura. Allí era donde existía el problema. "El principal problema de los alcohólicos es su mente, en lugar de en el cuerpo." [P. 23 en el LG-on-line y en español] Nos encontramos ahora en su sano juicio cuando se trata del alcohol. En consecuencia, nos hemos recuperado.)

### **16-a. ¿Que tenemos?**

\*\*\*\* Lo que en realidad tenemos es una suspensión diaria de nuestra sentencia.

### **16-b. ¿De qué depende?**

\*\*\*\* Que depende del mantenimiento de nuestra condición espiritual.

## **18. ¿Qué debemos hacer todos los días?**

\*\*\*\* Cada día es un día en el que tenemos que llevar la visión de la voluntad de Dios a todos nuestros actos.

**Comentario:** La siguiente es la Oración del Décimo Paso.

### **19-a. ¿Qué queremos hacer?**

\*\*\*\*"¿Cómo puedo servirte mejor?.

### **19-b. ¿Quién lo hará?**

\*\*\*\* Hágase Tu Voluntad (no la mía)".

## **21. ¿Son estos pensamientos opcionales?**

\*\*\*\* Estos son pensamientos que deben acompañarnos constantemente.

**Comentario:** Y hay quienes siguen diciendo, "No hay" deberes "en Alcohólicos Anónimos" pero aquí hay dos más de ellos.

## **22. ¿Qué podemos hacer ahora?**

\*\*\*\* En este sentido podemos ejercitar la fuerza de voluntad todo lo que queramos.

## **23. ¿Qué somos capaces de hacer ahora?**

\*\*\*\* Éste es el uso adecuado de la voluntad.

**Comentario:** Si ahora estamos con sano juicio cuando se trata del alcohol, se vuelve bastante obvio que haríamos bien en decidir aplicar estas medidas para nuestras vidas a través de la fuerza de voluntad. Gracias a Dios, se devolvió la cordura antes de que nos dieran la oportunidad de aplicar la fuerza de voluntad.

## **(P) 24-a. ¿Qué es lo que recibimos?**

\*\*\*\* Mucho se ha dicho acerca de recibir fortaleza, inspiración y dirección.

### **24-b. ¿De donde viene esto?**

\*\*\*\* De Él, que tiene todo el conocimiento y el poder.

## **26. ¿Qué se nos promete si seguimos cuidadosamente las instrucciones en este libro?**

\*\*\*\* Si hemos seguido detenidamente las instrucciones, hemos empezado a sentir dentro de nosotros mismos el flujo de Su Espíritu.

**27. ¿Qué hemos comenzado a tener?**

\*\*\*\* Hasta cierto grado hemos obtenido un conocimiento consciente de Dios.

**28. ¿Qué hemos empezado a desarrollar?**

\*\*\*\* Hemos empezado a desarrollar este vital sexto sentido.

**29-a. Ahora que nos hemos recuperado, ¿Podemos parar?**

\*\*\*\* Pero tenemos que ir más lejos.

**29-b. ¿Que debemos hacer ahora?**

\*\*\*\* Y esto significa más acción.

**(P) 31. ¿Cuál es el Paso Once?**

\*\*\*\* El Paso Undécimo sugiere la oración y la meditación.

**32. ¿Por qué no deberíamos ser tímidos acerca de la oración? (2 frases)**

\*\*\*\* No debemos ser tímidos en cuanto a la oración. Hombres mejores que nosotros la emplean constantemente.

---

**1. ¿Qué se necesita para hacer oración?**

\*\*\*\* Funciona, si tenemos la debida actitud y nos empeñamos en usarla.

**2. ¿Qué sería fácil?**

\*\*\*\* Sería fácil andarse con vaguedades sobre este asunto.

**3. ¿Cómo los Primeros Cien creen que nos pueden ayudar aquí?**

\*\*\*\* Sin embargo, creemos que podemos hacer algunas sugerencias precisas y valiosas.

**Comentario:** "Mediante la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como lo concebimos, pidiéndole solamente el conocimiento de Su Voluntad para nosotros y la fortaleza para cumplirla." La oración es hablar con Dios y la meditación es tratar de escuchar Su voz. Él nos dio dos oídos y una boca. A partir de esto puede ser una pista en cuanto a lo importante que es tratar de seguir las direcciones que nos dieron en éste libro para aprender a comunicarse con Nuestro Padre Celestial".

**(P) 4. ¿Qué hacemos antes de dormir?**

\*\*\*\* Por la noche, cuando nos acostamos, revisamos constructivamente nuestro día.

**Comentario:** En éste caso, empezamos a recibir instrucciones para la meditación.

**5. ¿Cuál es la primera pregunta que debemos responder? ¿Qué cuatro cosas seguimos buscando?:** ¿Paso cuatro?)

\*\*\*\* ¿Estuvimos resentidos, fuimos egoístas, faltos de sinceridad o tuvimos miedo?.

**6. ¿Cuál es la segunda pregunta que debemos responder?** ¿Pasos Ocho y Nueve?

\*\*\*\* ¿Le debemos a alguien una disculpa?

**7. ¿Cuál es la tercera pregunta que debemos responder?** ¿Paso Cinco?

\*\*\*\* ¿Hemos retenido algo que debimos haber discutido inmediatamente con otra persona?

**8. ¿Cuál es la cuarta pregunta que debemos responder?** ¿Amor y servicio a Dios y a nuestros semejantes?

\*\*\*\* ¿Fuimos bondadosos y afectuosos con todos?

**9. ¿Cuál es la quinta pregunta que debemos responder?**

\*\*\*\* ¿Qué cosas hubiéramos podido hacer mejor?.

**10. ¿Cuál es la sexta pregunta que debemos responder?** ¿El egoísmo/egocentrismo?

\*\*\*\* ¿Estuvimos pensando la mayor parte del tiempo en nosotros mismos?.

**11-a. ¿Cuál es la séptima pregunta que debemos responder?**

\*\*\*\* Ó ¿Estuvimos pensando en lo que podríamos hacer por otros.

**11-b. ¿Cuál es la octava pregunta que debemos responder?**

\*\*\*\* En lo que podríamos aportar al curso de la vida?

**13-a. ¿Qué debemos tener cuidado de no hacer?**

\*\*\*\* Pero tenemos que tener cuidado de no dejarnos llevar por la preocupación, el remordimiento o la reflexión mórbida

**13-b. ¿Por qué?**

\*\*\*\* Porque eso disminuiría nuestra capacidad para servir a los demás.

**15. Después de meditar sobre estas cuestiones, ¿Por qué oramos?**

\*\*\*\* Después de haber hecho nuestra revisión, Le Pedimos Perdón a Dios y averiguamos qué medidas correctivas deben tomarse.

**(P) 16. ¿Qué es lo primero que debemos hacer cuando nos despertamos por la mañana?**

\*\*\*\* Al despertar, pensemos en las veinticuatro horas que tenemos por delante.

**17. ¿Qué consideramos?**

\*\*\*\* Consideremos nuestros planes para el día.

**18. ¿Cómo podemos aplicar la oración antes de empezar?**

\*\*\*\* Antes de empezar, le pedimos a Dios que dirija nuestro pensamiento, pidiendo especialmente que esté libre de autoconmiseración y de motivos falsos y egoístas.

**19-a. ¿Qué podemos hacer en estas condiciones?**

\*\*\*\* Bajo estas condiciones podemos usar nuestras facultades mentales confiadamente.

**19-b. ¿Para qué nos dio Dios un cerebro?**

\*\*\*\* Porque, después de todo, Dios nos ha dado el cerebro para usarlo.

**21. ¿Dónde vamos a encontrar ahora el mundo de nuestros pensamientos?**

\*\*\*\* El mundo de nuestros pensamientos estará situado en un plano mucho más elevado cuando nuestra manera de pensar esté libre de motivos falsos.

**Comentario:** ¿Esto parece ser una promesa?

**(P) 22. Teniendo en cuenta el día que comienza, ¿Cómo podemos enfrentarlo?**

\*\*\*\* Al pensar en nuestro día tal vez nos encontremos indecisos.

**23. ¿Qué es lo que no podríamos hacer?**

\*\*\*\* Tal vez no podamos determinar el curso a seguir.

**24. ¿Por qué oramos?**

\*\*\*\* En este caso le pedimos a Dios inspiración, una idea intuitiva o una decisión.

**25. ¿Cómo empezamos a aprender a practicar la meditación en silencio? (2 frases)**

\*\*\*\* Procuramos estar tranquilos y tomamos las cosas con calma, no batallamos.

**26. ¿Qué nos va a sorprender después de practicar, practicar y practicar estas instrucciones?**

\*\*\*\* Frecuentemente quedamos sorprendidos de cómo acuden las respuestas acertadas después de haber ensayado esto durante algún tiempo.

**Comentario:** ¿Esto es otra promesa?

---

**1. ¿Cómo interpretamos las intuiciones e inspiraciones?**

\*\*\*\* Lo que antes era una corazonada o una inspiración ocasional gradualmente se convierte en parte operante de la mente.

**Comentario:** ¿Es esto otra promesa?

**2. ¿Por qué no tenemos inspiración todo el tiempo?**

\*\*\*\* Carentes aún de experiencia y recién hecho nuestro contacto consciente con Dios es probable que no recibamos inspiración todo el tiempo.

**3. Si presumimos de ello ¿Qué pasará?**

\*\*\*\* Tal vez paguemos esta presunción con toda clase de ideas y actos absurdos.

**Comentario:** Siempre es una buena práctica revisar nuestras ideas con nuestros padrinos.

**4. ¿Qué encontramos?**

\*\*\*\* Sin embargo, encontramos que, a medida que transcurre el tiempo, nuestra manera de pensar está más y más al nivel de la inspiración.

**Comentario:** ¿Esto sería otra promesa?

**5. ¿Se convierte en importante para nosotros?**

\*\*\*\* Llegamos a confiar en ello.

**Comentario:** ¿Esto es otra promesa?

**(P) 6-a. ¿Cómo concluimos nuestro período de meditación en silencio?**

\*\*\*\* Generalmente concluimos el periodo de meditación orando para que se nos indique a lo largo del día cuál ha de ser nuestro siguiente paso.

**6-b. ¿Para qué oramos?**

\*\*\*\* Que se nos conceda lo que fuese necesario para atender esos problemas.

**8-a. ¿Qué pedimos en especial?**

\*\*\*\* Pedimos especialmente ser liberados de la obstinación.

**8-b. ¿Que tenemos que cuidar en nuestras oraciones?**

\*\*\*\* Y nos cuidamos de no pedir solo para nosotros.

**10. ¿Por qué podemos orar excepcionalmente?**

\*\*\*\* Sin embargo, podemos pedir para nosotros siempre que esto ayude a otros.

**11. ¿Por qué no oramos?**

\*\*\*\* Nos cuidamos de no orar nunca por nuestros propios fines egoístas.

**12. ¿Por qué?**

\*\*\*\* Muchos de nosotros hemos perdido mucho tiempo haciéndolo, y no resulta.

**Comentario:** ¿Qué oraciones tenemos en el tercer y séptimo pasos?

**(P) 13. Si tenemos familia o amigos cerca, ¿Qué podríamos hacer?**

\*\*\*\* Si las circunstancias lo permiten, pedimos a nuestras esposas o a nuestros amigos que nos acompañen en la meditación de la mañana.

**14. Si nuestra religión tiene requisitos, ¿Qué hacemos?**

\*\*\*\* Si pertenecemos a alguna religion en la que se requiera asistir a actos de devoción en la mañana también asistimos.

**15. Si no tenemos ninguna afiliación religiosa, ¿Qué podemos hacer?**

\*\*\*\* 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.

**16. ¿Donde podemos buscar?**

\*\*\*\* Tambien hay muchos libros que son muy útiles.

**17. ¿Dónde podríamos encontrar tambien algunas buenas sugerencias?**

\*\*\*\* Nuestro sacerdote, ministro o rabino puede hacernos sugerencias en este sentido.

**18. ¿Qué debemos estar listos para hacer?**

\*\*\*\* Préparate para darte cuenta en dónde están en lo cierto las personas religiosas.

**19. ¿Hay que aprovecharse de su generosidad?**

\*\*\*\* Haz uso de lo que ellos te brindan.

**(P) 20. Cuando estamos molestos o confundidos, ¿Por qué oramos?**

\*\*\*\* 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.

**21-a. ¿Qué hay que recordar todo el tiempo?**

\*\*\*\* Nos recordamos constantemente que ya no somos quienes dirigen el espectáculo.

**1-b. ¿Qué más pedimos?**

\*\*\*\* Diciéndonos humildemente a nosotros mismos muchas veces al día: ‘Hágase Tu Voluntad’.

**2. Si hacemos esto, ¿Qué se nos promete?**

\*\*\*\* Entonces corremos menos peligro de excitarnos, de tener miedo, ira, preocupación, o de tomar disparatadas decisiones

**3. ¿De que seremos capaces?**

\*\*\*\* Nos volvemos mucho más eficientes.

**4. ¿Por qué es eso?**

\*\*\*\* 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.

**(P) 5. ¿Cuál es la siguiente promesa?**

\*\*\*\* Funciona, realmente funciona.

**(P) 6. ¿Como somos nosotros los alcohólicos?**

\*\*\*\* Nosotros los alcohólicos somos, indisciplinados.

**7. ¿Dejamos que Dios nos discipline?**

\*\*\*\* Por lo tanto, dejamos que Dios nos discipline de la manera sencilla que acabamos de describir.

**Comentario:** Lo que se acaba de esbozar es el programa de recuperación a través de los primeros once Pasos de Alcohólicos Anónimos. Tan sólo hay que seguir el siguiente esquema de acción para crecer espiritualmente. Para confirmarlo, lee la última frase en la página 14 LG – on-line (pág. 13 LG – español)

**(P) 8. ¿Aprendiendo a dar los primeros once pasos es el final de nuestras acciones?**

\*\*\*\* Pero eso no es todo.

**9. ¿Qué más hay?**

\*\*\*\* Hay acción y más acción.

**10. ¿Como es la fe sin obras?**

\*\*\*\* La fe sin obras es fe muerta

**11. ¿De que se trata el capítulo siete?**

\*\*\*\* El siguiente capítulo está dedicado enteramente al *Paso Doce*.

## CAPITULO 7

### TRABAJANDO CON LOS DEMÁS.

(Páginas 89 a través de 103) (Páginas 83 a 96 LG – en español)

!Ahora viene nuestro Propósito Primordial!

Hemos terminado nuestro debate en cuanto a si o no hay realmente un Dios, como nosotros lo entendemos, a través de los Pasos Uno, Dos y Tres.

Ponemos fin a los debates y confusión que sucede en nuestras cabezas a través de los pasos cuatro, cinco, seis y siete.

Hemos puesto fin a las disputas y la falta de armonía con los que nos rodean a través de los pasos ocho y nueve.

Hemos aprendido a aclarar la mente del resentimiento, el miedo, el egoísmo, la falta de honradez, etc., a través de Paso Diez.

Hemos aprendido cómo hablar con Dios (oración) y tratar de escuchar a Dios (meditación) a través del Paso Once.

Estamos listos para ir a trabajar. Después de haber hecho nuestro trabajo como se indica, hemos sido bendecidos con un despertar/experiencia espiritual. Hemos tenido un cambio de personalidad suficiente para recuperarnos del alcoholismo. Ahora vamos a trabajar con nuestro programa.

Si apreciamos verdaderamente lo que Dios ha hecho por nosotros, vamos a mostrarle nuestro agradecimiento por la forma en que empezamos a pagar nuestra deuda con él, y todos los que han hecho posible para que podamos vivir una vida llena de tranquilidad y un verdadero propósito. Los capítulos siete, ocho, nueve, diez y once nos dan la información que necesitamos para empezar a aprender cómo hacer eso.

Nuestra primera responsabilidad es el alcohólico que aún sufre de alcoholismo - el recién llegado. El capítulo Siete nos da instrucciones claras sobre dónde encontrar a los enfermos, cómo calificarlos, cómo ayudar a que los bebedores serios entiendan lo que es el alcoholismo y determinar si, de hecho, podría ser un alcohólico. a continuación, se nos dan instrucciones.

"Apadrinar" es la solución a la sobriedad. Los que están dispuestos a aplicar la experiencia y el conocimiento revelado en el presente capítulo serán bendecidos con muchos amigos y darse cuenta de la verdadera alegría de vivir. Es una experiencia que no debe perderse. Si no lo hacemos, es muy probable que se retorne a la bebida y puede que nunca tenga otra oportunidad en la sobriedad.

Nota un cambio bastante significativo en la redacción de este capítulo. A través de los primeros seis capítulos, la palabra "nosotros" se utiliza ampliamente. Ahora comienza a utilizar la palabra "usted" (Tú). Él nos señala con el dedo a cada uno de nosotros para que quede claro de quién es la responsabilidad de tratar de "llevar este mensaje a otros alcohólicos!" Es la responsabilidad de cada uno de nosotros para proteger nuestra sobriedad mediante la búsqueda del alcohólico que aún sufre e ir a ellos con una actitud de amor y servicio.

Es más fácil mantenerse sobrio de lo que es la sobriedad!

El trabajo con los demás es nuestro seguro para no volver a beber.

---

**(P) 1. ¿Qué experiencia práctica nos muestran?**

\*\*\*\* LA EXPERIENCIA práctica demuestra que no hay nada que asegure tanto la inmunidad a la bebida como el trabajo intensivo con otros alcohólicos.

**Comentario:** ¿Por qué hemos venido a Alcohólicos Anónimos en el primer lugar?

**2. Si todo lo demás falla, ¿que es lo que no falla?**

\*\*\*\* Funciona cuando fallan otras actividades.

**3-a. ¿Qué necesitamos hacer?**

\*\*\*\* Ésta es nuestra duodécima sugerencia: ¡LLevar el mensaje!

**3-b. ¿A quien?**

\*\*\*\* A otros alcohólicos.

**5. ¿Quién esta capacitado para ayudar al alcohólico que sufre?**

\*\*\*\* Tú puedes ayudar cuando nadie más puede.

**6. ¿Por qué eres capaz de hacer esto?**

\*\*\*\* Tú puedes ganarte la confianza cuando otros no pueden.

**7. ¿Por qué es tan importante nuestro punto de vista?**

\*\*\*\* Recuerda que están muy enfermos.

**(P) 8. ¿Qué pasará con su vida?**

\*\*\*\* La vida tendrá un nuevo significado.

**9. ¿Qué ocurre como resultado de hacer esto para asegurar nuestra sobriedad?**

\*\*\*\* Ver a las personas recuperarse, verlas ayudar a otras, ver cómo desaparece la soledad, ver una comunidad desarrollarse a tu alrededor, tener una multitud de amigos – ésta es una experiencia que no debes perderte.

**10. ¿Estás dispuesto a asumir un riesgo al ver vivir esta experiencia?**

\*\*\*\* Sabemos que no querrás perdértela.

**11. ¿Cuál es el punto brillante de nuestras vidas?**

\*\*\*\* El contacto frecuente con recién llegados y entre unos y otros es la alegría de nuestras vidas.

**(P) 12. Es difícil de creer, pero ¿Es posible que no conozcas a nadie que quiera recuperarse?**

\*\*\*\* Tal vez no conozcas a bebedores que quieran recuperarse.

**13. ¿Cómo nos dicen los primeros 100 que comencemos?**

\*\*\*\* Puedes encontrar fácilmente a algunos de ellos preguntando a unos cuantos doctores, sacerdotes y ministros, o en los hospitales.

**Comentario:** ¿Puedes pensar en otras posibilidades?

**14. ¿Por qué piensas que estarían encantados de ayudarte en tu búsqueda?**

\*\*\*\* Te ayudarán con mucho gusto

**15. ¿Qué es mejor no hacer?**

\*\*\*\* No tomes actitudes de evangelista o de reformador moralista.

**16. ¿Qué dos razones tenemos? (2 frases)**

\*\*\*\* Desafortunadamente hay muchos prejuicios. Estarás en desventaja si los despiertas con esas actitudes.

**17-a. De quién podemos aprender algo?**

\*\*\*\* Los clérigos y los médicos son personas competentes y, si tú quieres, puedes aprender mucho de ellos.

**17-b. ¿Qué puedes hacer que ellos no pueden?**

\*\*\*\* Pero ocurre que, por tu propia experiencia con la bebida, puedes ser singularmente útil a otros alcohólicos.

**19. ¿Qué tienes que hacer?**

\*\*\*\* Así es que coopera; no critiques nunca.

**20. ¿Cuál es nuestro verdadero propósito?**

\*\*\*\* Ser útiles es nuestro único propósito.

**Comentario:** Recuerdas nuestro verdadero propósito indicado en la página 77 LG – on-line (Pág. 71-LG – en español)?

**Comentario:** Vamos a aprender cómo identificar a un alcohólico para una visita de paso 12. .

**(P) 1. ¿Que es lo primero que aprendes para iniciar un contacto con un alcohólico?**

\*\*\*\* Cuando descubras a un candidato para Alcohólicos Anónimos, averigua todo lo que puedas sobre él.

**2. ¿Si no quiere dejar de beber que hacemos?**

\*\*\*\* Si no quiere dejar de beber, no pierdas el tiempo tratando de persuadirlo.

**3. ¿Por qué?**

\*\*\*\* Puedes echar a perder una oportunidad posterior.

**4. ¿Quién más debe saber esto?**

\*\*\*\* Este consejo es también para la familia.

**5. ¿Qué posición debe tener la familia?**

\*\*\*\* Deben tener paciencia, dándose cuenta de que están tratando con una persona enferma.

**(P) 6. Si ellos indican que tienen el deseo de dejar la bebida, ¿Qué es lo primero que debes de hacer?**

\*\*\*\* Si hay alguna indicación de que quiere dejar de beber, ten una conversación amplia con quien esté más interesado en él – generalmente su esposa

**7. ¿Por qué queremos hacer esto?**

\*\*\*\* Fórmate una idea de su comportamiento, sus problemas, su medio ambiente, la gravedad de su estado y sus inclinaciones religiosas.

**8. ¿Cómo puede ayudar esto?**

\*\*\*\* Necesitas esta información para ponerte en su lugar, para darte cuenta de cómo querrías que él te abordara si los papeles estuvieran invertidos.

**(P) 9. ¿Qué es bueno hacer a veces?**

\*\*\*\* A veces es prudente esperar a que agarre una borrachera.

**10. ¿Quién puede resistir a esta idea?**

\*\*\*\* La familia puede poner objeciones a esto pero, a menos de que esté en una condición física peligrosa, es mejor arriesgarse.

**11-a. ¿Qué es lo que no hay que hacer?**

\*\*\*\* No trates con él cuando esté muy borracho.

**11-b. ¿A menos que?**

\*\*\*\* A menos que se ponga de tal forma que la familia necesite tu ayuda.

**13. ¿Cuándo es un buen momento para hacer una pregunta importante?**

\*\*\*\* Espera a que la borrachera llegue a su fin o cuando menos que tenga un intervalo de lucidez.

**14. ¿Qué pregunta debe hacerse el bebedor serio?**

\*\*\*\* 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 hacer lo que sea necesario para lograrlo.

**15. Si el alcohólico dice "SI" a la pregunta, ¿Qué debe hacer la familia, entonces?**

\*\*\*\* Si dice sí, entonces debe procurarse que se fije en ti como persona recuperada.

**16-a. ¿Cómo te deben de presentar?**

\*\*\*\* Deben hablarle de ti como de alguien que pertenece a una comunidad, cuyos miembros tratan de ayudar a otros como parte de su propia recuperación, y decirle que tendrías mucho gusto en hablar con él.

**16-b. ¿Qué pasa sino quiere verte?**

\*\*\*\* En caso de que le interese verte.

**(P) 18. ¿Hay que ir a hablar con el alcohólico si no quiere vernos?**

\*\*\*\* Si no quiere verte, no trates nunca de forzar la situación.

**19. ¿Cómo debería reaccionar la familia si el alcohólico no quiere vernos?**

\*\*\*\* Tampoco debe la familia suplicarle históricamente que haga nada ni hablarle mucho de ti.

**20. ¿Qué deben esperar?**

\*\*\*\* Deben esperar a que termine su próxima borrachera.

**21. ¿Qué podríamos hacer mientras tanto? (2 frases)**

\*\*\*\* Mientras tanto, podría dejarse este libro donde él pueda verlo. Aquí no se puede dar ninguna regla específica.

**22. ¿Qué debe decidir la familia?**

\*\*\*\* La familia es la que tiene que decidir estas cosas.

**1-a. ¿Hay que animar a la familia?**

\*\*\*\* Pero recomíendales que no se inquieten demasiado.

**1-b. ¿Por qué?**

\*\*\*\* Porque esto podría echar a perder las cosas.

**(P) 3. ¿Qué otras cosas no debe de hacer la familia?**

\*\*\*\* Usualmente la familia no debe tratar de contar tu historia.

**4. Cuando sea posible, ¿Qué es lo que no tratamos de hacer?**

\*\*\*\* Siempre que sea posible, evita conocer a un individuo alcohólico a través de su familia.

**5. ¿Cómo es mejor hacer el acercamiento?**

\*\*\*\* Es mejor el acercamiento a través de un medico o de una institución.

**6. ¿Nos oponemos al tratamiento médico para el alcohólico?**

\*\*\*\* Si el individuo alcohólico necesita hospitalización, debe ser internado, pero sin forzarlo a menos que esté violento.

**7. ¿Quién puede introducir mejor la perspectiva de su posible solución?**

\*\*\*\* Deja que sea el médico si a él le parece, quien le diga que tiene algo que puede ser una solución para su problema.

**(P) 8. ¿Cuándo podría verlo?**

\*\*\*\* Cuando el enfermo se siente mejor, el doctor puede sugerir que uno lo visite.

**9. ¿A quién no mencionas en la primera entrevista?**

\*\*\*\* Aunque hayas hablado con la familia, no la menciones en la primera entrevista.

**10. ¿Por qué esto es una buena idea?**

\*\*\*\* En esas condiciones, el entrevistado verá que no está bajo presión

**11. ¿Que sentirá?**

\*\*\*\* Sentirá que puede tratar contigo sin verse acosado por la familia.

**12. ¿Cuándo es bueno tener la primera entrevista?**

\*\*\*\* Visítalo cuando aún esté nervioso

**13. ¿Por qué?**

\*\*\*\* Puede que sea más receptivo estando deprimido.

**Comentario:** Cuando un alcohólico que está sufriendo está tocando su fondo, estará dispuesto a hacer lo que sea para no pasar de nuevo por esa situación

**(P) 14. ¿Cuando abordamos por primera vez al alcohólico?**

\*\*\*\* De ser posible, aborda a tu candidato cuando esté solo.

**15. ¿Cómo empezamos?**

\*\*\*\* Al principio conversa con él en forma general.

**16. A continuación, ¿De que hablamos?**

\*\*\*\* Despues de un rato, lleva la conversación a alguna fase de la bebida.

**17-a. ¿Qué le decimos?**

\*\*\*\* Háblale lo suficiente sobre tus constumbres de bebedor, síntomas y experiencias.

**17-b. ¿Qué esperamos?**

\*\*\*\* Para animarlo a que hable de sí mismo.

**19. Si quiere hablar, ¿Qué hacemos?**

\*\*\*\* Si quiere hablar, deja que lo haga.

**20. ¿Qué aprendemos inicialmente?**

\*\*\*\* Así te formarás una idea mejor de cómo debes proceder.

**21. ¿Qué hacemos si él no quiere hablar?**

\*\*\*\* Si no es comunicativo, hazle un resumen de tu carrera de bebedor hasta que dejaste de beber.

**22. ¿Es buen momento para hablar de nuestro programa de recuperación?**

\*\*\*\* Pero por el momento no le digas nada acerca de cómo lo consiguiste.

**23-a. Si le interesa nuestra conversación, ¿En qué nos centramos?**

\*\*\*\* Si él se muestra serio e interesado, háblale de las dificultades que te causó el alcohol.

**23-b. ¿Qué tenemos que cuidar?**

\*\*\*\* Teniendo cuidado de no moralizar o sermonear.

**25. Si él está disfrutando de la conversación, ¿Qué le contamos?**

\*\*\*\* Si está alegre, cuéntale algún episodio jocoso de tu carrera de bebedor.

**26. ¿A que lo animamos?**

\*\*\*\* Haz que él te cuente uno de los suyos.

**(P) 27. Una vez que ve que sabes de que hablas, ¿Qué hacemos?**

\*\*\*\* Cuando él se dé cuenta de que tú lo sabes todo en el terremo de la bebida, empieza a describirte a ti mismo como un alcohólico.

-----

**1. ¿Que le decimos?**

\*\*\*\* Háblale de lo desconcertado que estuviste, cómo supiste finalmente que estabas enfermo.

**2. ¿Explicamos nuestras dificultades para dejar de beber?**

\*\*\*\* Cuéntale de las dificultades que tuviste para dejar de beber.

**3. Le explicamos ¿Cómo actúa nuestra mente ante la primera copa?**

\*\*\*\* Hazle ver la peculiaridad mental que conduce a la primera copa de una borrachera.

**4. ¿En qué capítulo de este libro se explica la locura de alcoholismo?**

\*\*\*\* Te sugerimos que hagas esto tal como nosotros lo hemos hecho en el capítulo sobre alcoholismo.

**Nota:** Capítulo 3: Más acerca del alcoholismo.

**5. ¿Cómo le ayudará?**

\*\*\*\* Si él es un alcohólico, te entenderá enseguida.

**6. ¿Puede comparar tu experiencia con la suya?**

\*\*\*\* Comparará tus contradicciones mentales con algunas de las suyas propias.

**(P) 7-a. ¿Es importante identificar si es alcohólico?**

\*\*\*\* Si estás convencido de que él es alcohólico.

**7-b. Si sospechamos que es alcohólico, ¿Qué hacemos?**

\*\*\*\* Empieza a recalcar la característica incurable del mal

**9-a. ¿Cuál es la fuente de nuestra información?**

\*\*\*\* Demuéstrale de acuerdo con tu propia experiencia,

**9-b. ¿Qué es lo que tratamos de mostrarle?**

\*\*\*\* Cómo la extraña condición mental que impulsa a esa primera copa impide el funcionamiento normal de la fuerza de voluntad.

**11-a. ¿Qué es lo que no hacemos en este momento?**

\*\*\*\* En esta primera etapa no te refieras a este libro.

**11-b. ¿A menos que?**

\*\*\*\* A menos que él ya lo haya visto y quiera discutirlo.

**13. ¿De qué tenemos que cuidarnos?**

\*\*\*\* Y ten cuidado de no tildarlo de alcohólico.

**14. ¿Qué es importante?**

\*\*\*\* Deja que él saque sus propias conclusiones.

**15. ¿Qué hacemos si no cree que tiene un serio problema de alcoholismo?**

\*\*\*\* 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.

**Comentario:** ¿Recuerdas la historia de Fred en el capítulo 3? "Le dijeron lo que sabían del alcoholismo" y luego lo dejaron para que aprendiera la verdad por sí mismo.

**16. ¿Le decimos la verdad de todos modos?**

\*\*\*\* Pero insiste en que, si está gravemente afectado, puede haber muy pocas probabilidades de que se recupere por sí solo.

**Comentario:** Un año más tarde, después de emborracharse, Fred recordó que le habían dicho que si tuviera una mente alcohólica, bebería de nuevo.

**(P) 17. ¿Cómo podemos seguir hablando del alcoholismo?**

\*\*\*\* Sigue hablando del alcoholismo como una enfermedad, como un mal fatal.

**18. ¿Hacemos hincapié en la impotencia a causa de la alergia y el descontrol debido a la mente alcohólica?**

\*\*\*\* Háblale de las condiciones físicas y mentales que lo acompañan.

**19. ¿En que mantenemos el centro de su atención?**

\*\*\*\* Mantén su atención centrada principalmente en tu propia experiencia personal.

**20. ¿Cómo explicárselo?**

\*\*\*\* Explícale que hay muchos que están sentenciados a muerte y que nunca se dan cuenta de su situación.

**21. ¿Los medicos estan dispuestos a contar la verdad sobre el alcoholismo a sus pacientes?**

\*\*\*\* Los medicos tienen razón de estar poco dispuestos a decírselo todos a sus pacientes alcohólicos a menos que sirva para un buen fin.

**22-a. ¿Qué podemos hacer con los medicos reacios?**

\*\*\*\* Pero tú puedes hablarle a él de lo incurable del alcoholismo.

**22-b. ¿Por qué te escuchará?**

\*\*\*\* Porque le ofreces una solución.

**24. Si practicamos las instrucciones dadas aquí, ¿Qué es muy probable que suceda?**

\*\*\*\* Pronto tendrás a tu amigo admitiendo que tiene muchos, sino todos, los rasgos del alcohólico..

**25. ¿Qué ayudará a centrar su atención?**

\*\*\*\* Si tu propio medico está dispuesto a decirle que es alcohólico, mucho mejor

**26. Si hemos hecho un buen trabajo en describir la enfermedad a nuestro alcohólico, ¿Qué le resultará curioso saber?**

\*\*\*\* A pesar de que tu protegido puede no haber admitido plenamente su condición, ya siente mucha más curiosidad por saber cómo te pusiste bien.

**1. ¿Qué le dejamos que haga?**

\*\*\*\* Déjale que te lo pregunte.

**2. ¿Qué le decimos?**

\*\*\*\* *Dile exactamente qué fue lo que te sucedió.*

**3. ¿En qué hacemos hincapié?**

\*\*\*\* Haz hincapié sin reserva en el aspecto espiritual.

**4. ¿Qué hacemos si él no es creyente?**

\*\*\*\* Si el hombre fuese agnóstico o ateo, dile enfáticamente que *no tiene que estar de acuerdo con el concepto que tu tienes de Dios.*

**5. ¿Qué puede elegir?**

\*\*\*\* Puede escoger el concepto que le parezca, siempre que tenga sentido para él.

**6. ¿Qué dos cosas son importantes que esté dispuesto a hacer?**

\*\*\*\* Lo principal es que esté dispuesto a creer en un Poder Superior a él mismo y que viva de acuerdo a principios espirituales

**Comentario:** Una vez más recordamos que los "principios espirituales" son los doce pasos.

**(P) 7. ¿Cómo debemos hablar de nuestro programa?**

\*\*\*\* Cuando trates con este tipo de individuo, es mejor que uses un lenguaje corriente para describir principios espirituales.

**8. ¿Qué puede suceder si comenzamos a hablar de temas teológicos?**

\*\*\*\* No hay necesidad de suscitar ningún prejuicio que pueda tener él contra ciertos términos y conceptos teológicos acerca de los cuales puede estar confundido.

**9. ¿Hablamos de nuestro programa o de nuestras convicciones?**

\*\*\*\* No provoques discusiones de esta índole, cualesquiera que sean tus convicciones.

**(P) 10. ¿Qué pasa si el alcohólico pertenece a una organización religiosa y está implicado en su religión? (3 frases)**

\*\*\*\* Puede ser que tu candidato pertenezca alguna religion. Puede ser que su educación y formación religiosas sean muy superiores a las tuyas, en ese caso él se preguntará cómo podrás agregar algo a lo que él ya sabe.

**11. ¿Qué sentirá curiosidad de aprender?**

\*\*\*\* Pero sentirá curiosidad por saber por qué sus propias convicciones no le han dado resultado y por qué las tuyas parecen darlo.

**12. ¿Qué puede probar?**

\*\*\*\* El puede ser un ejemplo de lo cierto que es que la fe por sí sola es insuficiente.

**Comentario:** "La fe sin obras es muerta?"

**13. ¿De qué debe ir acompañada la fe?**

\*\*\*\* Para ser vital, la fe tiene que estar acompañada por la abnegación, por la acción generosa y constructiva.

**14. ¿De que no vamos a hablar?**

\*\*\*\* Deja que se dé cuenta de que tú no tienes la intención de instruirlo en religión

**15. Felicítale por lo que sabe, ¿Pero como atraer su atención?**

\*\*\*\* Admite que probablemente él sepa más de religion 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.

**Comentario:** Pero el tener fe y saber qué hacer, sino se hace, no va a funcionar para nosotros!

**16. ¿Cómo se podría tratar de llevar este mensaje contando nuestra historia?**

\*\*\*\* Tal vez tu historia le ayude a ver en dónde ha fallado en aplicar y practicar los mismos preceptos que conoce tan bien.

**17. ¿Qué es lo que nosotros no representamos?**

\*\*\*\* Nosotros no representamos ningún credo o religion determinados.

---

**1-a. ¿Qué estamos utilizando?**

\*\*\*\* Estamos tratando solamente con principios generales.

**1-b. ¿Qué son estos principios?**

\*\*\*\* Que son comunes a la mayoría de la religiones.

**(P) 3. ¿Luego delineamos los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos?**

\*\*\*\* Delinéale el programa de acción, explicándole cómo hiciste tu propio inventario personal, cómo desenredaste tu pasado y por qué estás ahora tratando de ayudarlo.

**4. ¿Qué es muy importante que se den cuenta?**

\*\*\*\* 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.

**5. En la realidad, ¿Quién se beneficia?**

\*\*\*\* En realidad, él puede estar ayudándote más de lo que tú le estés ayudando.

**6-a. ¿Cuál es nuestro plan?**

\*\*\*\* Pon de manifiesto que él no tiene ninguna obligación contigo.

**6-b. ¿Qué es lo que esperas de él?**

\*\*\*\* Que solamente esperas que él trate de ayudar a otros alcohólicos cuando salga de sus propias dificultades.

**8. ¿Qué le sugerimos que es importante?**

\*\*\*\* Indícale lo importante que es anteponer el bienestar de otros al suyo propio.

**9. ¿Qué dejamos claro?**

\*\*\*\* Aclárale que no lo estás presionando, que no tiene que volver a verte si no quiere.

**10 a. ¿Qué que no nos debe molestar?**

\*\*\*\* No debes ofenderte si él quiere suspender la entrevista.

**10-b. ¿Por qué?**

\*\*\*\* Porque él te ha ayudado más a ti que tú a él.

**12-a. ¿Cómo debe ser nuestro dialogo con ellos?**

\*\*\*\* Si tu conversación ha sido razonable, serena y llena de comprensión humana.

**12-b. Si fué así, ¿Qué podría haber sucedido?**

\*\*\*\* Tal vez hayas hecho un amigo.

**14. ¿Se inquietó acerca de lo que dijimos?**

\*\*\*\* Tal vez lo hayas inquietado en lo de la cuestión del alcoholismo

**15. ¿Eso es bueno o malo?**

\*\*\*\* Todo esto es para bien.

**16. ¿Porqué debería pasar esto?**

\*\*\*\* Mientras más desesperado se siente, mejor.

**17. ¿Por qué es bueno que se sienta sin esperanza?**

\*\*\*\* Habrá más probabilidades de que acepte tus sugerencias.

**(P) 18. Si el candidato rechaza el programa, ¿Debemos discutir con el? (2 frases)**

\*\*\*\* Tu candidato puede dar razones de por que él no necesita seguir todo el programa. Puede que se rebele ante la idea de una limpieza drástica de su propia vida que le requiere hablar con otra gente.

**19. ¿Qué es lo que no debemos hacer?**

\*\*\*\* No contradigas sus puntos de vista sobre el particular.

**20. ¿Qué le decimos?**

\*\*\*\* 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.

**21. ¿Mencionamos a Alcohólicos Anónimos?**

\*\*\*\* En tu primera visita háblale de la agrupación de Alcohólicos Anónimos.

**22. Si muestra interés, ¿De qué nos aseguramos antes de marchar?**

\*\*\*\* Si muestra interés, préstale tu ejemplar de este libro

---

**(P) 1. En este punto, ¿Qué hacemos con la conversación?**

\*\*\*\* A menos que tu amigo quiera seguir hablando de sí mismo, no lo canses con tu visita.

**2. ¿Qué le damos?**

\*\*\*\* Dale la oportunidad de pensarlo.

**3. Si nos quedamos más tiempo, ¿Quién dirige la conversación?**

\*\*\*\* Si te quedas, déjalo que lleve la conversación en el sentido que desee.

**4. ¿Qué pasa si la nueva persona que quiere comenzar a trabajar el programa en ese momento? (2 frases)**

\*\*\*\* A veces el candidato está ansioso de proceder con rapidez y tú puedes sentir la tentación de permitirselo. Esto es a veces un error.

**5. ¿Por qué podía llegar a ser un problema?**

\*\*\*\* Si tiene dificultades más adelante, es probable que diga que tú lo precipitaste...

**6. Para tener más éxito, ¿Qué actitud debemos mostrar?**

\*\*\*\* Tendrás más éxito con los alcohólicos si no exhibes ninguna pasión por las cruzadas o reformas.

**7-a. ¿Qué otra cosa no debemos hacer?**

\*\*\*\* Nunca le hables a un alcohólico desde una cumbre moral o espiritual.

**7-b. ¿Qué hacemos simplemente?**

\*\*\*\* Sencillamente muéstrale el juego de herramientas espirituales para que él las inspeccione.

**9. ¿Qué les mostramos?**

\*\*\*\* Demuéstrale cómo funcionaron para tí.

**10. ¿Qué le ofrecemos?**

\*\*\*\* Ofrecele tu amistad y compañerismo.

**11. ¿Qué les decimos en este punto?**

\*\*\*\* Dile que, si quiere ponerse bien, tú harás cualquier cosa por ayudarlo.

**(P) 12. Si no están interesados en nuestro programa de recuperación, ¿Qué debemos hacer?**

\*\*\*\* 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 el modo de pensar.

**13. ¿Qué puede suceder, si lo hacemos y por qué?**

\*\*\*\* Puede que lo haga después de haberse lastimado algo más.

**(P) 14. Si parecen ser sinceros, ¿Qué es lo que les pedimos que hagan?**

\*\*\*\* Si él está sinceramente interesado y quiere verte otra vez, pídele que lea este libro antes.

**15. Después de hacer esto, ¿Qué deben hacer?**

\*\*\*\* Después de que lo haga, deberá decidir por él mismo si quiere proseguir.

**16. Por lo que esto significa, ¿Que es lo que no se debe hacer?**

\*\*\*\* No debe ser empujado ni incitado a hacerlo por ti, su esposa o sus amigos.

**17. Para tener éxito en nuestro programa, ¿Que debe de hacer el alcohólico?**

\*\*\*\* Si él va a encontrar a Dios, el deseo debe venir de adentro.

**(P) 18. ¿Qué hacemos si creen que hay una manera mejor?**

\*\*\*\* 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.

**19. ¿Tenemos el único camino de la recuperación?**

\*\*\*\* No tenemos ningún monopolio de Dios; únicamnte tenemos un enfoque que nos ha dado buen resultado.

**20. ¿Qué debemos indicarle al alcohólico?**

\*\*\*\* Pero indícale que nosotros, los alcohólicos, tenemos mucho en común y que tú quisieras, en cualquier caso ser su amigo.

**21. ¿Qué hacemos entonces?**

\*\*\*\* Deja la cosa así.

---

**(P) 1. ¿Nos desanimamos si no quieren nuestro programa?**

\*\*\*\* No te desanimes si tu candidato no responde enseguida.

**2. ¿Qué debemos hacer?**

\*\*\*\* Busca a otro alcohólico y trata otra vez.

**Comentario:** ¿De dónde sacamos la idea de que debes sentarte en las reuniones y esperar que vengan?

**3. Si lo haces, ¿Qué pasará?**

\*\*\*\* Seguro que encontrarás alguno que esté tan desesperado que acepte ansioso tu oferta.

**4. ¿Por qué algunos de nosotros perdemos el tiempo?**

\*\*\*\* Creemos que es una pérdida de tiempo andar tras un individuo que no puede o que no tiene voluntad para cooperar contigo.

**5. Si dejamos solo a un Individuo como este que puede suceder?**

\*\*\*\* Si dejas solo a un individuo como éste, puede suceder que pronto se convenza de que no puede recuperarse por sí mismo.

**6. ¿Por qué no debemos pasar demasiado tiempo con el que no va a seguir instrucciones?**

\*\*\*\* Gastar demasiado tiempo en una determinada situación es negarle a otro alcohólico la oportunidad de vivir y ser feliz.

**7. ¿Una de nuestras comunidades tuvo suerte en sus esfuerzos con el paso 12 desde el principio?**

\*\*\*\* Uno de los de nuestra agrupación fracas con sus primeros seis candidatos.

**Comentario:** Esta persona fue Bill Wilson.

**8 ¿Qué dijo él que habría ocurrido si se hubiera mantenido perdiendo el tiempo?**

\*\*\*\* Frecuentemetne dice que, si hubiera seguido trabajando con ellos, podría haber privado de la oportunidad a muchos otros que desde entonces se han recuperado.

**(P) 9-a. Ahora vamos a hacer nuestra segunda visita a un nuevo miembro. ¿Qué han hecho?**

\*\*\*\* Supongamos ahora que tú estás haciendo una segunda visita a un individuo.

**9-b. ¿Qué está dispuesto a hacer?**

\*\*\*\* Él ha leído este volumen y dice que está preparado para llevar a la práctica los Doce Pasos del programa de recuperación.

**Comentario:** ¿Dónde pudiste llegar con el "No bebas y vete a las reuniones; todo irá bien? "O, peor aún," Ir a 90 reuniones en 90 días?". Los autores de este texto básico, muy pronto hicieron los pasos y se recuperaron. No se sentaron y simplemente hablaron sobre ellos.

**11. ¿Por qué le puedes dar tu consejo al ahijado?**

\*\*\*\* Habiendo tenido ya tú mismo esa experiencia, puedes hacerle indicaciones prácticas.

**Comentario:** Ten en cuenta que mientras que el libro grande se basa en la experiencia y el conocimiento de sus autores, nos dice que un padrino debe dar su consejo al ahijado, basado en su experiencia y conocimiento. Sólo el Padrino tiene el privilegio y la responsabilidad de dar consejos. Todos los demás deben limitar sus conversaciones con su propia experiencia, fortaleza y esperanza.

**12-a. Házlos saber que estas disponible para ayudarlos si están listos para tomar los siguientes pasos.**

\*\*\*\* Hazle saber que estás disponible si quiere tomar una decision y contar su historia.

**Comentario:** Si se trata de un verdadero alcohólico y ha seguido cuidadosamente las indicaciones para llegar a este punto, la persona ya ha tomado pasos uno y dos. Como resultado de tu ayuda la persona entenderá la naturaleza exacta del alcoholismo [Paso uno], y desde que se haya recuperado, que les han dado la esperanza en el paso Dos. Esto es exactamente lo que Bill W. fué capaz de hacer por el Dr. Bob en la tarde del 12 de mayo 1935.

**12-b. ¿Que hacemos si ellos quieren trabajar con otra persona?**

\*\*\*\* Pero no insistas en esto si él prefiere consultarle a otro.

**(P) 14. ¿Qué pasa si tu ahijado está en bancarrota y sin hogar? (2 frases)**

\*\*\*\* Tal vez esté sin dinero y no tenga hogar. Si es así, puedes ayudarlo a conseguir trabajo o darle alguna pequeña ayuda económica.

**15. Pero ¿Qué es lo que no hay que hacer?**

\*\*\*\* Pero para hacerlo no debes privar del dinero que les corresponde a tus familiares y acreedores.

**16. ¿Qué podríamos estar dispuestos a hacer?**

\*\*\*\* Tal vez desees tenerlo en tu casa por unos días.

**17. Sin embargo, ¿De que nos aseguramos?**

\*\*\*\* Pero sé discreto.

**18. ¿De que dos cosas importantes tenemos que estar seguros?**

\*\*\*\* Asegúrate de que tu familia lo recibirá bien y de que él no está tratando de embaucarte para obtener dinero, relaciones y alojamiento.

**19. ¿Cómo podemos dañarlo?**

\*\*\*\* Permíteselo y solamente lo estarás perjudicando.

**20. ¿Qué estarías facilitando?**

\*\*\*\* Estarías haciéndole posible el no ser sincero.

-----

**1. Si proporcionamos demasiada ayuda física y/o material al recién llegado, ¿Qué puede suceder?**

\*\*\*\* Eso sería contribuir a su destrucción más que a su recuperación.

**(P) 2. ¿De que nos aseguramos si lo ayudamos materialmente?**

\*\*\*\* Nunca eludas estas responsabilidades, pero si las asumes, asegúrate de que estás haciendo lo correcto.

**3. ¿Por qué estamos tan ansiosos de ayudar a los demás?**

\*\*\*\* Ayudar a otros es la piedra fundamental de tu propia recuperación.

**4. ¿Es un esfuerzo ocasional hacerlo?**

\*\*\*\* Un acto bondadoso de vez en cuando no es suficiente.

**5. ¿Con qué frecuencia debemos estar dispuestos a ayudar a los demás?**

\*\*\*\* Tienes que hacer de Buen Samaritano todos los días si fuese necesario.

**6. ¿Qué inconvenientes podríamos tener? (Resto del párrafo y siguiente)**

\*\*\*\* 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 comisarias, sanatorios y 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 medico 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 enfrentare esas situaciones

**(P) 7. ¿Qué es lo que rara vez se hace por un alcohólico?**

\*\*\*\* Nosotros rara vez le permitimos a un alcohólico vivir en nuestra casa por mucho tiempo.

**8. ¿Qué dos razones justifican esto?**

\*\*\*\* No es bueno para él y algunas veces crea serias complicaciones para la familia.

**(P) 9. ¿Qué debemos hacer por la familia del alcohólico que no se hace?**

\*\*\*\* A pesar de que un alcohólico no responda, no hay razón para que olvides a su familia.

**10. ¿Cómo debemos reaccionar ante ellas?**

\*\*\*\* Debes de seguir siendo amigable.

**11. ¿Qué se debe ofrecer a la familia?**

\*\*\*\* Y ofrecerle a esa familia tu propio modo de vida.

**12. Si eligen adoptar nuestro programa como una forma de vida, ¿Qué beneficio adicional podría tener?**

\*\*\*\* Si aceptan y practican principios espirituales, las probabilidades de que el jefe de la misma se recupere serán mayores.

**13. Incluso si el alcohólico no tiene éxito en la sobriedad, ¿Qué sucederá a la familia?**

\*\*\*\* Y aunque éste continúe bebiendo, la familia tendrá una vida más llevadera.

**(P) 14. Para el alcohólico que es capaz y está dispuesto a probar nuestra forma de vida, ¿Qué se necesita?**

\*\*\*\* 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.

**1. ¿Dónde están los que ponen énfasis en la ayuda material?**

\*\*\*\* Los individuos que lloran por dinero o alojamiento antes de haberse sobrepuesto al alcohol, van por mal camino.

**2-a. Sin embargo, ¿Qué hacemos?**

\*\*\*\* Sin embargo, cuando tales acciones son justificadas.

**2-b. ¿Cuál es la condición para hacer eso?**

\*\*\*\* Nosotros nos esforzamos grandemente por darnos estas mismas cosas los unos a los otros.

**4. ¿Esto es contradictorio?**

\*\*\*\* Esto puede parecer contradictorio, pero nosotros creemos que no lo es

**(P) 5. ¿Cuál es la pregunta a responder antes de dar?**

\*\*\*\* No se trata de una cuestión de dar, sino de cuándo y cómo hacerlo.

**6. ¿Por qué es esto tan importante?**

\*\*\*\* En esto está frecuentemente la diferencia entre el éxito y el fracaso

**7. Si nuestro servicio es solo de carácter material, ¿Cuál es el resultado?**

\*\*\*\* 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.

**8. Esto les lleva a qué? (2 frases)**

\*\*\*\* Clama por esto o aquello sosteniendo que no puede dominar el alcohol mientras no sean atendidas sus necesidades materiales. Tonterías.

**9. ¿Qué difícil lección tuvimos que aprender para tener éxito con la sobriedad?**

\*\*\*\* 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.

**(P) 10. ¿Qué idea tratamos de grabar en la conciencia de todos los recién llegados?**

\*\*\*\* Graba en la conciencia de cada individuo el hecho de que se puede poner bien a pesar de cualquier otra persona.

**11. ¿Cuál es la condición única para el éxito?**

\*\*\*\* La única condición es que confie en Dios y haga una limpieza de su interior.

**(P) 12. ¿Qué problemas domésticos puede tener el recién llegado?**

\*\*\*\* Ahora, el problema doméstico: Puede haber divorcio, separación o relaciones tirantes.

**13-a. ¿Qué es lo primero que el alcohólico debe hacer?**

\*\*\*\* Cuando tu candidato haya hecho a sus familiares las reparaciones que haya podido.

**13-b. A continuación, ¿Qué debe explicar?**

\*\*\*\* Y les haya explicado detenidamente los nuevos principios de acuerdo con los cuales está viviendo.

**13-c. Entonces, ¿Qué debe hacer?**

\*\*\*\* Debe proceder a llevar a la práctica esos principios en su casa.

**16. ¿Cuándo se aplica lo anterior?**

\*\*\*\* Eso sí, si es afortunado en tener un hogar.

**17-a. ¿Está la familia normalmente libre de culpas?**

\*\*\*\* Aunque su familia esté equivocada en muchos aspectos.

**17-b. Si existen culpas dentro de la familia, ¿En qué modo afectará al recién llegado?**

\*\*\*\* Esto no debe importarle.

**19. ¿En qué debe concentrarse?**

\*\*\*\* Debe concentrarse en su propia demostración espiritual.

**20. ¿Que debe evitar?**

\*\*\*\* Las discusiones y el encontrar defectos deben evitarse a toda costa.

**21. ¿Esto será fácil de hacer para todo el mundo?**

\*\*\*\* Esto es algo muy difícil de lograr en muchos hogares, pero hay que hacerlo si se espera algún resultado.

---

**1. Si la familia es capaz de renunciar a los argumentos y la búsqueda de errores durante algunos meses en los primeros días de recuperación, ¿Qué va a pasar?**

\*\*\*\* Si se persevera en ello durante unos cuantos meses, es seguro que el efecto que causará en la familia del individuo será grande.

**2. ¿Qué hay de las personas realmente incompatibles?**

\*\*\*\* Las personas más incompatibles descubren que tienen una base sobre la cual pueden estar de acuerdo.

**3. Poco a poco, ¿Qué va a pasar?**

\*\*\*\* Poco a poco, la familia puede ver sus propios defectos y admitirlos.

**4. ¿Qué cosa positiva puede ocurrir entonces?**

\*\*\*\* Estos pueden discutirse entonces en un ambiente de ayuda y Amistad.

**(P) 5. ¿Qué sucede después de que la familia ve el efecto de nuestro programa en el alcohólico?**

\*\*\*\* Después de que hayan visto resultados palpables, los familiares tal vez quieran participar.

**6-a. ¿Cuándo sucederá esto?**

\*\*\*\* Estas cosas sucederán naturalmente y a su debido tiempo.

**6-b. A continuación ¿Qué debe de hacer el alcohólico?**

\*\*\*\* Siempre que el alcohólico continúe demostrando que puede estar sobrio y ser considerado y servicial a pesar de lo que cualquiera diga o haga.

**8. ¿Somos nosotros perfectos en esto?**

\*\*\*\* Por supuesto, no llegamos a este nivel frecuentemente.

**9. ¿Qué tenemos que tratar de hacer?**

\*\*\*\* Pero debemos tratar de reparar la avería inmediatamente, de lo contrario pagamos la pena con una borrachera.

**(P) 10. ¿Qué pasa con el divorcio o la separación?**

\*\*\*\* Si hubiese divorcio o separación, la pareja no debe darse demasiada prisa para volver a unirse.

**11. ¿Qué debe venir primero?**

\*\*\*\* El individuo debe estar seguro de su recuperación.

**12. ¿Qué se debe entender la esposa?**

\*\*\*\* La esposa debe comprender plenamente el nuevo modo de vivir de él.

**13. Si su relación ha de tener éxito, ¿Qué debe suceder?**

\*\*\*\* Si su relación anterior ha de reanudarse, tiene que ser sobre una base mejor, ya que la anterior no resultó satisfactoria.

**14. ¿Qué quiere decir esto?**

\*\*\*\* Esto significa una actitud y un ánimo nuevo en todo sentido.

**15. ¿A veces que resulta bueno para la pareja?**

\*\*\*\* A veces resulta muy positivo que una pareja permanezca separada.

**16. ¿Qué reglas se aplican aquí?**

\*\*\*\* Es obvio que no puede darse una regla fija.

**17. ¿Qué debe hacer el alcohólico?**

\*\*\*\* Hay que dejar que el alcohólico continúe día a día con su programa.

**18. ¿Qué será evidente para ambas partes si se aplica este programa en sus vidas?**

\*\*\*\* Cuando llegue el momento oportuno de que vuelvan a vivir juntos, éste será evidente para ambos.

**(P) 19. ¿Qué es lo que no podemos aceptar que diga ningún alcohólico?**

\*\*\*\* No dejes que ningún alcohólico te diga que no puede recuperarse a menos de que recupere a su familia.

**20. ¿Por qué?**

\*\*\*\* Esto simplemente no es así.

**21. ¿Qué puede ser cierto en algunos casos?**

\*\*\*\* En algunos casos, por una u otra razón, la esposa no regresará nunca.

**22. ¿Qué debe recordar el recién llegado?**

\*\*\*\* Recuérdale al candidato que su recuperación no depende de la gente.

---

**1. ¿De qué depende nuestro éxito?**

\*\*\*\* Sino de su relación con Dios.

**2. ¿Qué demuestra nuestra experiencia?**

\*\*\*\* Hemos visto ponerse bien a individuos que nunca recobraron a su familia.

**3. ¿Qué más ha demostrado la experiencia de los demás?**

\*\*\*\* Hemos visto recaer a otros cuya familia regresó demasiado pronto.

**(P) 4. ¿Qué debes hacer con tu ahijado?**

\*\*\*\* Tanto tú como el pincipiante tienen que ir día a día por el camino del progreso espiritual.

**5. Si ambos perseveran, ¿Qué pasará?**

\*\*\*\* Si perseveras, sucederán cosas admirables.

**6. ¿Qué demuestra nuestra experiencia?**

\*\*\*\* 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.

**7-a. Si seguimos los dictados de nuestro Poder Superior, ¿Qué va a pasar?**

\*\*\*\* Sigue los mandatos de un Poder Superior y pronto vivirás en un mundo nuevo y maravilloso.

**7-b. Eso será cierto independientemente ¿De qué?**

\*\*\*\* No importa cuál sea tu situación actual

**(P) 9. Cuando estamos trabajando con un nuevo ahijado y su familia ¿Qué debemos hacer?**

\*\*\*\* Cuando estés tratando de ayudar a un individuo y a su familia, debes cuidarte de no participar en sus disputas.

**10. ¿Por qué?**

\*\*\*\* Si lo haces, puedes perder la oportunidad de ayudar.

**11. ¿Cómo puedes tratar de ayudar a la familia del alcohólico?**

\*\*\*\* Pero recomienda mucho a los familiares del alcohólico que no olviden que éste ha estado muy enfermo y que es necesario tratarlo como corresponde.

**12. ¿Para que debes prevenirlos?**

\*\*\*\* Debes prevenirlos para que no susciten el resentimiento o los celos.

**13. ¿Cómo debemos ayudar a entender a la familia?**

\*\*\*\* Debes señalar que sus defectos de carácter no van a desaparecer de la noche a la mañana.

**14. ¿Qué les debemos de ayudar a ver?**

\*\*\*\* Demuéstrales que ha entrado en un período de desarrollo.

**15. ¿Qué deben recordar?**

\*\*\*\* Cuando se impacienten, díles que recuerden el hecho bendito de su sobriedad.

**(P) 16. Si hemos tenido problemas internos y has encontrado una solución para ellos, ¿Qué debemos hacer?**

\*\*\*\* Si has tenido éxito al resolver tus propios problemas domésticos, cuéntales a los familiares del principiante cómo lo lograste.

**17. ¿Qué se puede lograr?**

\*\*\*\* De esta forma puedes orientarlos debidamente sin criticarlos.

**18. ¿Es importante la historia de cómo mi esposa y yo resolvimos nuestros problemas?**

\*\*\*\* La historia de cómo tú y tu esposa arreglaron sus dificultades valdrá más que cualquier crítica.

**(P) 19. Si estamos en buena forma espiritual, ¿Qué podemos hacer?**

\*\*\*\* Dado que estamos preparados espiritualmente, podemos hacer toda clase de cosas que se supone no deben hacer los alcohólicos.

**20. La gente, que no entiende, ¿Qué cosas pueden decir? (Una frase muy larga)**

\*\*\*\* 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 bares; que nuestros amigos deben esconder las botellas cuando vamos a su casa; que no se nos debe recordar para nada el alcohol.

-----

**1. ¿Qué nos muestra nuestra experiencia?**

\*\*\*\* Nuestra experiencia demuestra que esto no es necesariamente así.

**(P) 2. ¿Qué hacemos todos los días?**

\*\*\*\* Tropezamos con estas situaciones todos los días.

**3-a. ¿Qué es incorrecto en el alcohólico?**

\*\*\*\* Un alcohólico que no puede encararlas todavía tiene una mentalidad alcohólica.

**3-b. ¿Qué es lo que no está bien?**

\*\*\*\* Algo le pasa a su estado espiritual.

**5-a. ¿Cuál sería su única esperanza para permanecer sobrio?**

\*\*\*\* La única probabilidad de sobriedad para él sería que estuviera en el casquete glaciar de Groenlandia.

**5-b. ¿Quién podría estropear eso?**

\*\*\*\* Y aún allí podría aparecer un esquimal con la botella de licor, lo que echaría a perder todo.

**7. ¿Un Al-Anon podría respaldar esta última afirmación?**

\*\*\*\* Pregúntale a alguna mujer que haya enviado a su marido a algún lugar lejano basándose en la teoría de que así escaparía del problema de la bebida.

**(P) 8. ¿Cuál es una de nuestras creencias?**

\*\*\*\* En nuestra opinion, cualquier plan para combatir el alcoholismo que esté basado en escuchar al enfermo contra la tentación, está condenado al fracaso.

**9. ¿Qué pasa cuando un alcohólico trata de mantenerse lejos de beber?**

\*\*\*\* Si un alcohólico trata de escudarse, puede tener éxito por algún tiempo, pero generalmente acaba explotando más que nunca.

**10. ¿Esta es una cuestión de opinión o experiencia?**

\*\*\*\* Hemos probado esos métodos.

**11. ¿Porqué esto es así?**

\*\*\*\* Los intentos de hacer lo imposible siempre nos han fallado.

**(P) 12. Entonces, ¿Cuál es nuestra regla?**

\*\*\*\* Por lo tanto, nuestra norma no es evitar los lugares donde se bebe, *si tenemos una razón legítima para estar allí.*

**13. ¿Qué podría incluir?**

\*\*\*\* Estos incluyen bares, centros nocturnos, bailes, recepciones, bodas e incluso fiestecitas informales.

**14-a. Un Al-Anon potencial puede estar cómodo con esto?**

\*\*\*\* A una persona que haya tenido experiencia con un alcohólico.

**14-b. ¿Qué demuestra nuestra experiencia?**

\*\*\*\* Puede que esto le parezca tentar a la Providencia, pero no es así.

**(P) 16. ¿Cuál es la calificación importante?** (3 frases)

\*\*\*\* Notarás que hemos puesto una condición importante. Por consiguiente, en cada ocasión, pregúntate a ti mismo: “¿Tengo alguna buena razón personal, de negocios o social para ir a ese lugar?” ó “¿Estoy esperando robar un poco de placer indirecto del ambiente de esos sitios?”.

---

**1. Si nos encontramos con las respuestas correctas, ¿Qué podemos hacer?**

\*\*\*\* Si se contesta satisfactoriamente a estas preguntas, no hay porqué sentir aprensión.

**2. ¿Realmente tenemos una elección?**

\*\*\*\* Entra o alejate de ellos según te parezca apropiado.

**3. ¿De qué dos cosas debemos estar seguros?**

\*\*\*\* Pero asegurate de que pisas un terreno espiritual firme antes de ir allí y de que tu motivo para ir sea enteramente bueno.

**4. ¿Cuál debe ser nuestro motivo si vamos? (2 frases)**

\*\*\*\* No pienses en lo que vayas a sacar de la situación; piensa en lo que puedes aportar a ella.

**5. Si no estamos seguros, ¿Qué debemos hacer en su lugar?**

\*\*\*\* Pero si vacilas, es mejor que busques a otro alcohólico.

**Comentarios:** Nota que los primeros 100 colocaron al final de la frase anterior una "!". Observa también donde se dan estas sugerencias para nosotros. Deberíamos haber tomado las medidas y comenzó a apadrinar alcohólicos antes de intentar volver a la vida "normal".

**(P) 6a. Si vamos a ir, y es una ocasión feliz, ¿Qué debemos hacer?**

\*\*\*\* ¿Para qué ir a sentarse con cara de mártir en lugares donde se bebe, suspirando por “aquellos buenos tiempos”? Si es una ocasión feliz, trata de hacer la ocasión aún más placentera para los que están presentes.

**6-b. Si se trata de una oportunidad de negocio, ¿Qué debemos hacer?**

\*\*\*\* Si es una reunión de negocios, ve y trata el tuyo con entusiasmo.

**8. Si una persona quiere comer donde se sirve la bebida, ¿Qué hacemos?**

\*\*\*\* Si estás con una persona que quiere ir a comer a un bar, ¡Acompáñala!.

**9. ¿Qué queremos inculcar a nuestros amigos?**

\*\*\*\* Hazles saber a tus amigos que no han de cambiar sus costumbres por ti.

**10. ¿Debemos decir a nuestros amigos sobre nuestro alcoholismo?**

\*\*\*\* En el lugar y el momento oportunos, explícales a tus amigos porqué no te sienta bien el alcohol.

**11. ¿Cómo van a reaccionar a esta verdad?**

\*\*\*\* Si haces esto concienzudamente, serán pocos los que te inviten a beber.

**12. Durante nuestros días de bebedores, ¿Qué estábamos haciendo?**

\*\*\*\* Mientras estuviste bebiendo, ibas retirándote de la vida poco a poco.

**13. ¿Qué estamos haciendo ahora?**

\*\*\*\* Ahora estás regresando a la vida social de este mundo.

**14. ¿Qué es lo que no debemos hacer en este momento?**

\*\*\*\* No empieces a retirarte otra vez solo porque tus amigos beben licor.

(P)

**15-a. ¿Cuál es nuestro trabajo ahora?**

\*\*\*\* Tu tarea ahora consiste en estar donde puedas ser de máxima ayuda a otros.

**15-b. ¿De que no debemos dudar nunca?**

\*\*\*\* Así que no vaciles en ir a donde sea si allí puedes ayudar.

**17. ¿De qué no debemos dudar nunca?**

\*\*\*\* No debes titubear en ir al lugar más sórdido si es con ese fin.

**18. Si tratamos de "buscar" e "ir a llevar" el mensaje a los alcohólicos, ¿Qué se nos promete?**

\*\*\*\* Mantente en la línea de fuego de la vida por esos motivos, y Dios te conservará sano y salvo.

(P)

**19. ¿Alguno de nosotros tiene alcohol en nuestros hogares?**

\*\*\*\* Muchos de nosotros acostumbramos a tener licor en nuestras casas.

**20. ¿Cuál es la razón más importante para hacerlo?**

\*\*\*\* A veces lo necesitamos para aplacar los graves temblores de algún nuevo candidato, después de una gran borrachera.

**21. ¿Qué hacen algunos alcohólicos recuperados?**

\*\*\*\* Algunos de nosotros lo servimos a nuestros amigos, siempre que no sean alcohólicos.

**22. ¿Qué sensación tenemos al tener licor en nuestros hogares?**

\*\*\*\* Pero otros de los nuestros creen que no debemos servirlo a nadie.

**23. ¿Cómo podemos argumentar esta pregunta?**

\*\*\*\* Nunca discutimos este punto.

-----

**1. ¿Qué posición tomamos?**

\*\*\*\* Creemos que cada familia debe decidirlo a la luz de sus propias circunstancias.

**(P) 2. ¿Qué cuidamos de no hacer?**

\*\*\*\* Tenemos mucho cuidado de no demostrar nunca intolerancia u odio por la bebida como parte de la sociedad.

**1. ¿Qué demuestra nuestra experiencia?**

\*\*\*\* La experiencia demuestra que esa actitud no ayuda a nadie.

**4. Los nuevos miembros de nuestra Comunidad ¿Qué les ayuda conocer?**

\*\*\*\* 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.

**5-a. ¿Qué resultado podría producir la intolerancia?**

\*\*\*\* Un espíritu de intolerancia repelería a alcohólicos a quienes podría haberseles salvado la vida.

**5-b. ¿Cómo se clasifica la intolerancia?**

\*\*\*\* De no haber sido por semejante estupidez.

**7. ¿Qué es lo que no quieren oír los bebedores?**

\*\*\*\* 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.

**(P) 8-a. ¿Qué espera nuestra Comunidad que podría ser capaz de hacer por el público en general?**

\*\*\*\* Esperamos que algún día Alcohólicos Anónimos ayude al público a darse mejor cuenta de la gravedad del problema alcohólico.

**8-b. ¿Qué actitud no podemos presentar si queremos ser eficaces?**

\*\*\*\* Pero serviremos de poco si nuestra actitud es de amargura y hostilidad.

**10. ¿Por qué?**

\*\*\*\* Los bebedores nunca la tolerarán.

**(P) 11. ¿Quién creó nuestros problemas?**

\*\*\*\* *Después de todo, nosotros creamos nuestros problemas.*

**12. ¿Qué fueron las botellas?**

\*\*\*\* *Las botellas fueron solamente un símbolo.*

**13. ¿Qué hemos dejado de hacer?**

\*\*\*\* *Además, hemos dejado de pelear contra todos y contra todo.*

**14. ¿Por qué? (!!!)**

\*\*\*\* *¡Tenemos que hacerlo!*

## **CAPITULO 8:**

### **A LAS ESPOSAS**

(Páginas 104 a 121 - LG – on-line) (Pág. 97 a 112 – LG – en español)

El Paso Doce dice: ". Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos". Hemos recibido la promesa: El despertar espiritual. Hemos recibido instrucciones claras sobre el apadrinamiento. Ahora, se nos dará instrucciones sobre cómo aplicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Nuestros fundadores reconocieron que el alcoholismo es una enfermedad de la familia, que todos los que se preocupan por un alcohólico sufren también. A menudo, su afectación es aún mayor que la del alcohólico. El alcohólico tiene una vía de escape, pero, en la mayoría de los casos, los que quieren y cuidan de la persona que bebe debe tomarlo por sobrio y tienen mucha experiencia de lo que el alcohólico ha perdido, mientras bebía.

Este capítulo identificará los problemas que los seres queridos van a experimentar en su vida a medida que continúan con el alcohólico. Proporciona una forma en la que puede ver la progresión de la enfermedad del alcohólico. A continuación, proporciona sugerencias específicas en cuanto a cómo se puede ir a tratar de ayudar al alcohólico que empieza a conocer la verdad. Señala que, si los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos puede lograr el milagro de la sobriedad con las promesas concomitantes del Programa, que puede proporcionar un camino para sus seres queridos y encontrar un modo de vida espiritual que va a compensarlos por el sufrimiento y la miseria que han experimentado.

A partir de este capítulo llegó el maravilloso Programa del Grupo de Familia Al-Anon. Sin este programa, muchos alcohólicos que sufren nunca habrían encontrado una solución a su alcoholismo. Al-Anon es un gran amigo de los alcohólicos y de Alcohólicos Anónimos.

---

**(P) 1. ¿A que especies de hijos de Dios se refiere este libro en primer lugar?**

\*\*\*\* Como pocas excepciones, hasta que en nuestro libro solo se ha tratado de hombres.

**2. ¿A quién más se aplica?**

\*\*\*\* Pero lo que hemos dicho es igualmente aplicable a las mujeres.

**3. ¿A.A. sirviendo cada vez a más mujeres?**

\*\*\*\* Nuestras actividades en favor de las mujeres van en aumento.

**4. ¿A.A. funcionará tan bien para las mujeres como lo hace para los hombres?**

\*\*\*\* Hay claros indicios de que las mujeres recobran la salud tan prontamente como los hombres, cuando ponen a prueba nuestras sugerencias.

**(P) 5-a. Por cada alcohólico activo, ¿Quién más sufre?**

\*\*\*\* Pero por cada hombre que bebe hay otras personas implicadas.

**5-b. ¿Qué pasa con las personas que quieren al alcohólico?**

\*\*\*\* La esposa que tiembla de miedo ante la próxima borrachera; la madre y el padre que ven al hijo consumiéndose.

**(P) 7. ¿Qué quieren hacer las esposas, parientes y amigos de alcohólicos recuperados? (2 frases)**

\*\*\*\* Entre nosotros hay esposas, parientes y amigos cuyo problema ha sido resuelto, así como algunos que todavía no han encontrado una feliz solución.

**8. ¿A quién se dedica este capítulo?**

\*\*\*\* Queremos que las esposas de los Alcohólicos Anónimos se dirijan a las esposas de individuos que beben demasiado. Lo que dicen a continuación es aplicable a casi todas las personas que estén ligadas a un alcohólico por lazos de sangre o de afecto.

**(P) 9. Como esposas de alcohólicos recuperados, ¿Qué es lo que queremos que otros sientan?**

\*\*\*\* Como esposas de Alcohólicos Anónimos, quisiéramos que usted se dé cuenta de que nosotras comprendemos el problema como tal vez pocos puedan.

**10. ¿Qué es lo que queremos hacer por los demás como un punto de partida?**

\*\*\*\* Queremos analizar errores que hemos cometido.

**11. ¿Qué conocimiento queremos dejar al estudiar este capítulo?**

\*\*\*\* Queremos que se quede usted con la sensación de que ninguna situación es demasiado difícil y ninguna infelicidad demasiado grande para ser superadas.

**(P) 12. ¿Este capítulo esta basado en ideas y opiniones, o experiencias?**

\*\*\*\* No cabe duda que hemos recorrido un camino rocoso.

### **13. ¿Con qué hemos vivido? (2 frases)**

\*\*\*\* Hemos tenido largas citas con el amor propio lastimado, la frustración, la autoconmiseración, la desavenencia y el miedo. Estos no son compañeros agradables.

### **14. ¿Porqué nos hemos dejado llevar?**

\*\*\*\* Nos hemos dejado llevar a una compasion sensiblera y a amargos resentimientos.

**Comentario:** Lee la nota al pie y date cuenta de que este capítulo es para cualquiera y toda persona que tiene un afecto por un alcohólico, por los que sufren a causa del bebedor - no sólo las esposas.

\* Escrito en 1939, en una época en la que había pocas mujeres miembros de AA, este capítulo supone que el alcohólico en el hogar es en la mayoría de los casos el marido. No obstante, muchas de las sugerencias hechas al respecto pueden adaptarse para ayudar a la persona que vive con una mujer alcohólica – sea que aún esté bebiendo o esté ya recuperándose en AA Al final del capítulo se menciona otro recurso.

---

**1. ¿Cuál es la esperanza de los que aman el alcohólico?**

\*\*\*\* Algunas de nosotras hemos ido de un extremo al otro, siempre con la esperanza de que nuestros seres queridos volvieran a ser ellos mismos.

**(P) 2. ¿Donde nos ha llevado nuestra lealtad?**

\*\*\*\* Nuestra lealtad y el deseo de que nuestros maridos levantaran cabeza y fueran como otros hombres, han originado toda clase de situaciones difíciles.

**3. ¿Cuáles son algunas de estas actitudes? (Resto del párrafo)**

\*\*\*\* Hemos sido desprendidas y abnegadas, hemos dicho infinidad de mentiras para proteger nuestro orgullo y la reputación de nuestros maridos. Hemos rezado, hemos suplicado, hemos sido pacientes. Hemos arremetido con malicia. Hemos huído, hemos estado histéricas. Hemos estado atemorizadas. Hemos buscado la comprensión de los demás. Para vengarnos, hemos tenido aventuras amorosas con otros hombres.

**(P) 4. ¿Cómo han sido nuestros hogares?**

\*\*\*\* Muchas noches nuestras casas se han vuelto campos de batalla

**5. ¿Qué sucedió en la mañana?**

\*\*\*\* A la mañana siguiente nos hemos reconciliado.

**6-a. ¿Qué nos aconsejaron hacer algunos amigos?**

\*\*\*\* Se nos ha aconsejado abandonar a nuestros maridos y lo hemos hecho muy decididas.

**6-b. ¿Qué hemos hecho con este consejo?**

\*\*\*\* Sólo para regresar al poco tiempo, siempre con esperanza.

**8. ¿Qué hicieron nuestros hombres? ¿Qué hicimos? Y entonces, ¿Qué hicieron? (3 frases)**

\*\*\*\* Nuestros maridos han jurado con gran solemnidad que nunca volverían a beber; nosotras les hemos creído cuando nadie más quería o podía hacerlo. Luego, después de días, semanas o meses, comenzaban de nuevo.

**(P) 9. ¿Por qué no invitar a amigos a nuestros hogares?**

\*\*\*\* Rara vez recibíamos a nuestras amistades en casa, porque no sabíamos nunca cómo y cuándo se presentarían los hombres de la casa.

**10. ¿Cómo era nuestra vida social? (2 frases)**

\*\*\*\* Nuestros compromisos sociales eran reducidos; llegamos a vivir casi solas.

**11. ¿Qué pasaba cuando nos invitaban a salir? (2 frases)**

\*\*\*\* Cuando nos inviaban a ir a alguna parte, nuestros maridos se tomaban tantos tragos a escondidas que echaban a perder la ocasión. Si, por otra parte, no bebían nada, su autoconmiseración los volvía unos aguafiestas.

**(P) 12. ¿Cómo era nuestra seguridad financiera?**

\*\*\*\* Nunca había seguridad económica.

**13. ¿Por qué? (2 frases)**

\*\*\*\* Siempre corrían peligro de perder sus puestos o los perdían. Ni un carro blindado hubiera sido suficiente para que la paga llegara a casa.

**1. ¿Qué pasó con la cuenta del banco?**

\*\*\*\* Los fondos de la cuenta del banco se derretían como la nieve en junio.

**(P) 2. ¿Cuál era a veces otro problema grave?**

\*\*\*\* A veces había otras mujeres; ¡¡Qué desconsolador era descubrirlo!!.

**3. ¿Cuál fue la excusa del alcoholico para esto?**

\*\*\*\* Qué cruel que le dijeran a una que ellas los comprendían como no podíamos nosotras!.

**(P) 4. ¿Qué interfería con la vida familiar normal? (2 frases)**

\*\*\*\* Cobradores, policías, taxistas enojados, vagos y amigos llamaban a la puerta y a veces incluso traían mujeres a casa. !Y nuestros maridos creían que nosotras no éramos hospitalarias! “Aguafiestas, regañonas”, decían de nosotras.

**5. ¿Qué hacíamos al día siguiente?**

\*\*\*\* Al día siguiente volvían a ser ellos mismos, y nosotras los perdonábamos, y tratábamos de olvidar.

**(P) 6. ¿Qué hemos tratado de hacer con referencia a los hijos? (2 frases)**

\*\*\*\* Hemos tratado de mantener vivo el cariño de nuestros hijos para con su padre. Decíamos a nuestros hijos pequeños que su padre estaba enfermo, lo cual se aproximaba a la verdad mucho más de lo que creíamos.

**7. ¿Cómo ha reaccionado el alcoholico? (2 frases)**

\*\*\*\* Les pegaban a los niños, pateaban las puertas, rompían la loza, arrancaban las teclas del piano. En medio de todo ese caos, salían amenazando con irse a vivir definitivamente con la otra mujer

**8. En la desesperación, ¿Qué hemos hecho?**

\*\*\*\* De tan desamparadas que estábamos, a veces también nos emborrachábamos.

**9. ¿Cómo reaccionaron a esto?**

\*\*\*\* El resultado inesperado era que aquello parecía gustarles.

**(P) 10. ¿Llegado a este punto que hacíamos?**

\*\*\*\* Tal vez al llegar a este punto nos divorciamos y llevamos a los niños a vivir a casa de nuestros padres.

**11. ¿Cómo actuaba la familia?**

\*\*\*\* Entonces nuestros suegros nos criticaban con dureza por el abandono.

**12. Sin embargo, por lo general ¿Qué hicimos? (2 frases)**

\*\*\*\* Generalmente no nos íbamos; nos quedábamos.

**13. Finalmente qué hicimos?**

\*\*\*\* Finalmente buscábamos empleo, en vista de que la miseria nos amenazaba.

**(P) 14. ¿Vamos a los médicos en busca de ayuda?**

\*\*\*\* Empezamos a buscar consejo medico a medida que las borracheras se repetían más frecuentemente.

**15. ¿Qué nos impulsó a esto?**

\*\*\*\* Los alarmantes síntomas físicos y mentales, la cada vez mayor tristeza por el remordimiento, la depression y el sentimiento de inferioridad que se apoderaba de nuestros seres queridos: todas estas cosas nos aterrorizaban y perturbaban.

---

**1. ¿Qué hicimos como animales en una cinta rodante?**

\*\*\*\* Como animales en una cinta rodante, pacientes y cansadas trepábamos para caer exhaustas después de cada vano esfuerzo por pisar terreno firme.

**2. La mayoría de nosotros ¿Qué hemos tenido que experimentar?**

\*\*\*\* La mayoría de nosotros hemos llegado a la etapa final con los internamientos en casas de salud, sanatorios, hospitales y cárceles.

**3. A veces ¿Hasta donde llegamos?**

\*\*\*\* A veces se presentaban el delirio y la locura.

**4. A menudo ¿Qué estaba cerca?**

\*\*\*\* La muerte frecuentemente rondaba cerca.

**(P) 5. ¿Funcionábamos bien en estas circunstancias?**

\*\*\*\* En estas circunstancias, naturalmente cometíamos equivocaciones.

**6. ¿Porqué era esto?**

\*\*\*\* Algunas eran causadas por la ignorancia acerca del alcoholismo.

**7. ¿Qué hicimos a veces que tiene sentido?**

\*\*\*\* A veces percibíamos vagamente que estábamos tratando con hombres enfermos.

**8. Si hubiéramos sabido la verdad, ¿Qué podríamos haber hecho?**

\*\*\*\* De haber comprendido cabalmente la naturaleza de la enfermedad, podríamos habernos comportado en forma diferente.

**(P) 9. ¿Qué era lo que no entendíamos?**

\*\*\*\* ¿Cómo podían ser tan irreflexivos, tan duros y tan crueles esos hombres que querían a sus esposas y a sus hijos?

**10. ¿Qué llegamos a creer que ya no eran capaces de hacer?**

\*\*\*\* Pensábamos que no podía haber amor en tales personas.

**11. Cuando llegamos a creer ¿Qué hicieron ellos?**

\*\*\*\* Y precisamente cuando estábamos convencidos de su falta de corazón, nos sorprendían con nuevos propósitos y con atenciones.

**12-a. Durante algún tiempo, ¿Qué consiguieron ser?**

\*\*\*\* Por algún tiempo volvían a ser afables como antes.

**12-b. Para continuar ¿Cómo?**

\*\*\*\* Sólo para romper en pedazos otra vez la nueva estructura de afecto.

**14. Cuando preguntamos ¿Por qué?, ¿Cuál sería su respuesta?**

\*\*\*\* Si se les preguntaba por qué habían vuelto a beber, salían con excusas tontas o no contestaban.

**15. ¿Cómo era?**

\*\*\*\* ¡Eso era tan desconcertante y desalentador!

**16. ¿Qué pregunta nos hacíamos?**

\*\*\*\* ¿Podíamos habernos equivocado tanto con los hombres con quienes nos casamos?

**17. ¿Los conocíamos cuando estaban bebiendo?**

\*\*\*\* Cuando bebían eran extraños.

**Comentario:** ¿Puede ser debido al cambio de personalidad del Dr. Jekyll y Mr. Hyde?

**18. ¿Cuál parecía ser la razón aparente para ser inaccesibles?**

\*\*\*\* Algunas veces eran tan inaccesibles que parecían estar rodeados de una muralla.

**(P) 19. ¿Qué es lo que no harían si nos amaban?**

\*\*\*\* Y, aunque no quisieran a sus familias, ¿Cómo podrían estar tan ciegos acerca de ellos mismos?

**20. ¿Qué cualidades parecían haber desaparecido?**

\*\*\*\* ¿Qué había pasado con su capacidad de discernir, su sentido común, su fuerza de voluntad

**21. Pasamos a preguntarnos ¿Porqué no podían ver lo que significaba la bebida para ellos?**

\*\*\*\* ¿Porqué no podían ver que la bebida significaba su ruina?

**22. ¿Qué era tan desconcertante?**

\*\*\*\* ¿Porqué era que cuando se les señalaba el peligro, lo reconocían y aún así se emborrachaban inmediatamente?.

**(P) 1. ¿Son estas preguntas muy comunes en los que aman a los alcohólicos?**

\*\*\*\* Estas son algunas de las preguntas que pasan por la mente de toda mujer que tiene un marido alcohólico.

**2. ¿Cuál es nuestra esperanza?**

\*\*\*\* Tenemos esperanza de que este libro haya contestado algunas de ellas.

**3. Tal vez ¿Qué han estado haciendo?**

\*\*\*\* Tal vez su marido haya estado viviendo en ese extraño mundo del alcoholismo en el que todo está distorsionado y exagerado.

**4. ¿Qué podemos ver?**

\*\*\*\* Puede usted darse cuenta de que él la quiere con lo mejor de su ser.

**5-a. ¿Qué es posible que exista?**

\*\*\*\* Desde luego existe la incompatibilidad.

**5-b. Pero en la mayoría de los casos, ¿Cuál es la situación?**

\*\*\*\* Pero casi en todos los casos el alcohólico sólo parece ser nada cariñoso y desconsiderado.

**5-c. ¿Cuál es la razón más común para esto?**

\*\*\*\* Generalmente, dice y hace estas cosas espantosas por tener una personalidad deformada y ser un enfermo.

**8. ¿Cómo son ahora la mayoría de los que se han recuperado?**

\*\*\*\* En la actualidad, la mayoría de nuestros hombres son mejores maridos y padres de lo que nunca fueron.

**Comentario:** Ahora que se han identificado los problemas normales de la familia, nos guiaremos en la solución; En primer lugar, en la forma en que el cónyuge puede ayudar al alcohólico y luego cómo el cónyuge puede ayudarse a sí mismo.

**(P) 9. ¿Qué es lo que no debe de tratar de hacer?**

\*\*\*\* Trate de no condenar a su marido alcohólico, a pesar de lo que diga o haga.

**10. ¿Por qué?**

\*\*\*\* Sencillamente, es una persona muy enferma e irrazonable.

**11. ¿Cómo debe de tratarlos?**

\*\*\*\* Trátelo, cuando pueda, como si tuviera pulmonía.

**12. Cuando explote, ¿Qué tenemos que recordar?**

\*\*\*\* Cuando la enoje, recuerde que está muy enfermo.

**(P) 13. ¿Existe alguna excepción?**

\*\*\*\* Hay una excepción muy importante a lo anterior.

**14. ¿De qué nos damos cuenta?**

\*\*\*\* Nos damos cuenta de que algunos hombres son completamente malintencionados, que, por más paciencia que haya, no se cambia nada.

**15. ¿Qué puede tartar de hacer un alcohólico de este tipo?**

\*\*\*\* Un alcohólico de esta índole puede valerse enseguida de este capítulo como arma contra usted.

**16. ¿Qué es lo que no puede hacer?**

\*\*\*\* No deje que lo haga

**17. Si son de este tipo, ¿Qué debe hacer?**

\*\*\*\* Si está completamente segura de que es de este tipo, puede parecerle que lo mejor es abandonarlo.

**18. ¿Qué es lo que no debes dejar que hagan?**

\*\*\*\* ¿Es correcto, acaso, dejarlo arruinar la vida de usted y la de sus niños?

**19. Eso es especialmente cierto cuando se dan cuenta ¿De qué?**

\*\*\*\* Especialmente cuando tienen disponible una manera de dejar de beber y de cometer abusos, si es que quiere pagar el precio.

**(P) 20. ¿En cuántas categorías cree el Texto Básico que cae un alcohólico?**

\*\*\*\* El problema con el cual usted lucha, generalmente, pertenece a una de estas cuatro categorías

**Comentario:** En el texto que ahora se ofrece una descripción de la progresión del alcoholismo en cuatro categorías diferentes. Estos son muy útiles tanto para el alcohólico y el no-alcohólico para determinar hasta qué punto la enfermedad se ha tomado el control de la víctima. La principal pregunta que se plantea es en qué categoría puede encajar el ser querido. Una vez que se determina, pueden pasar a la siguiente sección de este capítulo para aprender cómo pueden ayudar mejor al alcohólico.

**(P) 21. Categoría Uno: El cónyuge ¿Cómo puede ser?**

\*\*\*\* **Uno:** Puede que su marido sea solamente una persona que bebe mucho.

---

**1. ¿Cuál puede ser su patrón de consumo?**

\*\*\*\* Puede ser que beba constantemente o que solamente lo haga con exceso en ciertas ocasiones.

**2. Tal vez ¿Qué hace?**

\*\*\*\* Tal vez gasta demasiado en licor.

**3. ¿Cómo le puede afectar su forma de beber?**

\*\*\*\* Puede que la bebida lo esté deteriorando física y mentalmente, sin que él se dé cuenta.

**4. A veces es la fuente ¿De que?**

\*\*\*\* A veces pone en situaciones penosas a usted y a sus amistades.

**5-a. ¿Qué cree que puede hacer?**

\*\*\*\* Él se siente seguro de que puede controlarse cuando bebe.

**5-b. ¿Que cree que no hace?**

\*\*\*\* Qué no hace daño a nadie.

**5-c. ¿Porqué cree que es necesario?**

\*\*\*\* Que beber es algo necesario en sus negocios.

**8. ¿Cómo puedes insultarlo con facilidad?**

\*\*\*\* Probablemente se sentirá insultado si se le llama alcohólico.

**9. ¿Está solo en este tipo de pensamiento?**

\*\*\*\* Este mundo está lleno de personas como él.

**10. ¿Qué pasará con algunos de estos bebedores?**

\*\*\*\* Algunos llegan a moderarse o dejar de beber completamente, y otros no.

**11. ¿Qué le pasará a muchos de los que siguen bebiendo?**

\*\*\*\* De los que siguen bebiendo, un buen número se vuelven alcohólicos después de algún tiempo.

**(P) 12-a. Categoría Dos: ¿Qué puede estar demostrando?**

\*\*\*\* *Dos*: Su marido está demostrando falta de control.

**12-b. ¿Cómo habría que demostrarselo?**

\*\*\*\* Porque no puede apartarse de la bebida ni cuando quiere hacerlo

**14. ¿Qué ocurre con frecuencia?**

\*\*\*\* Frecuentemente se pone desenfrenado cuando bebe.

**15-a. ¿Qué está dispuesto a admitir?**

\*\*\*\* Lo admite.

**15-b. Pero ¿De qué está seguro?**

\*\*\*\* Pero está seguro de que la próxima vez lo hará mejor.

**17. ¿Qué empezó a tratar de hacer?**

\*\*\*\* Ha empezado a probar, con o sin su ayuda, distintas maneras de moderarse o de mantenerse sin beber.

**18. ¿Qué puede estar perdiendo?**

\*\*\*\* Tal vez está empezando a perder amigos.

**19. ¿Cómo es su negocio?**

\*\*\*\* Puede ser que sus negocios estén sufriendo las consecuencias.

**20-a. Está en paz consigo mismo?**

\*\*\*\* Se siente preocupado a veces

**20-b. ¿De qué está tomando conciencia?**

\*\*\*\* Y comienza a percibir que no puede beber como otras personas.

**22-a. A veces ¿Qué hace?**

\*\*\*\* A veces bebe por la mañana, y también durante todo el día.

**22-b. ¿Por qué lo hace?**

\*\*\*\* Para mantener a raya sus nervios.

**24-a. ¿Qué le pasa después de emborracharse?**

\*\*\*\* Se siente arrepentido después de las borracheras

**24-b. ¿Qué dirá Él?**

\*\*\*\* Y dice que quiere dejar de hacerlo.

**26. Sin embargo, una vez que ha pasado la borrachera, ¿Qué piensa?**

\*\*\*\* Pero cuando se le pasa, empieza a pensar de nuevo en cómo poder hacer para beber con moderación la próxima vez.

**27. ¿Qué creemos acerca de este tipo de bebedor?**

\*\*\*\* Creemos que esta persona corre peligro.

**28. ¿De qué son signos?**

\*\*\*\* Tiene las condiciones inequívocas de un verdadero alcohólico.

**29. Tal vez ¿Qué puede hacer él todavía?**

\*\*\*\* Tal vez pueda todavía atender sus negocios bastante bien.

**30. Todavía ¿Qué es lo que no ha hecho?**

\*\*\*\* No lo ha arruinado todo, de ninguna manera.

**31. ¿Qué es lo que dicen acerca de una persona así?**

\*\*\*\* Como decimos entre nosotros: “*Quiere querer dejar de beber*”

**(P) 32. Categoría Tres: ¿Qué pasa con este tipo?**

\*\*\*\* *Tres*: Este marido ha ido mucho más lejos que el número dos.

**33. ¿Cómo se compara a la Categoría del bebedor numero Dos?**

\*\*\*\* Aunque una vez estuvo como éste, se puso mucho peor.

**1-a. ¿Qué que les ha sucedido a sus amigos?**

\*\*\*\* Sus amigos han huido.

**1-b. ¿Cuál es la condición de su casa?**

\*\*\*\* Su casa es casi una ruina

**1-c. ¿Cómo está haciendo su trabajo?**

\*\*\*\* Y no puede conservar ningún puesto.

**4. ¿Cuál puede ser el siguiente escenario?**

\*\*\*\* Tal vez ya se haya llamado al medico y haya empezado la fatigosa peregrinación a sanatorios y hospitales

**5. ¿Qué es lo que ahora puede admitir?**

\*\*\*\* Admite que no puede beber como otras personas, pero no ve por qué.

**7. ¿A que pensamiento se aferra?**

\*\*\*\* Se aferra a la idea de que todavía encontrará la manera de hacerlo .

**7. ¿A que punto ha llegado finalmente?**

\*\*\*\* Puede que haya llegado al punto en que desesperadametne quiere dejar de beber pero no puede.

**8. ¿Qué presenta su caso?**

\*\*\*\* Su caso presenta interrogantes adicionales que trataremos de responder.

**9. ¿Es este un caso perdido?**

\*\*\*\* Usted puede tener bastantes esperanzas en un caso como éste.

**(P) 10. Categoría Cuatro: ¿Cómo es este tipo de bebedor?**

\*\*\*\* *Cuatro*: Puede ser que esté completamente desesperanzada con su marido.

**11. ¿Dónde ha estado?**

\*\*\*\* Ha sido internado una y otra vez.

**12. ¿Cómo actúa y qué parece?**

\*\*\*\* Es violento o parece completamente loco cuando está borracho.

**13. De vuelta a casa desde el hospital, ¿Qué hace?**

\*\*\*\* A veces bebe apenas sale del hospital.

**14. Tal vez si tiene muy avanzada la enfermedad ¿Qué pudo haber experimentado?**

\*\*\*\* Tal vez haya tenido un delirium tremens.

**15. ¿Qué piensan los medicos que pueden hacer por él?**

\*\*\*\* Tal vez los medicos hayan perdido toda esperanza y le hayan dicho que lo interne.

**16. Tal vez ¿Que hayas tenido que hacer?**

\*\*\*\* Tal vez se haya visto obligada a encerrarlo.

**17. ¿Es esta una situación desesperada?**

\*\*\*\* Este cuadro puede que no sea tan sombrío como parece.

**18. ¿Cómo lo sabemos?** (2 frases)

\*\*\*\* Muchos de nuestros maridos estaban así de avanzados. A pesar de eso, se mejoraron.

**Comentario:** Ahora que se ha determinado en qué medida el alcohólico ha avanzado en la enfermedad, el texto expone sugerencias específicas sobre cómo ayudar mejor al bebedor.

***Para el marido número Uno:***

**(P) 19. ¿Qué va a ser difícil?**

\*\*\*\* Volvamos ahora al marido número uno. Aunque parezca extraño, frecuentemente es difícil de tratar.

**20. ¿Por qué es esto?** (3 frases)

\*\*\*\* Disfruta con la bebida; despierta su imaginación; se siente más cerca de sus amigos bebiendo con ellos.

**21. Tal vez, también, ¿De qué disfruta?**

\*\*\*\* Tal vez usted misma disfrute bebiendo con él, mientras no se pasa de la raya.

**22. ¿Por qué sería?** (2 frases)

\*\*\*\* Ustedes han pasado juntos noches felices charlando junto a la chimenea. Tal vez a los dos les gusten las fiestas, que resultarían aburridas sin licor.

**23. ¿Cómo sabemos esto?** (2 frases)

\*\*\*\* Nosotras mismas hemos gozado de noches como esa: Nos divertíamos. Sabemos lo que es el licor como lubricante social.

**1. ¿Qué es lo que algunos pero no todos creemos?**

\*\*\*\* Algunas, no todos, creemos que tiene sus ventajas cuando se usa moderadamente.

**Comentarios:** Por favor, ten en cuenta que algunas de estas sugerencias parecerá ser difícil, si no imposible. Un poco más adelante en este capítulo, se dirá lo que puede hacer posible estas sugerencias y recomendaciones.

**(P) 1. ¿Cuál es el primer principio?**

\*\*\*\* El primer principio para el éxito consiste en no enojarse nunca.

**2. Esto debería aplicarse ¿Incluso si qué?**

\*\*\*\* Aunque su marido se vuelva insoportable y tenga que dejarlo temporalmente; debe irse sin rencor, si puede hacerlo.

**3. ¿Cuáles son más necesarias?**

\*\*\*\* La paciencia y la ecuanimidad son sumamente necesarias.

**(P) 4. ¿Cuál es nuestro próximo pensamiento?**

\*\*\*\* Pensamos que no debe usted decirle nunca que es lo que él debe hacer sobre su manera de beber.

**5. Si él piensa que eres una regañona, ¿Cuales serán las consecuencias?**

\*\*\*\* Si se le mete en la cabeza la idea de que es usted una regañona y una aguafiestas, serán pocas las probabilidades que tenga usted de lograr algún resultado.

**9. ¿Qué dos cosas que probablemente sucederá si se considera una regañona? (2 frases).**

\*\*\*\* Eso le servirá a él de motivo para beber más. Dirá que no se le comprende.

**7. ¿A qué puede conducir esto?**

\*\*\*\* Esto puede conducir a que pase noches muy solas.

**8. También ¿Qué puede hacer?**

\*\*\*\* Puede que él busque a otra persona para que lo consuele, no siempre a otro hombre.

**(P) 9. ¿Qué necesito creer respecto a la bebida?**

\*\*\*\* Esté decidida a que la manera de beber de su marido no va a estropear las relaciones de usted con sus niños y con sus amistades.

**10. ¿Qué se necesita?**

\*\*\*\* Ellos necesitan su ayuda y su compañía.

**11. ¿Qué es posible?**

\*\*\*\* Es posible que tenga una vida plena y útil, pese a que su marido siga bebiendo.

**12. ¿Qué se basa en la experiencia u opiniones?**

\*\*\*\* Conocemos a mujeres que no sienten temor, incluso son felices en tales circunstancias.

**13. ¿Qué es lo que no debemos hacer?**

\*\*\*\* No ponga todo su afán en reformar a su marido

**14. ¿Por qué?**

\*\*\*\* Por mucho que se esfuerce en hacerlo, puede ser que usted sea incapaz de lograrlo.

**(P) 15. ¿Qué sabemos?**

\*\*\*\* Sabemos que estas indicaciones son difíciles de seguir a veces, pero se ahorrará muchos pesares si logra observarlas.

**16. ¿Qué puede él agradecer?**

\*\*\*\* Su marido puede llegar a apreciar su razonamiento y su paciencia.

**17. ¿Dónde podría llevar esto?**

\*\*\*\* Esto puede preparar el terreno para una conversación con él sobre su problema alcohólico.

**18. ¿Qué tiene que hacer él?**

\*\*\*\* Trate de que sea él mismo el que saque a relucir el tema.

**19. Cuando él lo hace, ¿Qué es lo que no debemos hacer?**

\*\*\*\* Esté segura de no criticar en una charla de esas.

**20. ¿Qué debemos hacer?**

\*\*\*\* En vez de esto, trate de ponerse en el lugar de él.

**21. Asegúrese de dejarle ver ¿Qué quiere hacer?**

\*\*\*\* Haga usted que se dé cuenta de que quiere ayudarlo y no criticarlo.

**(P) 22-a. Cuando finalmente entra en una discusión, ¿Qué es lo que probablemente hace?**

\*\*\*\* Cuando surja una conversación, puede sugerirle que lea este libro

**22-b. O al menos que capítulo puede leer del Libro Grande?**

\*\*\*\* O cuando menos el capítulo sobre alcoholismo.

**Comentario:** Nos daremos cuenta que la sugerencia común para las cuatro categorías es ver que el bebedor problema tiene acceso a este libro.

**1. ¿Qué podría decirle?**

\*\*\*\* Digale que ha estado preocupada, aunque tal vez innecesariamente.

**2. Dile que cree que debería saber más ¿Acerca de qué?**

\*\*\*\* Que usted cree que debe conocer mejor el tema, ya que todos deben comprender con claridad el riesgo que corren si beben demasiado.

**3. ¿Qué debes demostrarle?**

\*\*\*\* Demuéstrele que tiene usted confianza en que puede dejar de beber o moderarse.

**4. ¿Qué le dirías a continuación?**

\*\*\*\* Digale que no quiere ser una aguafiestas; solamente quiere que cuide su salud.

**5. Siguiendo este enfoque, ¿En que es posible tener éxito?**

\*\*\*\* Así, tal vez logre interesarlo en el alcoholismo.

**(P) 6. Muy probablemente, ¿Qué tendrá?**

\*\*\*\* Probablemente haya varios alcohólicos entre las amistades de él.

**7. ¿Qué podría sugerir esta posibilidad?**

\*\*\*\* Puede sugerirle que ustedes dos se interesen en ellos.

**8. ¿A quiénes les gusta ayudar a los bebedores?**

\*\*\*\* A los bebedores les gusta ayudar a otros bebedores.

**9. ¿Qué puede entonces estar dispuesto a hacer?**

\*\*\*\* Su marido puede estar dispuesto a hablar con alguno de ellos.

**(P) 10-a. Si esto no consigue hablar de él, ¿Qué debe hacer?**

\*\*\*\* Si este enfoque del asunto no atrae la atención de su marido, puede ser mejor dejar el tema.

**10-b. ¿Por lo general qué va a pasar después?**

\*\*\*\* Pero después de una charla amistosa, su marido será generalmente el que vuelva a tocarlo.

**12-a. Esto ¿Qué requerirá por su parte?**

\*\*\*\* Esto puede requerir esperar pacientemente.

**12-b. Pero ¿Qué puede pasar?**

\*\*\*\* Pero bien valdrá la pena.

**14. Mientras tanto ¿Cómo puedes utilizar su tiempo?**

\*\*\*\* Mientras tanto, usted puede tratar de ayudar a la esposa de otro bebedor que esté mal.

**15. ¿Qué podría pasar si sigues estas sugerencias?**

\*\*\*\* Si obra usted de acuerdo a estos principios, su marido puede dejar de beber o moderarse.

**Para el marido número Dos:**

**(P) 16. ¿Qué principios deben aplicarse al inicio?**

\*\*\*\* Supongamos, sin embargo, que su marido se ajusta a la descripción del número dos. Deben practicarse los mismos principios que se aplican en el caso número uno.

**17. Sin embargo, después de la siguiente borrachera, ¿Que le debes de preguntarle?**

\*\*\*\* Pero después de su siguiente borrachera, pregúntele si realmente quiere librarse de la bebida para siempre.

**18. ¿Qué es lo que no debes de hacer?**

\*\*\*\* No le pida que lo haga por usted ni por nadie más.

**19. ¿Por quien debería hacerlo?**

\*\*\*\* Unicamente, si le *gustaría* hacerlo.

**(P) 20. ¿Qué es lo más probable?**

\*\*\*\* Lo probable es que quiera hacerlo.

**21-a. ¿Qué deberias mostrarle?**

\*\*\*\* Muéstrele su ejemplar de este libro

**21-b. ¿Qué debes decirle?**

\*\*\*\* Y dígale qué es lo que ha descubierto sobre el alcoholismo.

**23. ¿Qué debes ayudarle a entender?**

\*\*\*\* Demuéstrele que, como alcohólicos, los que escribieron este libro lo comprenden.

**24. ¿Qué le dices que has encontrado interesante?**

\*\*\*\* Háblele sobre algunas de las historias interesantes que usted ha leído.

**25. Si es tímido acerca de la solución, ¿Le invito a leer lo que el capítulo?**

\*\*\*\* Si cree que puede desconfiar de un remedio espiritual, dígale que le dé una ojeada al capítulo sobre alcoholismo.

**1. ¿Qué puede hacer esto por él?**

\*\*\*\* Tal vez se interese entonces en continuar.

**(P) 2. ¿Tu cooperación significará mucho para él?**

\*\*\*\* Si se entusiasma, la cooperación suya significará mucho.

**3. Si no está realmente interesado, ¿Qué debes hacer?**

\*\*\*\* Si su actitud es tibia o cree que no es alcohólico, le sugerimos que lo deje solo.

**4. ¿Qué es lo que no debes hacer?**

\*\*\*\* Evite apremiarlo a seguir el programa.

**5. ¿Qué has logrado?**

\*\*\*\* La semilla se ha sembrado en su mente.

**6. Ahora ¿Qué es lo que sabe que es muy importante?**

\*\*\*\* Sabe que miles de hombres que son como él en muchos aspectos se han recuperado.

**7. ¿Qué es lo que no debes hacer nunca?**

\*\*\*\* Pero no le recuerde esto después de que haya estado bebiendo porque puede enojarse.

**8. Más pronto o más tarde, es muy probable que lo vea haciendo ¿Qué?**

\*\*\*\* Tarde o temprano es posible que lo vea usted volviendo a leer este libro.

**9-a. ¿Qué debe esperar?**

\*\*\*\* Espere a que sus repetidos tropiezos lo convenzan de que tiene que actuar.

**9-b. ¿Por qué esperar?**

\*\*\*\* Porque mientras más lo premie, más se puede demorar su recuperación.

***Para el marido número Tres:***

**(P) 11. ¿Cómo podría considerarse la esposa?**

\*\*\*\* Si tiene un marido como el número tres, puede que sea afortunada-

**12. Si estás segura de que quiere dejar de beber, ¿Qué puedes hacer?**

\*\*\*\* Estando segura de que quiere dejar de beber, puede usted ir a él con este libro tan contenta como si le hubiera tocado la lotería.

**13-a. ¿Qué puede que no haga?**

\*\*\*\* Tal vez él no comparta su entusiasmo.

**13-b. ¿Pero de qué está razonablemente seguro de hacer?**

\*\*\*\* Pero es casi seguro que leerá este libro

**13-c. Si lo hace, ¿Qué sucederá probablemente?**

\*\*\*\* Y puede ser que se decida enseguida a probar el programa.

**16. Si a él no le interesa el programa inmediatamente, ¿Cuál será probablemente el caso?**

\*\*\*\* Si no fuese así, es probable que no tenga usted que esperar mucho.

**17. ¿Qué es lo que no debes hacer?**

\*\*\*\* Una vez más, no debe presionarlo.

**18. ¿Qué debe de hacer?**

\*\*\*\* Deje que sea él mismo el que decida..

**19. Permanece alegre ¿Con hacer qué?**

\*\*\*\* Ayúdelo de buen grado a salir de sus borracheras

**20. ¿Cuándo se debe mencionar este tema?**

\*\*\*\* No le hable de su condición ni de este libro más que cuando él saque a relucir el tema.

**21. ¿Quién podría ser mejor que le diera este libro?**

\*\*\*\* En algunos casos puede ser preferible que sea alguien fuera de la familia quien le dé este libro.

**22. ¿Qué pueden hacer ellos?**

\*\*\*\* Pueden urgirlo a poner manos a la obra sin suscitar hostilidad.

**23. Si tu marido parece una persona normal ¿Qué podrías esperar?**

\*\*\*\* Si su marido es una persona normal en otros sentidos, en este caso existirán bastantes probabilidades para la recuperación.

***Para el marido número Cuatro:***

**(P) 24. ¿En esta etapa estan los alcohólicos sin esperanza?**

\*\*\*\* Tal vez usted suponga que los hombres que están dentro de la clasificación número cuatro no tienen ningún remedio, pero no es así.

**25. ¿Eran muchos los alcohólicos recuperados en ese momento?**

\*\*\*\* Muchos de los Alcohólicos Anónimos eran así.

**26. ¿Qué había hecho todo el mundo?**

\*\*\*\* Todos los habían deshauciado.

**27. ¿Qué parecía seguro?**

\*\*\*\* La derrota parecía segura.

**28. Sin embargo, ellos ¿Qué experimentaron?**

\*\*\*\* Sin embargo, estos individuos frecuentemente tenían una recuperación firme y espectacular.

**(P) 1. ¿Qué es cierto que para todos ellos?**

\*\*\*\* Hay excepciones.

**2. ¿Cuál es una de las razones de excepción?**

\*\*\*\* Algunos hombres se han deteriorado tanto por el alcohol que ya no pueden dejar de beber.

**3. ¿Cuál es otra razón?**

\*\*\*\* A veces se presentan casos en los que el alcoholismo está complicado con otros desórdenes.

**4. ¿Quién puede determinar si estas situaciones están presentes?**

\*\*\*\* Un buen médico o psiquiatra puede determinar si esas complicaciones son serias.

**5. En cualquier caso, ¿Qué debe hacer?**

\*\*\*\* En cualquier caso, procure que su marido lea este libro.

**6. ¿Cómo puede reaccionar?**

\*\*\*\* Su reacción puede ser de entusiasmo.

**7-a. Si él está en una institución y se interesa por este programa, ¿Qué podría hacer?**

\*\*\*\* Si ya está internado en alguna institución, pero puede convencerles a usted y a su médico de que está dispuesto a tomar la cosa en serio, déle una oportunidad para probar nuestro método.

**7-b. ¿Cuándo posiblemente no se debe hacer esto?**

\*\*\*\* A menos de que el médico opine que su condición mental es demasiado anormal o peligrosa.

**9. ¿Esta recomendación es acertada?**

\*\*\*\* Hacemos esta recomendación con cierta confianza.

**10. ¿En que se basa?**

\*\*\*\* Durante años hemos estado tratando a alcohólicos internados en instituciones.

**11. Desde que este libro fue publicado, ¿Qué ha sucedido?**

\*\*\*\* Desde que se publicó por primera vez este libro, AA ha sacado de manicomios y hospitales de todas clases a miles de alcohólicos.

**12. ¿Cuál ha sido la experiencia de A.A. con la mayor parte de ellos?**

\*\*\*\* La mayoría no han regresado nunca.

**Comentario:** En el manuscrito original, fue escrito lo siguiente: "Hace aproximadamente un año una cierta institución estatal trató con seis alcohólicos crónicos. Se esperaba que todos ellos estarían recaídos en unas pocas semanas. Sólo uno de ellos recayó. Los otros no tuvieron ninguna recaída en absoluto".

En la impresión de la Primera Edición, en Octubre 1948 se lee: "Durante 1939 dos hospitales del estado de Nueva Jersey trataron con 17 alcohólicos. Once no han tenido ninguna recaída - ninguno de ellos ha regresado al hospital".

**13. ¿De dónde viene este milagro?**

\*\*\*\* Poder de Dios llega muy lejos

**(P) 14. Por otro lado, ¿Qué es posible que tenga un alcohólico?**

\*\*\*\* Puede ser que le encuentre en una situación diametralmente distinta.

**15. ¿Cuál es la verdad para algunos alcohólicos? (2 frases)**

\*\*\*\* Tal vez su marido ande suelto pero debiera estar internado. Algunos hombres no quieren o no pueden superar el alcoholismo.

**16-a. Si llegan a ser demasiado peligrosos, ¿Qué se debe hacer?**

\*\*\*\* Creemos que, cuando se vuelven demasiado peligrosos, encerrarlos es un acto de bondad.

**16-b. ¿Quién le puede ayudar con esta decisión?**

\*\*\*\* Pero desde luego siempre debe consultarse con un médico

**18-a. Cuando este nivel de alcoholismo se presenta, ¿Quien sufre?**

\*\*\*\* Las esposas y los hijos de estos individuos sufren horrorosamente.

**18-b. ¿Pero no más que quién?**

\*\*\*\* Pero no más que ellos mismos.

**(P) 20. A veces ¿Qué puede que tenga que hacer?**

\*\*\*\* Algunas veces ocurre que usted tiene que empezar su vida de nuevo.

**21. ¿Se basa en opiniones o experiencia?**

\*\*\*\* Conocemos a mujeres que lo han hecho.

**22. ¿Qué hará esta situación tan fácil?**

\*\*\*\* Si las mujeres que están en esta situación adoptan una manera espiritual de vivir, su tarea será más fácil.

**(P) 23. Si tienes un alcohólico en tus manos, ¿De que debes preocuparte?**

\*\*\*\* Si su marido es un bebedor, probablemente usted se preocupa por lo que está pensando la gente y odia encontrarse con sus amigos.

**24. ¿Por qué se vuelven más ensimismados?**

\*\*\*\* Se encierra en sí misma más y más y cree que todos están hablando de las condiciones que prevalecen en su hogar.

**25. ¿De qué tema no te importa hablar con alguien?**

\*\*\*\* Elude el tema de la bebida hasta cuando habla con sus propios padres.

**1. ¿Qué se puede decir a los niños?**

\*\*\*\* No sabe que decir a sus hijos.

**2. Cuando el alcohólico esta muy mal, ¿Qué haces?**

\*\*\*\* Cuando su marido está mal, se convierte en una reclusa temblorosa, deseando que nunca se hubiera inventado el teléfono.

**(P) 3. ¿Qué hemos encontrado?**

\*\*\*\* Encontramos que casi todas estas dificultades son innecesarias.

**4. ¿Qué les dices a tus amigos?**

\*\*\*\* Por una parte, no tiene que hablar prolijamente de lo que le sucede a su marido; pero por otra parte, puede explicar discretamente la naturaleza de su enfermedad.

**5. ¿Tienes que tener cuidado de no hacer que?**

\*\*\*\* Sin embargo, debe tener cuidado de no avergonzar o lastimar a su marido.

**(P) 6. ¿Qué pasará cuando les has dicho a tus amigos la verdad?**

\*\*\*\* Cuando haya explicado cuidadosamente a esas personas que él es un enfermo, habrá creado un ambiente nuevo.

**7. ¿Qué pasará con las barreras que has creado?**

\*\*\*\* Las barreras que habían surgido entre usted y sus amistades desaparecerán con el desarrollo de una comprensión compasiva.

**8. ¿Qué es lo que ya no sentirás?**

\*\*\*\* Dejará de sentirse cohibida y de creer que tiene que excusar a su marido como si fuese un débil de carácter.

**9. ¿Es el alcohólico normalmente débil de carácter?**

\*\*\*\* Puede que él sea todo menos eso.

**10. ¿Qué va a hacer maravillas para tí?**

\*\*\*\* El valor y buen genio recién adquiridos por usted, y el no sentirse cohibida, le darán maravillosos resultados socialmente.

**(P) 11. ¿Cómo se debe actuar con los niños?**

\*\*\*\* Los mismos principios son aplicables para el trato con los hijos.

**12. A menos que el papá esté físicamente con los niños, ¿Qué es mejor no hacer?**

\*\*\*\* A menos de que realmente necesiten ser protegidos contra su padre, es mejor no ponerse de ningún lado en cualquier discusión que surja entre él y ellos mientras el padre está bebiendo.

**13. ¿Qué debe hacer?**

\*\*\*\* Emplee todas sus energías para promover un mejor entendimiento entre todos.

**14. Si lo hace, ¿Qué es probable que suceda?**

\*\*\*\* Asi disminuirá esa terrible tension que se apodera del hogar de un bebedor problema.

**(P) 15. ¿Qué te has sentido obligado a hacer?**

\*\*\*\* Con frecuencia se ha visto obligada a decirle al patron y a los amigos de su marido que éste estaba enfermo, cuando en realidad estaba borracho.

**16. ¿Qué debe hacer en su lugar?**

\*\*\*\* Evite, todo lo que pueda, contestar a esa clase de preguntas.

**17. ¿Qué es mejor hacer?**

\*\*\*\* Cuando sea possible, deje que su marido dé las explicaciones.

**18-a. A pesar de que desees protegerlo, ¿Qué es lo que no debes hacer?**

\*\*\*\* El deseo que tiene de ayudarlo no debe ser motivo para que mienta a las personas.

**18-b. ¿Por qué?**

\*\*\*\* Que tienen derecho a saber dónde está y que está haciendo.

**20. ¿Qué Discutes con él?**

\*\*\*\* Hable de esto con él cuando no esté bebiendo y esté de buen humor.

---

**1. ¿Qué debes preguntarle?**

\*\*\*\* Pregúntele qué es lo que debe usted hacer si la pone en tal situación otra vez.

**2. ¿De qué tienes que tener cuidado?**

\*\*\*\* Pero tenga cuidado de no estar resentida por la última vez que se lo hizo.

**(P) 3. ¿Cuál es otro miedo terrible? (2 frases)**

\*\*\*\* Hay otro temor que resulta paralizante: Quizá tenga usted miedo a que su marido pierda su puesto y esté pensando en las desgracias y en los días difíciles que eso les acarrearía a usted y a sus hijos.

**4. ¿Puede suceder esto?**

\*\*\*\* Esto puede llegar a usted a experimentarlo.

**5. ¿Ya sucedió mas veces?**

\*\*\*\* O tal vez le haya sucedido ya varias veces

**6. Si sucede otra vez, ¿Qué podría hacer?**

\*\*\*\* De volver a sucederle, considerelo desde un punto de vista diferente.

**7. ¿Qué pasaría si llegara a perder su trabajo?**

\*\*\*\* ¡Tal vez resulte ser una bendición!

**8. ¿Qué podría hacer por el alcohólico?**

\*\*\*\* Ya que puede convencer a su esposo de que quiera dejar de beber para siempre

**9. ¿Qué es lo que ahora sabemos?**

\*\*\*\* Y ahora sabe usted que puede dejar de beber si quiere hacerlo.

**10 a. ¿Qué resultó ser esto para muchos de nosotros?**

\*\*\*\* Una y otra vez, está aparente calamidad ha resultado ser una dádiva que se nos otorga.

**10-b. ¿Donde nos conduce esto?**

\*\*\*\* Porque ha abierto el camino que conduce al descubrimiento de Dios.

**Comentario:** El resto de este capítulo trata de la solución a la miseria y el sufrimiento de aquellos que realmente se preocupan por el consumo de alcohol. Para muchos de los que adopten este Programa como una forma de vida, se encuentran con que el resultado de aprender a vivir de acuerdo con los pasos compensa la soledad, la miseria, la desesperación y la humillación que habían experimentado.

**(P) 12. ¿Qué hemos visto antes?**

\*\*\*\* Ya hemos comentado anteriormente lo mucho mejor que es la vida cuando se vive en un plano espiritual

**13. Si Dios puede resolver los problemas del alcoholismo, ¿Qué otra cosa puede hacer?**

\*\*\*\* Si Dios puede resolver el antiquísimo enigma del alcoholismo, también puede resolver los problemas de usted.

**14. ¿Qué hemos encontrado las esposas?**

\*\*\*\* Nosotras las esposas encontramos que, como todos los demás, padecíamos de orgullo, autoconmiseración, vanidad y todo lo que contribuye a que una persona sea egocéntrica; pero no estábamos por encima del egoísmo y de la falta de honradez.

**15. A medida que nuestros maridos se recuperaron, ¿Qué vimos?**

\*\*\*\* A medida que nuestros maridos empezaron a aplicar en sus vidas los principios espirituales, también nosotras empezamos a ver la conveniencia de hacer lo mismo.

**(P) 16. En un primer momento, ¿Que creíamos muchos de nosotros?**

\*\*\*\* Al principio, algunas de nosotras no creíamos que necesitábamos esta ayuda.

**17. ¿Qué pensamos de nosotras mismas?**

\*\*\*\* Pensábamos que en general, éramos mujeres bastante buenas, capaces de ser mejores si nuestros maridos dejaban de beber.

**18. ¿Qué idea tonta teníamos?**

\*\*\*\* Pero la idea de que éramos demasiado buenas para necesitar de Dios era bastante tonta.

**19. ¿Qué es lo que tratamos de hacer ahora?**

\*\*\*\* Ahora tratamos de emplear los principios espirituales en todos los aspectos de nuestras vidas.

**20-a. ¿Qué pasa cuando lo hacemos?**

\*\*\*\* Cuando lo hacemos, encontramos que eso también resuelve nuestros problemas

**20-b. ¿Cuál es una de las cosas maravillosas acerca de él?**

\*\*\*\* La consecuente falta de miedo, de preocupación y de amor propio lastimado resulta algo maravilloso.

---

**1-a. ¿Qué le animamos a hacer?**

\*\*\*\* Recomendamos encarecidamente que prueben nuestro programa.

**1-b. ¿Porque lo hacemos?**

\*\*\*\* Porque nada ayudará tanto al marido como cambiar radicalmente nuestra actitud hacia él.

**1-c. ¿Cuál es el origen de este cambio de actitud?**

\*\*\*\* Actitud que Dios le mostrará a usted cómo adquirir.

**4. ¿Acompañarás a tu marido en este viaje?**

\*\*\*\* Acompañe a su marido si le es posible.

**(P) 5. ¿Qué te va a hacer muy feliz?**

\*\*\*\* Si usted y su marido encuentran una solución al apremiante problema de la bebida, serán muy felices sin duda.

**6. ¿Será este el final de los tiempos difíciles?**

\*\*\*\* Pero no todos los problemas se resolverán enseguida.

**7. ¿Dónde estamos en este camino de la recuperación?**

\*\*\*\* La semilla ha empezado a germinar en la tierra nueva pero el crecimiento apenas ha comenzado.

**8. A pesar de la felicidad ¿Qué se puede esperar?**

\*\*\*\* A pesar de su recién encontrada felicidad, habrá altas y bajas.

**9. ¿Por qué es esto?**

\*\*\*\* Todavía tendrá muchos de los viejos problemas.

**10. ¿Es esta la forma que debería de ser?**

\*\*\*\* Así es como debe de ser.

**(P) 11. ¿Qué se someterá ahora a prueba?**

\*\*\*\* La fe y la sinceridad de ustedes dos serán sometidas a prueba.

**12-a. ¿Cómo se deben considerar estos desacuerdos?**

\*\*\*\* Estos ejercicios deben considerarse como parte de su educación.

**12-b. ¿Por qué deberíamos ver esa luz?**

\*\*\*\* Porque así estará usted aprendiendo a vivir.

**14. ¿Los errores hacen poner fin a sus esfuerzos?**

\*\*\*\* Cometerá errores, pero si está tomando la cosa en serio, éstos no la hundirán.

**15. En su lugar, ¿Cómo los vemos?**

\*\*\*\* Por el contrario, podrá capitalizarlos.

**16. ¿Qué va a surgir si perseveras?**

\*\*\*\* Un modo de vivir mejor surgirá cuando estos errores sean superados

**(P) 17. ¿Cuáles son algunos inconvenientes que encontrarás?**

\*\*\*\* Algunos de los obstáculos que encontrará son la irritación, el amor propio lastimado y el resentimiento.

**18-a. ¿Cómo estará tu marido en ocasiones?**

\*\*\*\* Su marido será a veces irrazonable.

**18-b. ¿Cómo vas a tener la tentación de responder?**

\*\*\*\* Y usted querrá criticarlo Una mancha insignificante en el horizonte doméstico puede convertirse en tormentosos nubarrones de disputa.

**20. Si lo haces, donde te puede conducir?**

\*\*\*\* Estas diferencias familiares son muy peligrosas, especialmente para su marido.

**21-a. ¿Cuáles son estas diferencias dentro de la familia?**

\*\*\*\* Estas diferencias familiares son muy peligrosas.

**21-b. Especialmente a quién?**

\*\*\*\* Especialmente para su marido.

**23. En tiempos difíciles, ¿Qué debes hacer?**

\*\*\*\* A menudo tendrá usted que llevar la carga de evitarlas o de mantenerlas controladas.

**24. ¿Qué es lo que no puedes olvidar nunca?**

\*\*\*\* No olvide nunca que el resentimiento es un grave riesgo para un alcohólico.

**25. ¿Tienes que estar de acuerdo con esto?**

\*\*\*\* No queremos decir que tenga usted que estar de acuerdo con su marido cuando haya una sincera diferencia de opinion.

**26. ¿Qué es lo que tienes que tener cuidado de no hacer?**

\*\*\*\* Únicamente que tenga cuidado de no estar en desacuerdo de una manera resentida o con un espíritu crítico.

**(P) 1. ¿Qué vais a encontrar?**

\*\*\*\* Usted y su marido encontrarán que pueden deshacerse de los problemas serios más fácilmente que los de los triviales.

**2. La próxima vez que tengais una discusión ¿Qué deberías hacer o decir?**

\*\*\*\* La próxima vez que usted y él tengan una discusión acalorada, no importa cuál sea el tema, cualquiera de ustedes dos debe tener derecho a sonreír y decir: “Esto se está poniendo serio. Siento haberme alterado. Hablemos de ello más Adelante”

**2. Si tu marido se toma en serio su recuperación, ¿Qué dirá?**

\*\*\*\* Si su marido está tratando de vivir sobre una base espiritual, él también estará haciendo todo lo que esté dentro de sus posibilidades para evitar el desacuerdo y las disputas.

**(P) 4. ¿Qué sabe tu marido?**

\*\*\*\* Su marido sabe que le debe a usted más que la sobriedad.

**5. ¿Qué quiere hacer?**

\*\*\*\* Quiere mejorar.

**6. ¿Qué es lo que no debes hacer?**

\*\*\*\* Sin embargo, usted no debe esperar demasiado.

**7. ¿Cuál es tu problema inicial?**

\*\*\*\* Su manera de pensar y actuar ya son hábitos de años.

**8. ¿Cuáles son las palabras clave?**

\*\*\*\* Paciencia, tolerancia, comprensión y amor son la consigna.

**Comentario:** ¿Estas cualidades suenan como si pueden ser producto de Pasos Nueve y Diez?

**9. SI has aprendido a demostrar esto ¿Qué recibirás a cambio?**

\*\*\*\* Muéstrole en usted estas cosas y las volverá a recoger después reflejadas en él.

**10. ¿Qué lema ves aquí?**

\*\*\*\* Vive y deja vivir, es la regla.

**11. Si cada uno de vosotros aplicais los pasos a vuestras vidas individuales, ¿cuál será el resultado?**

\*\*\*\* Si ustedes dos demuestran Buena voluntad en remediar sus propios defectos, habrá poca necesidad de criticarse el uno al otro.

**(P) 12. ¿Qué llevamos las mujeres?**

\*\*\*\* las mujeres llevamos en nosotras la imagen del hombre ideal, de la clase de individuo que quisiéramos que fueran nuestros maridos.

**13. Una vez que se haya recuperado, ¿Qué siente?**

\*\*\*\* Una vez que está resuelto su problema con la bebida, la cosa más natural del mundo es creer que entonces va a estar a la altura de ese apreciado ideal.

**14-a. Son las probabilidades bastante buenas para convertirse en "Don Perfecto" de la noche a la mañana?**

\*\*\*\* Las probabilidades son de que no sea así.

**14-b. ¿Porqué es eso?**

\*\*\*\* Porque, como usted misma, él apenas ha empezado a desarrollarse.

**16. ¿Qué debes de tartar de tener?**

\*\*\*\* Tenga paciencia.

**(P) 17. ¿Cuál es otro obstáculo que puede encontrar?**

\*\*\*\* Otro sentimiento que es muy probable que abriguemos es el resentimiento de que el amor y la lealtad no pudieron curar a nuestro marido del alcoholismo.

**18. ¿Qué pensamiento nos puede molestar?**

\*\*\*\* No nos gusta la idea de que el contenido de un libro o la labor de otro alcohólico haya logrado en unas cuantas semanas aquello por lo que nosotras luchamos durante años.

**19. Cuando nos centramos en los pensamientos, ¿Qué olvidamos?**

\*\*\*\* En esos momento olvidamos que el alcoholismo es una enfermedad sobre la que no podíamos haber tenido ningún poder.

**20. ¿Qué es lo primero que dirá tu marido?**

\*\*\*\* Su marido será el primero en decir que el afecto y los cuidados de usted lo llevaron al punto en el que le fue posible tener una experiencia espiritual.

---

**1. Sin ti, ¿Qué habría sido de él?**

\*\*\*\* Que sin usted, ya estaría hecho polvo hace mucho tiempo.

**2. Cuando se producen estos pensamientos, ¿Con que tratas de reemplazarlos?**

\*\*\*\* Cuando acudan pensamientos de resentimientos, trate de hacer una pausa y enumerar las bendiciones que ha recibido.

**3. Después de todo, ¿Qué ha ocurrido?**

\*\*\*\* Después de todo, su familia está unida nuevamente, el alcohol ya no es un problema, y usted y su marido están trabajando juntos para un futuro nunca antes soñado.

**(P) 4. ¿Cuál es aún otra dificultad que se puede encontrar?**

\*\*\*\* Otra dificultad más es que puede llegar a estar celosa de las atenciones que él tenga con otras personas, especialmente alcohólicos.

**5-a. ¿De qué has estado sedienta?**

\*\*\*\* Ha estado usted sedienta de su compañía

**5-b. Sin embargo, ¿Qué hace?**

\*\*\*\* Y sin embargo se pasa largas horas ayudando a otros hombres y a sus familiares.

**7. ¿Qué crees que deberías estar haciendo?**

\*\*\*\* Usted piensa que ahora debería ser todo suyo.

**8. ¿Qué debe recordar?**

\*\*\*\* El hecho es que el tiene que trabajar con otros para sostener su propia sobriedad.

**9. ¿Qué sucede a veces?**

\*\*\*\* Algunas veces estará tan interesado que se volverá muy negligente.

**10. ¿A quién encontraras en tu casa?**

\*\*\*\* Su casa se llenará de extraños.

**11. ¿Serán agradables?**

\*\*\*\* Y tal vez no le caigan bien algunos de ellos.

**12. ¿Qué haces por ellos que no vas a hacer por tí?**

\*\*\*\* Él se interesará en los problemas y en las dificultades de ellos, pero para nada en los de usted.

**13. ¿Le serviran tus indicaciones?**

\*\*\*\* De poco servirá que se lo indique y lo apremie a que le preste mayor atención.

**14. ¿Qué sería un gran error?**

\*\*\*\* Creemos que es un verdadero error enfriar su entusiasmo en el trabajo relacionado con el alcoholismo.

**15. En cambio, ¿Qué debes hacer?**

\*\*\*\* Debe unirse a él todo lo que pueda en sus esfuerzos en ese sentido.

**16. ¿Qué te sugerimos que hagas?**

\*\*\*\* Le sugerimos que dedique algunos de sus pensamientos a las esposas de sus nuevos amigos alcohólicos

**17. ¿Qué necesitan?**

\*\*\*\* Ellas necesitan el cariño de una mujer que ha pasado por lo que usted ha pasado.

**(P) 18. ¿Qué es probablemente cierto?**

\*\*\*\* Probablemente sea cierto que usted y su marido hayan estado viviendo demasiado solos, porque la bebida muchas veces aisle a la esposa de un alcohólico.

**19. Por lo tanto, ¿Qué es probable que tengas?**

\*\*\*\* Por lo tanto es probable que usted necesite nuevos intereses y una gran causa como meta en su vida, como los tiene su marido.

**20. Si usted coopera con él, en lugar de quejarse, ¿Qué pasará?**

\*\*\*\* Si usted coopera, en vez de quejarse, encontrará que el exceso de entusiasmo en él se modera.

**21. ¿Qué se despertará en ambos?**

\*\*\*\* En ustedes dos se despertará un sentido de responsabilidad por los demás.

-----

**1. ¿Qué se debe tener en cuenta?**

\*\*\*\* Usted, lo mismo que su marido, debe pensar en lo que puede aportar a la vida en vez de en cuánto puede sacar de ella.

**2. Si lo hace, ¿Qué será inevitable?**

\*\*\*\* Inevitablemente, sus vidas estarán más llenas al hacerlo.

**3. ¿Qué perderás y qué recibirás?**

\*\*\*\* Perderá la vida antigua para encontrar una mucho mejor.

**(P) 4. A lo mejor ¿Te desilusionarás?**

\*\*\*\* Tal vez su marido tenga un buen comienzo sobre la nueva base, pero precisamente cuando las cosas están marchando muy bien, la desconsuela llegando a casa borracho.

**5. Si sabes que realmente quiere recuperarse, ¿Debes estar preocupado?**

\*\*\*\* Si usted cree que realmente quiere dejar de beber, no tiene porqué alarmarse.

**6-a. ¿Qué es infinitamente mejor?**

\*\*\*\* Aunque es infinitamente mejor que no tenga ninguna recaída, como ha sido el caso con muchos de nuestros hombres.

**6-b. Sin embargo, una recaída ¿Puede no serlo?**

\*\*\*\* No es de ninguna manera malo en algunos casos.

**8. Para él una recaída ¿Qué puede hacer?**

\*\*\*\* Su esposo se dará cuenta enseguida de que necesita redoblar sus actividades espirituales si espera sobrevivir.

**Comentario:** Después de tres semanas de sobriedad, un borracho es lo que se necesitaba el Dr. Bob para entregarle todo el programa, tal como lo entendemos hoy en día.

**9-a. ¿Qué es lo que no debes recordarle?**

\*\*\*\* Usted no necesita recordarle su deficiencia espiritual

**9-b. ¿Qué no necesitas hacer?**

\*\*\*\* Él lo sabe

**11. ¿Qué debes hacer en su lugar?**

\*\*\*\* Anímelo y pregúntele cómo puede usted ayudarlo aún más.

**(P) 12. ¿Qué va a poner la recuperación de tu marido en peligro?**

\*\*\*\* La más insignificante señal de miedo o de intolerancia puede mermar las probabilidades de recuperación que tenga su marido.

**13. Si está en un momento de debilidad, ¿Qué podría pasar?**

\*\*\*\* En un momento de debilidad puede tomar la antipatía de usted hacia sus amigos de “vida alegre” como uno de esos pretextos insensatamente triviales para beber.

**(P) 14. ¿Qué es lo que nunca tratamos de hacer?**

\*\*\*\* Nosotras no tratamos nunca de arreglar la vida de un hombre para protegerlo de la tentación.

**15. ¿Qué va a notar muy rápidamente?**

\*\*\*\* La más insignificante disposición de parte de usted para dirigir sus citas o sus asuntos para que no sea tentado, será notada por él.

**16. ¿Se supone que le darás completa libertad?**

\*\*\*\* Haga que se sienta absolutamente libre de ir y venir como le parezca.

**17. ¿Por qué?**

\*\*\*\* Esto es importante.

**18. ¿Qué pasa si se emborracha?**

\*\*\*\* Si él se emborracha no se culpe usted por ello.

**19. ¿Qué es lo que Dios hace o no hace?**

\*\*\*\* Dios le ha quitado su problema alcohólico, o no se lo ha quitado.

**20. ¿Cuándo necesitas saber esto?**

\*\*\*\* Si no lo ha hecho, es mejor darses cuenta de ello enseguida.

**21. A continuación, los dos ¿Qué pueden hacer?**

\*\*\*\* Entonces podrán usted y su marido volver a examinar los fundamentos.

**22. Si él regresa a la bebida ¿Qué debe suceder?**

\*\*\*\* Si ha de evitarse una repetición, pongan el problema con todo lo demás en manos de Dios.

---

**(P) 1. ¿De que nos damos cuenta?**

\*\*\*\* Nos damos cuenta de que hemos estado dando muchas indicaciones y muchos consejos.

**2. ¿Qué puede parecer?**

\*\*\*\* Puede parecer que hemos estado sermoneando.

**3-a. Si eso aparece ¿Qué aceptamos?**

\*\*\*\* Si es así, lo sentimos.

**3-b. ¿Cómo nos gusta recibir lecciones?**

\*\*\*\* Porque a nosotras mismas no siempre nos caen bien quienes nos sermonean.

**5. ¿En qué se basa el presente capítulo?**

\*\*\*\* Pero lo que hemos relatado está basado en nuestras experiencias, algunas de ellas dolorosas.

**6. ¿Qué aprendimos?**

\*\*\*\* Tuvimos que aprender estas cosas de una manera muy dura.

**7. ¿Cuál es la motivación principal de este capítulo?**

\*\*\*\* Por eso deseamos que usted comprenda y que evite las dificultades innecesarias”

**(P) 8. ¿Cuál es nuestro mensaje para vosotros, los miembros potenciales?**

\*\*\*\* Así es que, a ustedes las que están ahí fuera y que pronto pueden estar con nosotras, les deseamos buena suerte, y que Dios las bendiga.

**Comentario:** Por favor lee la nota al pie para obtener información sobre los Grupos de Familia Al-Anon. Para aquellos interesados en ponerse en contacto con la sede del grupo de Familia Al-Anon, se han trasladado a:

1600 Corporate Landing Parkway,  
Virginia Beach, VA 23454-1655

**Nota al pie:** \*La asociación de los grupos familiares de Al-Anon se formó unos trece años después de escribirse este capítulo. Aunque constituye una comunidad completamente separada de Alcohólicos Anónimos, utiliza los principios generales del programa de AA como guías para los esposos, esposas, parientes, amigos y otras personas íntimas de los alcohólicos. Las páginas anteriores, (aunque se dirigen solamente a las esposas) señalan los problemas con los cuales ésta tal vez tengan que enfrentarse. Alateen, para los hijos adolescentes de alcohólicos, forma parte de de Al-Anon.

Si el número de teléfono de Al-Anon no se encuentra inscrito en su guía de Teléfonos local, puede obtener mayor información escribiendo a su Oficina de Servicio Mundial: 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617

## **CAPITULO 9: LA FAMILIA DESPUÉS**

(Páginas 122 a través de 135 LG – on-line) (Pág. 97 a 112 LG – en español)

Este capítulo es para toda la familia. El alcohólico ha encontrado el programa de Alcohólicos Anónimos como una solución para sus problemas. La familia ha encontrado los Programas de Al-Anon, Alateen y/o pre-adolescentes como la solución a sus problemas. Todo va bien en sus relaciones dentro de sus respectivas **becas** y en el mundo en general - a excepción de uno de los lugares más importantes y que está en la casa. Como se ha señalado en el capítulo anterior, cuando se bebe en exceso, aparecen todos los problemas.

Antes de continuar con el estudio del material en este capítulo, vuelve a la página 116 LG – on-line (Pág. 108 LG – en español) y comenzar a leer en el medio de la página. Continuar leyendo hasta el final de este capítulo para refrescar tu forma de pensar. Capítulo 9, "LA FAMILIA DESPUÉS", muestra a cada miembro de la familia cómo aplicar los Doce Pasos para la vida familiar y con esto se puede lograr el retorno de la paz, la armonía y el amor a la unidad familiar.

Cada miembro de Alcohólicos Anónimos y Al-Anon debe tener conocimiento de la información contenida en este capítulo. Es realmente un diseño de vida.

---

**(P) 1. ¿Qué se sugiere a las esposas?**

\*\*\*\* En el capitulo anterior se han indicado ciertas actitudes que puede adoptar una esposa para con el marido que se está recuperando.

**2. ¿Qué impresión puede haber creado?**

\*\*\*\* Tal vez esas indicaciones hayan creado la impresion de que debe envolverse en algodones y ponerlo en un pedestal.

**3. ¿Qué significa un reajuste satisfactorio?**

\*\*\*\* Un reajuste satisfactorio significa justamente lo contrario.

**4. ¿Qué deben de hacer todos los miembros?**

\*\*\*\* Todos los miembros de la familia deben tener como base, en común acuerdo, la tolerancia, la comprensión y el cariño.

**Comentario:** ¿Son estas las promesas de Pasos Nueve y Diez?

**5. ¿Qué proceso está implicado?**

\*\*\*\* Esto supone un proceso de desinflamamiento.

**6. ¿Qué ideas fijas pueden ser muy probable que tengan algunos de los miembros de la familia?**

\*\*\*\* El alcohólico, su esposa, sus hijos, sus suegros, es probable que cada uno de ellos tenga determinadas ideas acerca de la actitud de la familia hacia él o ellos mismos.

**7. ¿Qué es lo que cada uno quiere?**

\*\*\*\* Cada uno tiene interés en que se respeten sus deseos.

**8. ¿Qué hemos encontrado?**

\*\*\*\* Encontramos que, cuanto más exige un miembro de la familia que se ceda a sus demandas, más resentidos se vuelven los demás.

**9. ¿Cuál es el producto de esto?**

\*\*\*\* Esto contribuye a la discordia y la infelicidad.

**Comentario: Recuerde:** "El egoísmo - egocentrismo! Eso, creemos, es la raíz de nuestros problemas. "P. 62 LG – on-line" (Pág. 58 en español)

**(P) 10. Cada uno ¿A que quiere jugar? (2 frases)**

\*\*\*\* ¿Y por qué? ¿No es porque cada uno quiere ser el actor principal?

**11. ¿Qué es lo que trata de hacer cada uno?**

\*\*\*\* ¿No está tratando cada uno de arreglar la familia de acuerdo con lo que le parece?

**12. ¿Qué está tratando de hacer inconscientemente?**

\*\*\*\* ¿No está tratando de ver qué puede sacar de la familia, en vez de darle?

**Comentario:** El segundo párrafo es una simple reafirmación de la forma en que muchos de nosotros enfrentamos la vida tal como se describe en las páginas 60, 61 y 62. (56, 57 y 58 en español)

**P) 13. ¿Qué es el dejar de beber?**

\*\*\*\* El dejar de beber no es más que el primer paso para el alejamiento de una condición tensa y anormal.

**14. ¿Qué dijo un médico a cerca de esto? (2 frases)**

\*\*\*\* Un medico nos ha dicho: “Años de convivencia con un alcohólico puede volver neuróticos a cualquier esposa o niño.

**15. ¿De qué deben darse cuenta las familias?**

\*\*\*\* Toda la familia está enferma hasta cierto grado”. Hay que hacer que los familiares se den cuenta, al comenzar el viaje, de que no siempre va a hacer buen tiempo.

**16. ¿Qué puede hacer cada uno?**

\*\*\*\* Cada uno a su vez puede cansarse o puede rezagarse.



**1-a. ¿Qué puede parecer atractiva?**

\*\*\*\* Puede haber senderos y atajos seductores por lo que pueden errar.

**1-b. ¿Donde puede conducirnos esto?**

\*\*\*\* Y perder su camino.

**(P) 3. ¿Qué dos cosas nos dicen los autores de este libro al comenzar el estudio de este capítulo?**

\*\*\*\* Suponga que le decimos cuáles son algunos de los obstáculos que encontrará una familia, y que le sugerimos cómo pueden evitarse, incluso cómo pueden ser de utilidad para otros.

**4. ¿Qué ansía la familia del alcohólico?**

\*\*\*\* La familia del alcohólico ansía el retorno de la felicidad y de la seguridad.

**5. ¿Qué recuerdan?**

\*\*\*\* Sus miembros recuerdan cuando papa era cariñoso, considerado y próspero.

**6-a. ¿Cómo ven la vida de hoy?**

\*\*\*\* La vida de hoy se compara con la de años anteriores.

**6-b. ¿Qué problema se presenta?**

\*\*\*\* Y, si no llega a esa altura, la familia puede sentirse infeliz.

**(P) 8. Ahora que el padre esta sobrio, ¿Cómo se sienten los miembros de la familia?**

\*\*\*\* La confianza que la familia siente en papa aumenta.

**9. ¿Qué esperan?**

\*\*\*\* Creen que pronto volverán los días buenos.

**10. ¿Qué exigen algunas veces?**

\*\*\*\* ¡Algunas veces exigen que papa haga que vuelvan inmediatamente!

**11. ¿Quién creen que les debe un rápido retorno a los buenos días?**

\*\*\*\* Creen que Dios casi les debe esta recompensa por una deuda que ya venció.

**12-a. ¿Qué estuvo sucediendo durante años?**

\*\*\*\* Pero el jefe de la casa se ha pasado años echando abajo la estructura de los negocios, el amor, la amistad, la salud.

**12-b. ¿Cómo están ahora?**

\*\*\*\* Cosas que ahora están en ruinas o dañadas.

**14. ¿Qué se necesita?**

\*\*\*\* Se necesitará tiempo para quitar los escombros.

**15-a. ¿Qué ocurrirá finalmente?**

\*\*\*\* A pesar de que los edificios viejos son reemplazados eventualmente por otros mejores.

**15-b. ¿Cuándo puede suceder?**

\*\*\*\* Las nuevas estructuras tardarán años en ser acabadas.

(P)

**17-a. ¿Qué sabe el padre?**

\*\*\*\* Papá sabe que él tiene la culpa.

**17-b. ¿Qué puede ser necesario para la recuperación económica?**

\*\*\*\* Tal vez le cueste años de duro trabajo reestablecerse económicamente.

**17-c. ¿Qué es lo que no debe de hacer?**

\*\*\*\* Pero la familia no debe reprochárselo.

**20. ¿Estará algún día bien económicamente?**

\*\*\*\* Quizá nunca vaya a tener mucho dinero.

**21. ¿Qué hará esta familia comprensiva?**

\*\*\*\* No obstante, su comprensiva familia le admirará no por sus ambiciones económicas, sino por su empeño en transformar su vida.

(P) **22. ¿Qué pasará con las familias de vez en cuando?**

\*\*\*\* De vez en cuando los familiares serán molestados por los espectros del pasado, porque la carrera de bebedor de casi todo alcohólico ha sido marcada por aventuras jocosas, humillantes, vergonzosas o trágicas.

**23. ¿Cuál será el primer impulso cuando éstos aparecen?**

\*\*\*\* El primer impulso será el de guardar bajo llave en algún lugar escondido esos trapos sucios.

**24. ¿Qué piensa la familia?**

\*\*\*\* Quizá la familia está bajo la influencia de la idea de que la felicidad futura solo puede basarse en el olvido del pasado.

**1-a. ¿Qué pensamos sobre esto?**

\*\*\*\* Nosotros creemos que ese punto de vista es egocéntrico.

**1-b. ¿Con qué está en conflicto directo?**

\*\*\*\* Y diametralmente opuesto al nuevo modo de vivir.

**(P) 3. ¿Qué comentario hizo Henry Ford?**

\*\*\*\* Henry Ford hizo una vez un atinado comentario en el sentido de que la experiencia es la cosa de valor supremo en la vida.

**4. ¿Cuándo es eso cierto?**

\*\*\*\* Eso resulta cierto solamente si uno está dispuesto a aprovechar el pasado.

**5. ¿Qué es lo que hacemos para crecer?**

\*\*\*\* Creemos por nuestra buena voluntad para encarar y rectificar errores y convertirlos en logros

**6. ¿Qué nos enseñó el pasado alcohólico?**

\*\*\*\* Así, el pasado del alcohólico se convierte en el principal recurso de la familia y frecuentemente en casi el único.

**Comentario:** Nuestro pasado es lo que fuimos, lo que sucedió y lo que somos ahora! El problema, la solución, el programa práctico de acción y las promesas.

**(P) 7. ¿Cómo ayuda a otras familias nuestro doloroso pasado?**

\*\*\*\* Este doloroso pasado puede ser el enorme valor para otras familias que todavía están luchando con su problema.

**8. Cuando la familia está en recuperación, ¿Qué pensamos que deben estar dispuestos a hacer?**

\*\*\*\* Creemos que cada familia que ha sido liberada de su problema le debe algo a aquellas que no lo han sido.

**9. ¿Qué significa trabajar con otros?**

\*\*\*\* Y cuando lo requiera la ocasión, cada uno de sus miembros debe estar enteramente dispuesto a sacar a relucir antiguos errores, por muy penosos que sean.

**10 a. ¿Qué pensamientos debemos de tener ahora?**

\*\*\*\* El mostrarle a otros que sufren cómo se nos ayudó.

**10-b. ¿Qué hace ahora con su vida?**

\*\*\*\* Es precisamente lo que hace ahora que la vida nos parezca de tanto valor.

**12. ¿Qué puede ocurrir al compartir nuestro pasado?**

\*\*\*\* Confíe en la idea de que el tenebroso pasado, estando en manos de Dios, es su más preciada posesión, clave de la vida y de la felicidad de otros. Con ella puede usted evitarles a otros la muerte y el sufrimiento.

**Comentario:** Una vez más, se nos recuerda Nuestro Propósito Primordial y lo importante que es no sólo para nosotros sino para los que nos dan la oportunidad de compartir con ellos nuestra experiencia y conocimiento de nuestro programa.

**(P) 13. ¿Es prejudicial desenterrar algunas partes de nuestro pasado?**

\*\*\*\* Es posible desenterrar actos pasados de mala conducta, de manera que estos se convierten en una calamidad, una verdadera plaga.

**14. ¿Qué ejemplo se nos da?**

\*\*\*\* Por ejemplo, conocemos de situaciones en las que el alcohólico o su esposa han tenido intrigas amorosas.

**15. ¿Cómo fué el comienzo de su recuperación?**

\*\*\*\* Llevados por la animación inicial del desarrollo espiritual, se perdonaron mutuamente y se unieron más.

**16. ¿Qué teníamos a la vista?**

\*\*\*\* El milagro de la reconciliación estaba a mano

**17. Entonces, a causa de algún acontecimiento sin importancia, ¿Qué sucedió?**

\*\*\*\* Luego, debido a una u otra provocación, el agraviado desenterraba la vieja intriga y lleno de ira aventaba sus cenizas.

**18. ¿Qué hemos tenido algunos de nosotros?**

\*\*\*\* Unos cuantos de nosotros hemos padecido los dolores del crecimiento, y duelen mucho.



**1. ¿Qué se han visto obligados a hacer algunos maridos y esposas?**

\*\*\*\* Maridos y esposas se han visto a veces obligados a separarse por un tiempo hasta poder obtener una nueva perspectiva y una nueva victoria sobre el amor propio.

**2. En la mayoría de los casos, ¿Qué pasa con el alcohólico?**

\*\*\*\* En la mayoría de los nuevos casos el alcohólico sobrelleva esta prueba sin recaer, pero no siempre.

**3. Por lo tanto, a menos que haya una buena razón, ¿Qué pensamos que no debería ocurrir?**

\*\*\*\* Por lo tanto creemos que, a menos que sirvan para un buen propósito, no debemos hablar de hechos pasados.

**(P) 4. ¿Qué es lo que no mantenemos las familias de Alcohólicos Anónimos?**

\*\*\*\* En las familias de Alcohólicos Anónimos son pocos los secretos del pasado que escondemos.

**5. ¿Qué saben todos los miembros de tu grupo?**

\*\*\*\* Cada uno conoce las dificultades que los otros tienen con el alcohol.

**6. En la vida ordinaria, ¿Qué podría derivarse de ello?**

\*\*\*\* Ésta es una situación que en la vida ordinaria produciría infinidad de pesares; podría ser motivo de un chismorreos escandaloso, de risa a costa de otras personas, y de una tendencia a sacar ventaja del conocimiento de asuntos de carácter íntimo.

**7. ¿Qué es raro entre nosotros?**

\*\*\*\* Entre nosotros esto solo sucede raras veces.

**8-a. ¿De quién hablamos mucho?**

\*\*\*\* Hablamos mucho el uno del otro.

**8-b. Pero con qué espíritu tiene lugar este proceso?**

\*\*\*\* Pero casi invariablemente templa esas conversaciones un espíritu de tolerancia y de afecto.

**(P) 10. ¿Qué otro principio observamos cuidadosamente?**

\*\*\*\* Otro principio que observamos cuidadosamente es el de su contar las experiencias íntimas de otra persona a menos que estemos seguros de que ésta lo aprobaría.

**11. ¿Qué creemos que es mejor hacer?**

\*\*\*\* Encontramos que es mejor, cuando se puede, limitarnos a nuestra propia historia.

**12-a. ¿Qué puede hacer una persona por sí misma?**

\*\*\*\* Un individuo puede criticarse o reírse de sí mismo y esto afectará favorablemente a otros.

**12-b. ¿Cuál sería el efecto si viniera de otra persona?**

\*\*\*\* Pero cuando es otro el que lo critica o ridiculiza, se produce el efecto contrario.

**14-a. ¿Qué deben de tener cuidado de hacer miembros de la familia?**

\*\*\*\* Los miembros de una familia deben tener especial cuidado con estas cuestiones

**14-b. ¿Porqué es eso?**

\*\*\*\* Porque deben tener especial cuidado con estas cuestiones porque se ha dado el caso de que una observación atolondrada y desconsiderada arma un lío.

**16. ¿Qué son los alcohólicos?**

\*\*\*\* Nosotros los alcohólicos somos personas sensibles.

**17. ¿Superan rápidamente esa desventaja?**

\*\*\*\* Algunos tardamos mucho tiempo en superar esa desventaja.

**(P) 18. ¿Qué son muchos alcohólicos?**

\*\*\*\* Muchos alcohólicos son entusiastas.

**19. ¿A donde van?**

\*\*\*\* Se van a los extremos.

**20. Al comienzo de la recuperación, ¿Qué pasará?**

\*\*\*\* Al principio de su recuperación tomarán, por regla general, una de estas dos direcciones.

**21-a. ¿Qué esfuerzo desea hacer?**

\*\*\*\* Pueden meterse de cabeza en un esfuerzo desesperado para salir adelante en los negocios.

**1-b. ¿Cuál es el otro camino en el que puede sumergirse?**

\*\*\*\* O encontrarse con su ánimo tan dominado por su nueva vida que no hablen ni piensen en nada más.

**2. En cualquier caso, ¿Qué es lo razonablemente seguro?**

\*\*\*\* En cualquiera de los casos surgen ciertos problemas de familia.

**3. ¿Cómo lo sabemos?**

\*\*\*\* Hemos tenido experiencia con muchísimos de estos casos.

**(P) 4. ¿Qué creemos que es peligroso?**

\*\*\*\* Creemos peligroso que se precipite de lleno a su problema económico.

**5-a. Inicialmente, ¿Cuál será la actitud de la familia?**

\*\*\*\* La familia también resultará afectada.

**5-B. Pero entonces, ¿Qué va a pasar?**

\*\*\*\* Al principio agradablemente al ver que están por resolverse sus problemas de dinero, luego no tan agradablemente cuando se sienten olvidados.

**7. Si el padre se lanza a los negocios, ¿Cómo va a ser?**

\*\*\*\* El padre puede estar cansado por la noche y preocupado por el día.

**8-a. ¿Qué puede descuidar?**

\*\*\*\* Puede interesarse poco por los niños.

**8-b. Cuando se le reprocha, ¿Cómo va a reaccionar?**

\*\*\*\* Y enfadarse cuando se le reprochan sus actos de mala conducta.

**10. Si no se irrita, ¿Cómo puede aparecer?**

\*\*\*\* Si no está irritable, puede parecer desanimado y aburrido y no alegre ni afectuoso como la familia quisiera que fuera.

**11. ¿Qué puede hacer la madre?**

\*\*\*\* La madre puede quejarse de la falta de atención.

**12-a. ¿Cómo está toda la familia?**

\*\*\*\* Todos se sienten defraudados.

**12-b. ¿Qué hacen ellos al respecto?**

\*\*\*\* Y muchas veces se lo demuestran.

**14. Al comienzo de estas críticas, ¿Qué está sucediendo?**

\*\*\*\* Simultáneamente, al comienzo de esas quejas se levanta una barrera.

**15. ¿Qué está haciendo el alcohólico?**

\*\*\*\* Él está forzando sus nervios todo lo posible para recuperar el tiempo perdido.

**16. ¿Porqué esta haciendo un gran esfuerzo?**

\*\*\*\* Está empeñándose en recuperar su fortuna y reputación, y piensa que lo está haciendo bien.

**(P) 17. En otros casos, ¿Qué hace la familia?**

\*\*\*\* A veces la esposa y los hijos no piensan que sea así.

**18. Puesto qué fué tan descuidado, ¿Qué piensan que se merecen?**

\*\*\*\* Como en el pasado han sido olvidados y maltratados, piensan que el padre les debe más de lo que están recibiendo.

**19. ¿Qué es lo que quieren de él?**

\*\*\*\* Quieren que haga la gran alharaca con ellos.

**20. ¿Qué esperan que él les dé a ellos?**

\*\*\*\* Esperan que les proporcione los ratos agradables de que disfrutaban antes de que él empezara a beber tanto, y que se muestre arrepentido por lo que han sufrido.

**21. ¿Pero qué hace el padre?**

\*\*\*\* Pero papá no da de sí mismo fácilmente.

**22. ¿Qué ocurre?**

\*\*\*\* Crece el resentimiento.

**23. ¿Cómo reacciona?**

\*\*\*\* Se vuelve aún menos comunicativo.

**24. A veces la familia ¿Qué hace?**

\*\*\*\* A veces explota por una menudencia.

**25. ¿Cómo lo entiende la familia?**

\*\*\*\* La familia está desconcertada; lo critican.

**26. ¿Qué es lo que hacen en este momento?**

\*\*\*\* Señalándole cómo está decayendo en su programa espiritual.

**(P) 27. ¿Qué se puede evitar?**

\*\*\*\* Esta clase de cosas puede evitarse.

**28. ¿Quién tiene la culpa?**

\*\*\*\* Tanto el padre como la familia están equivocados, aunque cada parte tenga alguna justificación.

**29. Si continúan discutiendo, ¿Qué pasará?**

\*\*\*\* De poco sirve discutir y solo empeora el atolladero.

**1. ¿De qué debe darse cuenta la familia?**

\*\*\*\* La familia tiene que darse cuenta de que papá, aunque maravillosamente mejorado, todavía está convaleciente.

**2. ¿Por qué deben estar agradecidos?**

\*\*\*\* Deben estar agradecidos de que se mantenga sobrio y pueda estar de nuevo en este mundo.

**3. ¿Qué más deben de hacer?**

\*\*\*\* Que elogien sus progresos.

**4. ¿Qué se le debe recordar?**

\*\*\*\* Que recuerden que la bebida causó toda clase de daños y que la reparación de éstos puede tardar.

**5-a. Si son capaces de ver la realidad de las cosas, ¿Qué es lo que no van a tomar tan en serio?**

\*\*\*\* Si perciben estas cosas, no tomarán tan en serio sus períodos de mal humor. Depresion o apatía.

**5-b. ¿Cuándo es este cambio?**

\*\*\*\* Los cuáles desaparecerán cuando haya tolerancia, cariño y comprensión espiritual

**Comentario:** Una vez más, parece que los autores nos recuerdan una de las promesas del Paso Diez.

**(P) 7. ¿Qué debe recordar el jefe de la casa?**

\*\*\*\* El jefe de la casa debe recordar que él es el principal culpable de lo que le ha sucedido a su hogar.

**8. ¿Qué es lo que probablemente nunca sea capaz de hacer?**

\*\*\*\* Apenas podría saldar la cuenta en todo el curso de su vida.

**9. ¿Qué peligro tiene que tener en cuenta?**

\*\*\*\* Pero debe ver el peligro de concentrarse demasiado en el éxito económico.

**10. A pesar que la recuperación económica está progresando, ¿Qué sabemos?**

\*\*\*\* Aunque la recuperación económica esté en camino para muchos de nosotros, encontramos que no podíamos anteponer el dinero a todo.

**11. Para nosotros, ¿Qué debe de venir primero?**

\*\*\*\* Para nosotros, el bienestar material siempre siguió al espiritual; nunca lo precedió.

**(P) 12-a. ¿Qué fué lo que más le afectó al alcohólico?**

\*\*\*\* Dado que el hogar ha sido afectado más que ninguna otra cosa.

**12-b. ¿Qué debe hacer el alcohólico?**

\*\*\*\* Es bueno que un hombre se esfuerce allí.

**14. Si él realmente se quiere recuperar, ¿Qué debe hacer?**

\*\*\*\* No es probable que consiga mucho si no logra demostrar desprendimiento y cariño bajo su propio techo.

**15-a. ¿A que se enfrentan algunos alcohólicos?**

\*\*\*\* Sabemos que hay esposas y familias dificiles, pera el individuo que esté superando el alcoholismo.

**15-b. ¿Qué debe recordar el alcohólico?**

\*\*\*\* Debe recordar que él contribuyó mucho a hacerlas así.

**(P) 17. ¿Qué sucederá cuando cada miembro de la familia comienza a aplicar su respectivo programa de doce pasos?**

\*\*\*\* A medida que cada miembro de una familia resentida empieza a ver sus propios defectos y los admite ante los otros, sienta la base para una discusión provechosa.

**18. ¿Qué se tiene que evitar para que funcionen estas reuniones familiares?**

\*\*\*\* Estas conversaciones en la familia serán constructivas, si pueden tenerse sin discusión acalorada, sin autoconmiseración y sin autojustificación o crítica resentida.

**19-a. Poco a poco, ¿Qué va a hacer la familia?**

\*\*\*\* Poco a poco la madre y los hijos se darán cuenta de que piden demasiado.

**19-b. ¿De que se dará cuenta el papá?**

\*\*\*\* Y el papá se dará cuenta de que dá muy poco.

---

**1. ¿Cuál es la guía más importante?**

\*\*\*\* Dar, en vez de recibir, será el principio que sirva de guía.

**(P) 2. ¿Qué suponemos le puede empezar a suceder al padre?**

\*\*\*\* Supongamos por otra parte, que el padre ha tenido al empezar un despertar espiritual.

**3. ¿Qué sucede durante la noche?**

\*\*\*\* De la noche a la mañana, digamos, es un hombre nuevo.

**4. ¿En qué se convierte?**

\*\*\*\* Se vuelve muy religioso.

**5. ¿Qué es lo que no puede hacer?**

\*\*\*\* No puede concentrarse en nada más.

**6. Tan pronto como la familia puede aceptar su sobriedad, ¿Qué comienzan a hacer?**

\*\*\*\* Tan pronto como se empieza a tomar su sobriedad como algo común y corriente, puede ser que la familia empiece a ver al extraño nuevo papa, primero con aprensión y luego con irritación.

**7. ¿De qué habla solo?**

\*\*\*\* Hay charlas sobre asuntos espirituales día y noche

**8. ¿Qué dos cosas puede hacer?**

\*\*\*\* Puede ser que exija que la familia encuentre a Dios enseguida, o que demuestre una sorprendente indiferencia hacia ellos y diga que está por encima de las consideraciones mundanas.

**9. ¿Qué le puede decir a su esposa?**

\*\*\*\* Puede ser que diga a la esposa, devota durante toda su vida, que ella no sabe nada del asunto y que lo mejor sería que adoptara su modo espiritual de vivir mientras tenga la oportunidad de hacerlo.

**(P) 10. ¿Qué pasa cuando el padre actúa religiosamente?**

\*\*\*\* Cuando el padre actúa de esta forma, la familia puede reaccionar desfavorablemente.

**11. ¿De quién pueden llegar a sentir celos?**

\*\*\*\* Pueden sentirse celosos de que Dios les haya robado el cariño del padre.

**12. A pesar de que son felices cuando está sobrio, ¿Qué puede que no les guste?**

\*\*\*\* Aunque estén agradecidos de que él ya no beba, puede ser que no les guste la idea de que Dios haya logrado el milagro en tanto que ellos fracasaron. Frecuentemente se olvidan de que papá ya estaba fuera de toda ayuda humana.

**13. ¿Qué pueden haber olvidado ellos?**

\*\*\*\* Puede ser que no vean por qué su cariño y su dedicación no lo corrigieron.

**14. Puede que no sean capaces de ver?**

\*\*\*\* Dirán que el padre no es tan espiritual, después de todo.

**15. ¿El padre no es realmente quien ellos piensan?**

\*\*\*\* Si tiene intenciones de reparar sus pasados errores.

**16. Si realmente quiere hacer las paces con la familia, ¿Qué tiene que hacer?**

\*\*\*\* ¿Por qué tanta preocupación por todo el mundo, menos por su propia familia?

**17. Puesto que él está demasiado ocupado para cuidar de ellos, ¿Qué va a decirles?**

\*\*\*\* Y ¿Qué pensar acerca de lo que dice, de que Dios cuidará de ellos?.

**18. ¿Qué creen que ha ocurrido con el padre?**

\*\*\*\* Sospechan que su padre está un poco “chiflado”.

**(P) 19. ¿En realidad esta desequilibrado?**

\*\*\*\* No está tan desequilibrado como puede suponerse.

**20. ¿Qué hemos experimentado la mayoría de nosotros?**

\*\*\*\* Muchos de nosotros hemos experimentado la euforia de este padre.

**21. ¿A que nos hemos entregado?**

\*\*\*\* Nos hemos entregado a esa embriaguez espiritual.

**22. ¿Con quién nos comparamos?**

\*\*\*\* Como el demacrado explorador, después de apretarse el cinturón a la barriga vacía, hemos encontrado oro.

**23. ¿Qué es lo que no tiene límites?**

\*\*\*\* La alegría que sentimos por la liberación de toda una vida de frustraciones no tuvo límites.

---

**1. ¿Qué siente el padre que ha encontrado?**

\*\*\*\* Papá piensa que ha encontrado algo mejor que el oro.

**2. ¿Qué hará inicialmente?**

\*\*\*\* Durante algún tiempo puede ser que trate de abrazarse solo al nuevo tesoro.

**3-a. ¿Qué puede no ser capaz de ver durante un tiempo?**

\*\*\*\* Puede ser que, de momento, no haya visto que apenas ha arañado un filón inagotable.

**3-b. ¿Cuándo tendrá dividendos?**

\*\*\*\* Que le dará dividendos solamente si lo trabaja el resto de su vida e insiste en regular todo el producto.

**(P) 5. ¿Qué sucederá cuando la familia completa coopera?**

\*\*\*\* Si la familia coopera, el padre pronto se dará cuenta de que está padeciendo de una distorsión de valores.

**6-a. ¿Qué va a descubrir finalmente?**

\*\*\*\* Percibirá que un desarrollo espiritual que no incluya sus obligaciones con la familia

**6-b. ¿Qué le ha faltado?**

\*\*\*\* No puede ser tan perfecto como él lo suponía.

**8 Cuando la familia se dé cuenta de la verdad, ¿Qué pasará?**

\*\*\*\* Si la familia considera que la conducta del padre no es más que una fase de su desarrollo, todo marchará bien.

**9. Con una familia comprensiva, ¿Qué suele ocurrir?**

\*\*\*\* En el seno de una familia afín y comprensiva, estas extravagancias del desarrollo espiritual del padre desaparecerán pronto

**(P) 10. ¿Qué es lo contrario que podría ocurrir a la familia?**

\*\*\*\* Lo contrario puede suceder si la familia censura y crítica.

**11-a. ¿Qué reconocerá el padre?**

\*\*\*\* El padre puede pensar que, durante años, su manea de beber lo ha situado desventajosamente en cada discusión.

**11-b. Pero ahora ¿Cómo se ve a sí mismo?**

\*\*\*\* Pero ahora, con Dios de su parte, se ha vuelto una persona superior.

**13. Si la familia insiste, ¿Qué va a pasar?**

\*\*\*\* Si la familia insiste en la crítica, este error puede arraigarse más en él.

**14. En lugar de convertirse en un miembro nuevo de la familia, ¿Qué suele ocurrir?**

\*\*\*\* En vez tratarla como debería hacerlo, puede ser que se retraiga más y crea que tiene una justificación espiritual para hacerlo.

**(P) 15-a. ¿Qué debe de hacer la familia aunque no esté de acuerdo?**

\*\*\*\* A pesar de que la familia no esté completamente de acuerdo con las actividades espirituales del padre.

**15-b. Sin embargo ¿Qué deben hacer?**

\*\*\*\* Deben dejarle hacer lo que quiera.

**17-a. ¿Aunque demuestre qué?**

\*\*\*\* Aun cuando demuestre cierta despreocupación e irresponsabilidad con la familia.

**17-b. ¿Qué es una buena idea dejarlo que haga?**

\*\*\*\* Es bueno dejarlo que llegue al nivel que desee en su ayuda a otros alcohólicos.

**19. En la primera parte de su sobriedad, ¿Es muy importante su actividad?**

\*\*\*\* Durante esos primeros días de convalecencia, eso contribuirá más que nada a asegurar su sobriedad.

**20-a. ¿Cómo aparecen algunas de sus acciones?**

\*\*\*\* Aunque algunas de las manifestaciones que tiene son alarmantes y desagradables.



**1-b. Creemos que en última instancia será sobre una base más firme ¿Qué quién?**

\*\*\*\* Creemos que él estará sobre una base más firme que el individuo que está poniendo el éxito económico o profesional por delante del desarrollo espiritual.

**2. ¿Qué es lo que piensa?**

\*\*\*\* Será menos probable que beba de nuevo y cualquier cosa es preferable antes que eso.

**(P) 3. Finalmente ¿Que hacen aquellos de nosotros que hemos pasado mucho tiempo en un mundo de ensueño?**

\*\*\*\* Aquellos de nosotros que hemos pasado mucho tiempo en un mundo de ensueño, eventualmente nos hemos dado cuenta de la puerilidad de ello.

**4-a. ¿Por qué fue sustituido el mundo de ensueño?**

\*\*\*\* Ese mundo de ensueño ha sido reemplazado por un gran sentido de la determinación.

**4-b. ¿A qué convencimiento llegó?**

\*\*\*\* Acompañado de una creciente conciencia del poder de Dios en nuestras vidas.

**6. ¿Qué hemos llegado a creer?**

\*\*\*\* Hemos llegado a creer que él quisiera que tuviéramos la cabeza con él en las nubes, pero que nuestros pies deben estar firmemente plantados en la tierra.

**7. ¿Por qué es esto?**

\*\*\*\* Aquí es donde están nuestros compañeros de viaje y donde tiene que realizarse nuestro trabajo.

**8. ¿Qué es esto para nosotros?**

\*\*\*\* Éstas son nuestras realidades.

**9. ¿Hemos encontrado alguna incompatibilidad entre los dos aspectos de nuestras vidas?**

\*\*\*\* No hemos encontrado nada incompatible entre una poderosa experiencia espiritual y una vida de sana y feliz utilidad.

**Comentarios:** Muchas de las personas con experiencia en nuestro programa espiritual declaran que se demuestra que es lo más práctico que han hecho.

**(P) 10. ¿Cuál es otra sugerencia?**

\*\*\*\* Una sugerencia más: Ya sea que la familia tenga o no convicciones espirituales, sería bueno que examinase los principios con los cuales está tratando de reir su vida el alcohólico de la familia.

**11-a. ¿Qué van a encontrar difícil de rechazar?**

\*\*\*\* Es difícil que puedan dejar de aprobar estos sencillos principios.

**11-b. A pesar de que el alcohólico que puede hacer?**

\*\*\*\* Aunque el jefe de la casa todavía falle algo en seguirlos.

**13. ¿Qué ha demostrado ser una gran ayuda para el alcoholico?**

\*\*\*\* Nada puede ayudar más al individuo que se va por una tangente espiritual que la esposa que adopta el mismo programa, haciendo mejor uso práctico de ello.

**(P) 14. ¿En qué otra área habrá cambios?**

\*\*\*\* Habrá otros cambios profundos en el hogar.

**15. Mientras el padre estaba bebiendo, ¿En que se convertia la madre?**

\*\*\*\* El licor incapacitó al padre durante tantos años, que la madre se convirtió en jefe de la casa..

**16. ¿Cómo lo hizo?**

\*\*\*\* Se enfrentó a estas responsabilidades valerosamente

**17. Debido a la bebida, ¿Qué se vio obligada a hacer?**

\*\*\*\* Por la fuerza de las circunstancias, frecuentemetne se veía obligada a tratar al padre como a un niño enfermo o descarriado.

**18. Aun cuando trató de hacerse valer, ¿Qué pasó?**

\*\*\*\* Aún cuando él quería hacerse valer, no podia porque su manera de beber constantemente hacia que no tuviera razón.

**1. ¿Qué hizo la madre?**

\*\*\*\* La madre lo planeaba y dirigía todo.

**2. ¿Qué hacía el padre cuando estaba sóbrio?**

\*\*\*\* Cuando el padre estaba sóbrio, generalmente obedecía.

**3. Por defecto, la madre ¿En qué se convirtió?**

\*\*\*\* De esa forma, la madre, sin proponérselo, se acostumbró a llevar los pantalones en la familia.

**4. Ahora que el padre está sóbrio, ¿Qué va a intentar hacer?**

\*\*\*\* El padre, al volver a la vida de repente, con frecuencia empieza a hacerse valer.

**3. ¿Qué tendría que hacer la familia para evitar dificultades?**

\*\*\*\* Esto trae dificultades, a menos de que la familia vigile las tendencias de ambas partes y se llegue a un mutuo entendimiento amistoso.

**(P) 6. ¿De qué lo aísla la bebida?**

\*\*\*\* La bebida aísla del mundo exterior a la mayoría de los hogares

**7. ¿Qué podía haber abandonado el padre a causa de la bebida?**

\*\*\*\* Puede ser que el padre haya hecho a un lado desde hace años todas las actividades normales, tales como las de los clubes, círculos cívicos y los deportes.

**8. Cuando se involucra en estas cosas de nuevo, ¿Qué podría suceder?**

\*\*\*\* Cuando se renueva su interés en tales cosas, esto puede dar lugar a celos.

**9. ¿Qué puede pensar la familia?**

\*\*\*\* La familia puede pensar que tiene una hipoteca tan fuerte sobre el padre que no quede ninguna cantidad para nadie más que ellos mismos.

**10. En vez de volver a meterse en actividades normales, ¿Qué puede hacer la familia?**

\*\*\*\* En vez de emprender nuevas actividades, la madre y los hijos exigen que él se quede en casa y supla la falta de éstas.

**(P) 11. En los primeros días de la sobriedad, ¿Qué deben de hacer la madre y el padre?**

\*\*\*\* Desde el mismo principio la pareja debe enfrentarse al hecho de que cada uno va a tener que ceder de vez en cuando si es que la familia va a desempeñar un papel efectivo en la nueva vida.

**12. ¿Qué encuentra que es necesario hacer el padre?**

\*\*\*\* El padre necesitará pasar mucho tiempo con otros alcohólicos, pero esta actividad debe ser equilibrada.

**13. ¿Qué tipo de nuevos conocidos podría tener?**

\*\*\*\* Puede hacer amistad con personas no alcohólicas y tomar en consideración sus necesidades.

**14. ¿Qué pasa con la comunidad en la que vive?**

\*\*\*\* Los problemas de la comunidad también solicitarán su atención.

**15. ¿Qué pasa con la posibilidad de unirse a un grupo religioso?**

\*\*\*\* Aunque la familia no tenga conexiones de carácter religioso, puede ser que sus miembros deseen tener contacto con algún organismo religioso o hacerse miembros de alguno.

**(P) 16. ¿Podría esto demostrar que es útil?**

\*\*\*\* A los alcohólicos que se han burlado de la gente devota, les ayudará esa clase de conexiones.

**17-a. Ahora que el alcohólico se ha recuperado, ¿Qué puede encontrar?**

\*\*\*\* Al tener una experiencia espiritual, el alcohólico encontrará que tiene mucho, en común con esta gente.

---

**1-b. ¿Está de acuerdo ahora con personas religiosas?**

\*\*\*\* Aunque no esté de acuerdo con ellos en muchas cuestiones.

**2. Si no se involucra en el debate sobre asuntos religiosos, ¿Qué pasará?**

\*\*\*\* Si no discute sobre religion, hará nuevos amigos y es seguro que encuente nuevos derroteros de utilidad y de placer.

**3. ¿Qué pueden llegar a ser él y su familia?**

\*\*\*\* Él y su familia pueden ser motivo de alegría en esas congregaciones.

**4. Sorprendentemente, ¿A quien puede traer nueva esperanza?**

\*\*\*\* Puede ser que lleve nueva esperanza y nuevo valor a muchos sacerdotes, ministros o rabinos que dan todo de sí mismos para servir a este nuestro angustiado mundo.

**5. ¿Cuál es la intención?**

\*\*\*\* En lo anterior solo nos anima el deseo de hacerle una sugerencia útil.

**6. ¿Cuál es nuestra actitud en esta materia?**

\*\*\*\* No hay nada de obligatorio en ello.

**7. ¿Con qué cuerpo religioso estamos afiliados?**

\*\*\*\* Cómo grupo no sectario no podemos tomar decisiones por otros.

**8. ¿Qué debe guiar a cada individuo en este asunto?**

\*\*\*\* Cada individuo debe consultar con su propia conciencia.

**(P) 9. ¿De qué le hemos estado hablando?**

\*\*\*\* Le hemos estado hablando a usted de cosas serias y a veces trágicas.

**10. En concreto, ¿Con qué hemos estado tratando?**

\*\*\*\* Hemos estado tratando con el alcohol en su peor aspecto.

**11. Sin embargo, ¿Qué es lo que no somos?**

\*\*\*\* Pero no somos una partida de malhumorados

**12. ¿Qué pasaría con los recién llegados si no ven la alegría que tenemos?**

\*\*\*\* Si los recién llegados no pudieran ver la alegría y el gozo que hay en nuestra via, no la desearían.

**13. ¿En qué insisten realmente?**

\*\*\*\* Insistimos absolutamente en disfrutar la vida.

**14-a. ¿En qué tratamos de no caer?**

\*\*\*\* Tratamos de no caer en el cinismo en lo que se refiere a la situación de las naciones.

**14-b. ¿Qué es lo que tampoco tratamos de asumir?**

\*\*\*\* Y de no llevar sobre nuestros hombros las dificultades del mundo.

**16. Cuando vemos a un alcohólico que sufre, ¿Qué hacemos?**

\*\*\*\* Cuando vemos a un hombre hundiéndose en el fango del alcoholismo, le damos los primeros auxilios y ponemos lo que tenemos a su disposición.

**17. ¿Qué hacemos por su bien?**

\*\*\*\* Por su bien, relatamos y casi volvemos a vivir los horrores de nuestro pasado.

**18. Pero, ¿Qué es lo que no hacemos?**

\*\*\*\* Pero aquellos de nosotros que hemos tratado de cargar con todo el peso de las dificultades de otros, encontramos que pronto nos rinden.

**(P) 19. ¿Qué creemos que es útil?**

\*\*\*\* Así es que creemos que la alegría y el sano reír contribuyen a la utilidad.

**20. ¿Por qué algunos extraños reaccionan a nuestras historias?**

\*\*\*\* Los extraños a veces se escandalizan cuando soltamos la carcajada por una aparentemente trágica experiencia del pasado.

**21. ¿Qué debemos ser capaces de hacer?**

\*\*\*\* Pero Porqué no hemos de reír?

**22. ¿Por qué es esto?**

\*\*\*\* Nos hemos recuperado y se nos ha dado el poder para ayudar a otros.

**Comentario:** ¿Qué mayor promesa podríamos esperar que la que acabamos de declarar?

**(P) 23. ¿Qué es lo que sabe todo el mundo?**

\*\*\*\* De todos es sabido que los que están mal de salud y los que rara vez se divierten, no *ríen* mucho

**24. Por lo tanto, ¿Qué debe hacer cada familia?**

\*\*\*\* Así es que cada familia debe divertirse junta o separadamente, todo lo que las circunstancias le permitan.

---

**1. ¿De que estamos seguros?**

\*\*\*\* Estamos seguros de que Dios quiere que seamos felices, alegres y libres

**Comentario:** Observa que nos dice en el medio de la página 132 – LG – on-line (123 en español) que insistimos y ahora que estamos seguros de lo que Dios quiere para nosotros. Hemos estado de acuerdo todo el tiempo. Simplemente no sabemos cómo conseguir su aprobación. Ahora lo sabemos.

**2. ¿Qué es lo que no podemos creer?**

\*\*\*\* No podemos endosar la creencia de que la vida es un valle de lágrimas, aunque en ocasiones haya sido justamente eso para muchos de nosotros.

**3. ¿Qué está claro ahora?**

\*\*\*\* Pero es bien claro que nosotros mismos forjamos nuestra propia desgracia.

**4. Para algunos de nosotros, ¿Qué nos sorprendió aprender?**

\*\*\*\* Dios no lo hizo.

**5-a. ¿Qué vamos a evitar?**

\*\*\*\* Por lo tanto, evite forjar deliberadamente una desgracia.

**5-b. Pero si llega, ¿cómo lo tratamos?**

\*\*\*\* Pero si se presentan dificultades, aprovéchelas como oportunidades para demostrar la omnipotencia de Él.

**(P) 7. ¿Qué pasa con un cuerpo que ha sido gravemente maltratado por beber?**

\*\*\*\* Ahora, algo acerca de la salud.

**8. ¿De qué nos convence?**

\*\*\*\* No es frecuente que un organismo seriamente quemado por el alcohol se recupere de la noche a la mañana, ni que los pensamientos torcidos y la depresión desaparezcan en un abrir y cerrar de ojos.

**9. ¿Quienes son alcohólicos recuperados?**

\*\*\*\* Estamos convencidos de que la manera espiritual de vivir es un poderoso reconstituyente de la salud.

**10. ¿Qué hemos visto?**

\*\*\*\* Nosotros, los que nos hemos recuperado de un grave problema con la bebida, somos Milagros de salud mental.

**11. ¿Qué hemos visto en alcohólicos recuperados qué raramente muestran?**

\*\*\*\* Pero hemos visto transformaciones notables en nuestros organismos: raro es entre nosotros el que conserva señas de disipación.

**(P) 12. Sin embargo, ¿Qué es lo que no quiere decir esto?**

\*\*\*\* Pero esto no quiere decir que hagamos caso omiso de las medidas humanas de salud.

**13. ¿De qué tenemos abundancia?**

\*\*\*\* Dios ha dado a este mundo abundancia de magníficos médicos, psicólogos y especialistas en varias ramas de la medicina.

**14. ¿Qué es en lo que no debemos de dudar?**

\*\*\*\* No vacile en consultar a personas como éstas acerca de su problema de salud.

**15. La mayor parte de ellos, ¿Qué hará?**

\*\*\*\* La mayoría de ellos dan de sí mismos generosamente para que sus semejantes puedan disfrutar de cuerpos y mentes sanos.

**16. ¿Qué debemos recordar que no debemos hacer?**

\*\*\*\* Trate de recordar que, aunque Dios ha hecho Milagros entre nosotros, nunca debemos menospreciar los conocimientos de un buen médico o psiquiatra.

**17. ¿Cómo deben de ser los servicios?**

\*\*\*\* Sus servicios son a veces indispensables para tratar a un recién llegado y darle seguimiento después.

**(P) 18. ¿Qué dijo un médico sobre este libro?**

\*\*\*\* Uno de los muchos médicos que tuvo oportunidad de leer el manuscrito de este libro nos dijo que frecuentemente era beneficioso para el alcohólico consumir dulces, pero siempre de acuerdo con el consejo del médico.

**19. ¿Qué pensaba que todos los alcohólicos deben tener a su disposición?**

\*\*\*\* Opinaba que todos los alcohólicos deben tener dulces de chocolate a la mano.

---

**1. ¿Por qué le sugiere esto?**

\*\*\*\* Por su valor como reconstituyente rápido de energía cuando hay cansancio, añadió que ocasionalmente se presentaba por la noche un deseo indefinido que podría satisfacerse con dulces.

**2. ¿De que nos hemos dado cuenta muchos de nosotros?**

\*\*\*\* Muchos de nosotros hemos notado una tendencia a comer dulces y hemos encontrado que esa costumbre es beneficiosa.

**(P) 3. Ahora ¿A cerca de qué hablamos?**

\*\*\*\* Una palabra acerca de las relaciones sexuales.

**4. ¿Qué hace el alcohol en el apetito sexual de algunos?**

\*\*\*\* El alcohol estimula tanto sexualmente a algunos hombres que éstos han abusado en ese sentido.

**5. En los primeros días de sobriedad, ¿Qué puede ocurrir en algunos de nosotros?**

\*\*\*\* Las parejas ocasionalmente se sienten consternadas al descubrir que cuando se suspende la bebida, el hombre tiende a ser impotente.

**6. ¿Esto llevará a una situación de enfado?**

\*\*\*\* A menos de que se comprenda la razón de esto, puede presentarse un trastorno emocional.

**7. Algunos de los que experimentaron esto ¿Qué encontraron?**

\*\*\*\* Algunos de nosotros hemos tenido esta experiencia, para disfrutar a los pocos meses de una intimidad más hermosa que nunca.

**8. ¿A quién no debemos de dudar en consultar?**

\*\*\*\* Si la condición persiste, no se debe vacilar en consultar a un medico o psicólogo.

**9. ¿Esta condición suele ser permanente?**

\*\*\*\* No sabemos de muchos casos en los que se haya prolongado demasiado esta dificultad.

**(P) 10. ¿Cómo pueden ir las cosas con los niños?**

\*\*\*\* El alcohólico puede encontrar que le es difícil reanudar relaciones amigables con sus hijos.

**11. ¿Por qué puede ser?**

\*\*\*\* Esas mentes jóvenes fueron impresionadas mientras él estuvo bebiendo.

**12. A pesar de que no lo dicen, ¿Cómo se sienten ellos?**

\*\*\*\* Sin decirlo, puede ser que lo odien cordialmente por lo que les ha hecho a ellos y a su madre.

**13. Por que están dominados algunos niños?**

\*\*\*\* Muchas veces domina a los hijos una dureza y un cinismo patéticos.

**14. ¿Por qué pueden tener problemas para hacerlo?**

\*\*\*\* Parece que no pueden olvidar y perdonar

**15. ¿Cambian esta actitud rápidamente?**

\*\*\*\* Esto puede durar meses, mucho más de lo que la madre se ha demostrado en aceptar la nueva manera de vivir del padre.

**(P) 16. ¿Qué van a ver con el tiempo?**

\*\*\*\* Con el tiempo se darán cuenta de que él es un hombre nuevo, y, a su modo, se lo haran notar.

**17-a. Cuando esto comienza a suceder, ¿Qué es una buena idea?**

\*\*\*\* Cuando suceda esto, puede invitarlos a participar en la meditación de la mañana y pueden tomar parte de la discusión diaria sin rencor ni prejuicios.

**17-b. ¿Qué ocurría entonces probablemente?**

\*\*\*\* De este punto en adelante el progreso será rápido.

**19. ¿Qué tipo de resultados se puede esperar? (2 frases)**

\*\*\*\* Frecuentemente se producen resultados maravillosos después de una reconciliación como ésta.

**(P) 1. ¿Qué debe hacer el alcohólico, independientemente de lo que otros hacen?**

\*\*\*\* Ya sea que la familia siga sobre una base espiritual o no, el miembro que es alcohólico tiene que hacerlo si se ha de recuperar.

**2. ¿De qué deben de estar convencidos?**

\*\*\*\* Los otros tienen que estar convencidos de su nueva posición sin ninguna duda.

**Comentario:** Recuerda que en la página 83, nos dijeron que el camino de la recuperación va a ser largo pero hay que tomar la iniciativa al vivir nuestro programa día a día.

**3. ¿Qué necesitan ver para que ellos crean?**

\*\*\*\* Ver es creer para la mayoría de los miembros de una familia que han tenido que vivir con un bebedor.

**Comentario:** La mayoría, si no todos, han incumplido todas las promesas después de la promesa. Habían sido pacientes con nosotros durante un tiempo. Ahora tenemos que ser pacientes con ellos.

**(P) 4. ¿Qué ejemplo se nos da aquí?**

\*\*\*\* Aquí tenemos un caso muy a propósito de lo que se está tratando: Uno de nuestros amigos era un bebedor de café y un fumador exagerado.

**5. ¿Qué otras faltas tenía este alcohólico?**

\*\*\*\* No había duda de que abusaba en ese sentido.

**6. ¿Qué dijo su esposa acerca de esto?**

\*\*\*\* Viendo esto y con el ánimo de ayudarlo, su esposa empezó a reprimirlo.

**7. ¿Cuál fue su respuesta?**

\*\*\*\* El admitió que se estaba extralimitando, pero le dijo con toda franqueza que no estaba dispuesto a dejar de hacerlo.

**8. ¿Qué sigue haciendo su esposa?**

\*\*\*\* Como su esposa es una de esas personas que realmente creen que hay algo pecaminoso en esos hábitos, lo estuvo regañando y con su intolerancia hizo que finalmente estallara en cólera.

**9. ¿Qué hizo para vengarse de ella?**

\*\*\*\* Se emborrachó.

**(P) 10. ¿Era esto lo que tenía que hacer?**

\*\*\*\* Desde luego que nuestro amigo estaba equivocado, completamente equivocado.

**11. ¿Qué ha hecho al respecto?**

\*\*\*\* Tuvo que admitirlo dolorosamente y repasar sus defensas espirituales.

**12-a. Aunque se recuperó, ¿Qué hizo?**

\*\*\*\* Aunque actualmente es un miembro muy eficaz de Alcohólicos Anónimos, todavía fuma y bebe café.

**12-b. ¿Puede ser que su mujer ha adoptado la forma de Al-Anon en su vida?**

\*\*\*\* Pero ni su esposa ni nadie más lo juzga.

**14. ¿Qué fue ella capaz de ver?**

\*\*\*\* Ella se da cuenta de que no tenía razón en discutir acaloradamente un asunto como éste, cuando sus males más graves estaban remediándose rápidamente.

**(P) 15. ¿Qué tres lemas se dan aquí**

\*\*\*\* Tenemos tres pequeños lemas que son pertinentes:

*Lo primero es lo primero*

*Vive y deja vivir*

*Poco a poco se va lejos.*

---

## **CAPITULO 10**

### **A LOS EMPLEADORES**

(Páginas 136 a través de 150 – LG – on-line) (Páginas 126 a 138 – LG – en español)

Los autores de este libro de texto fueron previsores como para reconocer que, como alcohólicos sobrios que empezaron a regresar a un tipo de vida más normal, por supuesto, volverán al lugar de trabajo. No hay duda de que cualquier empresa que emplea a un número de personas y que tendrá en su nómina, estos no serán alcohólicos activos.

Es más fácil para nosotros pensar en los contactos directos que podríamos hacer en la búsqueda de los que sufren, como son: médicos, ministros, abogados, fuerzas del orden, hospitales, etc; pero con demasiada frecuencia, uno de los lugares que ofrecen el mayor potencial se pasa por alto. Este, por supuesto, es el lugar de trabajo. Algunos de nuestros miembros han asegurado de que el director general de su lugar de trabajo son los destinatarios del Libro Grande. En algunos casos, es acorde con su intento de reparar sus acciones pasadas o tal vez sólo para tratar de hacer lo que podría llegar a ser una contribución significativa a su empleador. En cualquier caso, es más que posible para un alcohólico que sufre encontrar nuestro programa y de este modo se puede salvar de un final trágico.

Este es el único capítulo que no fue redactado por Bill W .. El autor principal de esta sección era Hank P., un ejecutivo de una gran empresa en la parte noreste del país. Se cuenta un poco de su historia como una introducción a su contribución aquí, pero, volviendo a "La opinión del médico," dice el Dr. Silkworth del alcohólico que pensó que su caso era tan desesperado que se había ido a una granja abandonada para morir. Este alcohólico sin esperanza resultó ser Hank P., el autor de este capítulo. Su historia, "El Incrédulo," se puede encontrar en el manuscrito original y la primera edición del Libro Grande.

---

**(P) 1. Para comenzar este capítulo, ¿En quien nos vamos a centrar?**

\*\*\*\* De entre los muchos patrones de hoy en día, pensamos en un miembro que ha pasado una gran parte de su vida en el mundo de los grandes negocios

**2. ¿Tiene una amplia experiencia en la contratación y despido de empleados?**

\*\*\*\* Ha contratado y despedido a cientos de hombres.

**3. ¿Desde que punto de vista ve al alcohólico?**

\*\*\*\* Conoce al alcohólico desde el punto de vista del patron.

**4. ¿Para quien deberían resultár útiles sus puntos de vista?**

\*\*\*\* Sus opiniones actuales deben resultar excepcionalmente útiles a los hombres de negocios de todas partes.

Pero dejémos que él le hable a usted.

**Comentario:** Ahora se comparte una parte de la historia de Hank.

**(P) 5. ¿Cuál fue mi posición?**

\*\*\*\* Una vez fui subgerente de la division de una coporación que daba empleo a seis mil seiscientas personas.

**6. Un día, ¿De que me informa mi secretaria?**

\*\*\*\* Un día mi secretaria me aviso que el señor B, insistia en hablar conmigo por teléfono.

**7. ¿Cuál fuí mi respuesta?**

\*\*\*\* Le dije que le dijera que no me interesaba hablar con él.

**8. ¿Qué había advertido a ese hombre?**

\*\*\*\* Le había advertido varias veces que solmanete tenia una oportunidad más.

**9. ¿Qué ocurrió poco después de la advertencia?**

\*\*\*\* Y poco tiempo después me había llamado por teléfono dos días consecutivos, tan borracho que casi no podia hablar.

**10. Como el resultado, ¿Qué le dijo?**

\*\*\*\* Le dije que habíamos terminado con él definitivamente.

**(P) 11. Mi secretaria me preguntó ¿Qué quien era?**

\*\*\*\* Regresó mi secretaria a decirme que no era el señor B, el que estaba al teléfono sino un hermano de él y que tenia un recado para mí. Todavía me esperaba que se tratara de otra súplica de clemencia, pero estas fueron las palabras que me llegaron por el auricular.

**12. Mientras que esperaba oír a alguno pidiendo el antiguo puesto de trabajo, me sorprendió escuchar al hermano ¿Que fué lo que dijo? (Resto del párrafo)**

\*\*\*\* “Solamente quería dcirle que mi hermano se tiró por la ventana de un hotel y que dejó una nota diciendo que usted fue el mejor patron que tuvo y que no debía culpársele de nada”

**(P) 13. En otra ocasión, cuando abrí una carta, ¿Qué pasó?**

\*\*\*\* Otra vez, al abrir una carte que había sobre mi escritorio cayó de ella un recorte de periódico.

**1. ¿Cuál fue el recorte de periódico?**

\*\*\*\* Era la noticia de la defunción del mejor vendedor que había tenido.

**2. Después de un consumo excesivo de alcohol, ¿Qué había hecho?**

\*\*\*\* Después de dos semanas de beber, había disparado con el dedo del pie una escopeta cuyo cañon se había puesto en la boca.

**3. ¿Qué había hecho un tiempo antes?**

\*\*\*\* Seis semanas antes lo había despedido por beber.

**(P) 4. En otra experiencia, ¿Quién habló?**

\*\*\*\* Una experiencia más: La voz de una mujer me llegaba débilmente por teléfono, desde Virginia.

**5. ¿Cuál fue el propósito de su llamada?**

\*\*\*\* Quería saber si todavía estaba en vigor el seguro que su marido tenía en la compañía.

**6. ¿Por qué estaba interesado en conocer la respuesta a su pregunta?**

\*\*\*\* Cuatro días antes se había colgado en su leñera.

**7. ¿Cuál había sido mi experiencia con él?**

\*\*\*\* Me había visto obligado a despedirlo por la bebida, a pesar de que era eficiente y alerta, uno de los mejores organizadores que había conocido.

**(P) 8. ¿Cuál es una de las razones por las que estos hombres murieron?**

\*\*\*\* Aquí tenemos tres casos: tres hombres excepcionales perdidos para este mundo porque yo no comprendía el alcoholismo como lo comprendo ahora.

**9. ¿Cuál fue la ironía de todo esto?**

\*\*\*\* ¡Qué ironía, yo mismo me volví alcohólico!

**10. ¿Qué me salvó de seguir los pasos de ellos?**

\*\*\*\* Y si no hubiera sido por la intervención de una persona comprensiva, podría haber seguido los pasos de ellos.

**11-a. ¿Cuánto le costó mi alcoholismo a mi patrón?**

\*\*\*\* Mi caída le costó a la comunidad de negocios quién sabe cuántos miles de dólares.

**11-b. ¿Porqué es eso?**

\*\*\*\* Porque cuesta mucho dinero adiestrar a un individuo para un puesto de ejecutivo.

**13. ¿Este tipo de cosas están fuera de lo común?**

\*\*\*\* Esta clase de pérdidas sigue sin disminuir.

**14. ¿Qué nos lleva a creer nuestra experiencia?**

\*\*\*\* Creemos que la trama de los negocios está atravesada de parte a parte por una situación que podría mejorarse mediante un buen entendimiento entre las partes interesadas.

**P) 15. ¿Qué sienten que hacen casi todos los patrones responsables?**

\*\*\*\* Casi todo patron moderno siente una responsabilidad moral por el bienestar de sus empleados y trata de cumplir con estas responsabilidades.

**16. ¿Los patrones tratan siempre igual a los alcohólicos?**

\*\*\*\* El que no lo haya hecho siempre con el alcohólico es fácil de comprender.

**17. Para muchos patrones, ¿Que es el alcoholismo?**

\*\*\*\* A él le ha parecido frecuentemente que el alcohólico es un tonto de primera magnitud.

**18. Si un empleado tenía un talento especial, ¿Qué va a hacer el patrón?**

\*\*\*\* Debido a la capacidad especial del empleado o al afecto especial que seinte por él, a veces el patron conserva en su trabajo a un hombre como éste mucho más tiempo de lo razonable.

**19. ¿Qué han probado algunos patrones?**

\*\*\*\* Algunos patrones han probado todos los remedios que se conocen.

**20. ¿Qué hace falta de vez en cuando?**

\*\*\*\* Sólo en pocos casos ha habido falta de paciencia y de tolerancia.

-----

**1. Mirando hacia atrás en el momento que estábamos bebiendo, ¿Qué podemos decir ahora?**

\*\*\*\* Y nosotros, que hemos abusado de los mejores patrones, no podemos culparlos por haber sido bruscos con nosotros.

**(P) 2. Un ejemplo es el de un oficial de un gran banco ¿Qué era lo que sabía?**

\*\*\*\* He aquí un ejemplo típico: Un funcionario de una de las más grandes instituciones bancarias de Norteamérica sabe que ya no bebo

**3. ¿Qué compartí este ejecutivo con el autor de este libro?**

\*\*\*\* Un día me habló de un ejecutivo del mismo banco, el cual de acuerdo con su descripción, era indicablemente alcohólico.

**4. Se veía como una oportunidad para ayudar ¿Así que fué lo que hice?**

\*\*\*\* Esto me pareció una oportunidad de ser servicial y estuve dos horas hablando del alcoholismo, la enfermedad, y describiendo los síntomas y los resultados lo mejor que pude.

**5. ¿Cuál fue su comentario? (Resto del párrafo)**

\*\*\*\* Su comentario fué. “muy interesante, pero estoy seguro de que este hombre ha terminado con la bebida. Ha regresado despueés de un permiso de tres meses; ha estado sometido a una cura, se le ve muy bien, y para rematarlo todo, la junta directiva le ha comunicado que esta es su última oportunidad”.

**(P) 6. Sólo tenía una respuesta y ¿Cuál era? (2 frases)**

\*\*\*\* La única respuesta que pude darle fue que si el individuo seguía la norma común, agarraría una borrachera mayor que las anteriores. Creía que esto era inevitable y me preguntaba si el banco no estaría cometiendo una injusticia con este individuo.

**7. ¿Qué es lo que pido?**

\*\*\*\* ¿Por qué no ponerlo en contacto con algunos de los de nuestro grupo?.

**8. ¿Qué bien podría hacer?**

\*\*\*\* Podría ser una oportunidad para él.

**9. ¿Qué le señalé al ejecutivo?**

\*\*\*\* Señalé que yo no había bebido nada en tres años, y eso teniendo en cuenta que había tenido dificultades que hubieran conducido a beber a la gran mayoría de las personas.

**10. ¿Entonces qué le pregunté?**

\*\*\*\* ¿Por qué no brindarle, cuando menos, la oportunidad de oír mi historia?

**11. ¿Cuál era la respuesta del hombre? (Resto del párrafo)**

\*\*\*\* “¡Ah, no!”, dijo mi amigo, “O este hombre deja de beber, o se queda sin empleo”. Si tiene la fuerza de voluntad y el valor de usted logrará su propósito”.

**(P) 12. ¿Qué hice entonces y por qué?**

\*\*\*\* Me sentí desconcertado porque vi que había fracasado en ayudar a comprender a mi amigo el banquero.

**13. ¿Qué fue lo que no puede creer?**

\*\*\*\* Sencillamente él no podía creer que su colega ejecutivo sufriera una grave enfermedad.

**1. ¿Cuál era mi única opción?**

\*\*\*\* No quedaba más que esperar.

**(P) 2. ¿Qué le pasó a ese hombre? (2 frases)**

\*\*\*\* Al poco tiempo el individuo recayó y fue despedido. Después de su despido, nos pusimos en contacto con él.

**3. ¿Tuvo mucha dificultad para aceptar nuestro programa?**

\*\*\*\* Sin mucho trabajo aceptó los principios y procedimientos que nos habían ayudado a nosotros.

**4. Él ¿En qué camino está?**

\*\*\*\* Está indudablemente en vía de recuperación.

**5. ¿Qué dos cosas importantes ilustró esto?**

\*\*\*\* Para mí, este incidente ilustra la falta de comprensión acerca de lo que realmente aflige al alcohólico, y la falta de conocimiento sobre el papel que los patrones pueden desempeñar provechosamente en la salvación de sus empleados enfermos.

**(P) 6. Para el patrón que quiere ayudar, ¿Qué es lo primero que debería hacer?**

\*\*\*\* Si usted desea ayudar, estaría bien que hiciera caso omiso de su propia manera de beber, o del hecho de que no bebe.

**7. Independientemente de qué tipo de bebedor que sea, ¿En que puede estar pensando?**

\*\*\*\* Ya sea que usted beba mucho, moderadamente o no beba, puede tener ideas muy arraigadas y tal vez prejuicios.

**8. ¿Qué tipo de bebedor es por lo general más molesto con el alcohol?**

\*\*\*\* Los que beben moderadamente pueden sentirse más molestos por un alcohólico que el que no bebe.

**9. ¿El bebedor moderado entiende que su reacción al alcohol producirá algunas ideas fijas, que no son entendibles para algún otro alcohólico?**

\*\*\*\* Bebiendo ocasionalmente y comprendiendo sus propias reacciones, le es posible llegar a estar seguro de muchas cosas que en lo que se refiere al alcohólico no son siempre así.

**10. ¿Qué puede hacer el bebedor moderado?**

\*\*\*\* Como bebedor moderado puede usted tomar o dejar el licor.

**11. ¿Cómo maneja el bebedor moderado su forma de beber?**

\*\*\*\* Siempre que usted quiere, controla su manera de beber.

**12. En una noche dada, el bebedor moderado puede beber en exceso y ¿Qué hace a la mañana siguiente?**

\*\*\*\* Puede correrse una parranda moderada una noche, levantarse a la mañana siguiente, sacudir la cabeza y marcharse a su trabajo.

**13. ¿Qué es el licor para un bebedor moderado?**

\*\*\*\* Para usted el alcohol no es un verdadero problema.

**14. ¿Qué es incapaz de ver el bebedor moderado?**

\*\*\*\* No puede ver por qué tiene que serlo para nadie, a menos que se trate de un débil o de un estúpido.

**(P) 15. Cuando los bebedores moderados tratan con alcohólicos, hay una reacción natural que hace sentir que el alcohólico es ¿Un qué?**

\*\*\*\* Cuando se trata con un alcohólico puede causarle una molestia natural el pensar que un hombre puede ser tan débil, estúpido e irresponsable.

**16. ¿Esta mejor el bebedor moderado con una mejor comprensión del alcoholismo?**

\*\*\*\* Aún cuando usted comprenda mejor el mal, puede que este sentimiento aumente.

**(P) 17. ¿Cómo se ve al alcohólico en su organización?**

\*\*\*\* Una mirada al alcohólico que está en su organización, a veces aclara muchas cosas.

**18. ¿Qué cualidades le encuentra normalmente?**

\*\*\*\* ¿No es, por regla general, talentoso, ágil de pensamiento, imaginativo y agradable?.

**19. ¿Qué hace cuando está sobrio?**

\*\*\*\* Cuando está sobrio, ¿No trabaja duro y tiene cierto don para hacer las cosas?

-----

**1. Si no bebe, ¿Qué vale la pena?**

\*\*\*\* ¿Si tuviera estas cualidades y no bebiera, no valdría la pena conservarlo?.

**2. ¿Qué hay de otros empleados enfermos?**

\*\*\*\* ¿Debe tenersele la mismas consideraciones que a los demás empelados enfermos?.

**3. ¿Qué pregunta debe ser contestada?**

\*\*\*\* ¿Vale la pena salvarlo?

**4. Si la respuesta es "SI", entonces ¿Qué es lo que tenemos para el patrón?**

\*\*\*\* Si su decision es afirmativa, ya sea por motivos humanitarios o económicos o de las dos clases, entonces las indicaciones siguientes pueden serle útiles.

**(P) 5. En primer lugar, ¿Qué pregunta debe ser respondida?**

\*\*\*\* ¿Puede usted desechar el sentimiento de que solamente está tratando con un hábito, con una terquedad o con una voluntad débil?.

**6-a. Si la pregunta es difícil de responder, ¿Qué debe de hacer el patron?**

\*\*\*\* Si le es difícil deshacerse de estas creencias, valdría la pena releer los capitulos segundo y tercero.

**6-b. ¿Por qué podría ayudar?**

\*\*\*\* En los que la enfermedad del alcoholismo se discute extensamente.

**8. Como un hombre de negocios, ¿Qué debería ser lo primero?**

\*\*\*\* Usted, como hombre de negocios, quiere conocer las necesidades antes de considerar el resultado.

**9. Si es capaz de admitir que la persona está enferma, ¿Cuál es el siguiente paso?**

\*\*\*\* Si concede que su empleado está enfermo, ¿Puede perdonársele lo que ha hecho en el pasado?

**10. ¿Cómo debe ser considerado su pasado?**

\*\*\*\* ¿Pueden echarse al olvido los actos absurdos de su pasado?

**11. ¿Se puede aceptar la realidad de la víctima del alcoholismo?**

\*\*\*\* ¿Puede considerarse que ha sido víctima de una manera de pensar torcida, causada directamente por la acción del alcohol en su cerebro?

**(P) 12. ¿Qué información procedente de un médico sorprendió Hank?**

\*\*\*\* Recuerdo bien el susto que recibí cuando un eminente medico de Chicago me habló de casos en los que la presión del líquido espinal causaba de hecho una ruptura del cerebro.

**13. ¿Qué podría explicar? (2 frases)**

\*\*\*\* ¡Con razón el alcohólico es tan extrañamente irracional!. ¿Quién no lo sería con un cerebro tan febril?.

**14. ¿Cómo se ven afectados los bebedores normales?**

\*\*\*\* Los bebedores normales no son afectados así, ni pueden entender las aberraciones de un alcohólico .

**(P) 15. ¿Qué está tratando de hacer probablemente tu hombre?**

\*\*\*\* Su hombre tal vez haya estado tratando de esconder varios líos, que probablemente están bastante enredados.

**16. Algunos ¿Cómo pueden ser?**

\*\*\*\* Y puede que sean repugnantes.

**17. ¿Qué es lo que tú quizás no puedas entender?**

\*\*\*\* Puede que usted no acierte a entender cómo un individuo aparentemente tan franco haya podido enredarse así.

**18. ¿A qué se puede atribuir estos incidentes?**

\*\*\*\* Pero estos líos, sin importar lo graves que sean, pueden generalmente atribuirse a la acción anormal del alcohol en su mente.

**19. Cuando se está bajo la influencia, ¿Que va a hacer a veces un alcohólico?**

\*\*\*\* Cuando está bebiendo o se le está pasando la borrachera, un alcohólico que a veces es modelo de honradez cuando está normal, hará cosas increíbles.



**1. Después, ¿Cómo va a estar?**

\*\*\*\* Después tendrá una tremenda repulsion.

**2. La mayoría de las veces, ¿Qué son estos incidentes?**

\*\*\*\* Casi siempre, estas extravagancias no indican más que una condición temporal.

**(P) 3. ¿Qué es lo que no quiere decir esto?**

\*\*\*\* Esto no quiere decir que todos los alcohólicos sean honrados y probos cuando no están bebiendo; desde luego que no es así.

**4. ¿Qué puede hacer este tipo de persona?**

\*\*\*\* Puede darse el caso de que traten de abusar de usted.

**5. ¿Qué harán algunas personas cuando ven que tratan de ayudarlos?**

\*\*\*\* Al ver los esfuerzos que usted hace por comprender y tratar de ayudar, hay quienes pretenderán aporvecharse de su bondad.

**6. Si tu crees que no es sincero en su deseo de dejar de beber, ¿Que debes hacer?**

\*\*\*\* Si usted está seguro de que su hombre no quiere dejar de beber, lo mejor es despedirlo y mientras más pronto, mejor.

**7. ¿Qué es lo que no estás haciendo por él?**

\*\*\*\* No le está haciendo ningún favor manteniéndolo en su empleo.

**8. La pérdida de su puesto de trabajo ¿Qué puede llegar a ser para él?**

\*\*\*\* Despedir a tal individuo puede significar una bendición para él.

**9. ¿Qué beneficio tendrá?**

\*\*\*\* Puede ser precisamente la sacudida que necesita.

**10. ¿Qué experiencia tiene el autor acerca de sí mismo cuando tenía trabajo?**

\*\*\*\* Sé que en mi propio caso, nada de lo que la empresa hubiera hecho por mí me habría detenido porque, mientras pudiera conservar mi puesto no me era posible darme cuenta de lo grave que era mi situación.

**11. ¿Qué medidas se ha tomado su patrón que podría haber hecho una gran diferencia en su vida?**

\*\*\*\* Si me hubieran despedido primero y luego dado los pasos necesarios para que llegara a mí la solución que contine este libro, podría haber regresado a ellos - ya estando bien- seis meses después.

**(P) 12. Pero ¿Qué pasa con los que realmente quieren dejar de beber?**

\*\*\*\* Pero hay muchos hombres que quieren dejar de beber y con ellos puede usted hacer mucho.

**13. ¿Qué puede tener dividendos para ellos?**

\*\*\*\* El tratamiento comprensivo de sus casos le preoducirá dividendos.

**(P) 14. Tal vez ¿Qué es lo que tienes?**

\*\*\*\* Tal vez ya tenga en mente a esa clase de individuo.

**15. ¿Qué podeis tener?**

\*\*\*\* Uno que quiera dejar de beber y al que usted quiere ayudar, aunque no sea más que una cuestión de negocios.

**16. ¿Qué sabemos ahora? (2 frases)**

\*\*\*\* Ahora sabe usted más acerca del alcoholismo; puede darse cuenta de que él está física y mentalmente enfermo.

**17. ¿Qué estás dispuesto a hacer?**

\*\*\*\* Está usted dispuesto a pasar por alto su conducta pasada. Supongamos que lo aborda así:

**(P) 18. Para tu acercamiento inicial, ¿Qué puedes decirle que sabes?**

\*\*\*\* Manifiéstele usted que sabe cómo bebe y que necesita dejar de hacerlo.

**19-a. ¿También puedes decirle qué es lo que aprecias de él?**

\*\*\*\* Puede decirle que estima sus aptitudes y quisiera retenerlo.

**19-b. Además, ¿Qué le gustaría hacer?**

\*\*\*\* Pero que esto no será posible si sigue bebiendo.

---

**1. Pero ¿Qué clase de actitud es la mejor?**

\*\*\*\* Una actitud firme a esta altura nos ha ayudado a muchos de nosotros.

**(P) 2. A continuación, ¿Que le aseguras?**

\*\*\*\* Luego puede asegurarle que no trata de sermonearlo, moralizarlo o condenarlo; que si anteriormente hubo algo de esto fué por un malentendido.

**3. ¿Qué debes expresarle?**

\*\*\*\* Si es posible, demuéstrelle que no guarda ningún resentimiento hacía él.

**4. En este punto, ¿Qué podrías hacer?**

\*\*\*\* En este punto podría ser bueno explicarle lo que es el alcoholismo, como enfermedad.

**5-a. ¿Qué le puedes decir que crees de él?**

\*\*\*\* Dígale que cree que él es una persona gravemente enferma, que su condición puede ser fatal

**5-b. ¿Qué pregunta le harás?**

\*\*\*\* Y pregúntele si quiere ponerse bien.

**7. ¿Por qué tendrías que hacer esta pregunta?**

\*\*\*\* Explíquele que si le hace esa pregunta es porque hay muchos alcohólicos que, apartados del camino recto e intoxicados, no quieren dejar de beber.

**8. ¿Qué pregunta debe ser respondida antes de continuar?**

\*\*\*\* Pero ¿Quiere él?

**9. ¿De qué deberías estar seguro que esta dispuesto a hacer?**

\*\*\*\* ¿Dará todos los pasos necesarios y se someterá a todo lo que se requiera para ponerse bien, y así dejar de beber pasa siempre?.

**(P) 10. Si él dice, "SI", ¿Puedes estar seguro de su sinceridad?**

\*\*\*\* Si dice que sí, ¿quiere realmente decir sí o está pensando para sus adentros que lo está engañando y que, después de un descanso y un tratamiento, podrá salirse con la suya tomándose unas copas de vez en cuando?.

**11. ¿Qué debes investigar en el fondo?**

\*\*\*\* Asegúrese de que no le esté engañando, o engañándose a sí mismo.

**(P) 12. ¿Cuál es su criterio?**

\*\*\*\* El que mencione este libro o no, depende del criterio suyo.

**13-a. Si él decide dejar de beber por un tiempo, creyendo que se puede beber con éxito, ¿Qué debería hacer despues de su próxima borrachera?**

\*\*\*\* Si él contemporiza y todavía cree que puede volver a beber, aunque sea una cerveza, lo mejor es despedirlo después de la próxima borrachera que, si es alcohólico, es casi seguro que pescará.

**3-b. Para entonces, puedes estar seguro de que es que?**

\*\*\*\* Debe entender esto perfectamente bien.

**16. ¿Qué debes entender antes de concluir la conversación?**

\*\*\*\* ¿Está usted tratando con un individuo que puede y quiere ponerse bien?

**17. ¿Qué necesitas averiguar acerca de esta persona?**

\*\*\*\* Si no quiere, ¿Para qué perder el tiempo con él?

**18. Si no es sincero, ¿Qué puedes decidir hacer?**

\*\*\*\* Esto puede parecer muy duro.

**19. ¿Sería esto demasiado severo?**

\*\*\*\* Pero generalmente es el mejor camino

**(P) 20. Una vez que estás convencido de que es sincero ¿Qué podrías hacer?**

\*\*\*\* Después de que usted se haya cerciorado de que su hombre quiere recuperarse y de que hará todo lo posible para lograrlo, puede indicarle un curso definitivo de acción.

**21. Si está bebiendo o saliendo de una borrachera, ¿Qué puede necesitar?**

\*\*\*\* Para la mayoría de los alcohólicos que están bebiendo o acaban de salir de una borrachera, es conveniente y hasta, a veces, imprescindible cierto grado de tratamiento medico.

---

**1. ¿Quién debe tomar esa decisión con respecto al tratamiento físico?**

\*\*\*\* Este es un asunto que debe desde luego, ponerse en manos de su propio médico.

**2. ¿Por qué puede ser necesario esto?**

\*\*\*\* Cualquiera que sea el método que se siga, su finalidad es la de dejar el organismo y la mente limpios de los efectos del alcohol.

**3. ¿Este proceso es largo y caro?**

\*\*\*\* En manos competentes, esto raramente cuesta o tarda mucho.

**4. ¿Por qué es deseable?**

\*\*\*\* Le irá mucho mejor a su hombre si se le deja en condiciones físicas que le permitan pensar correctamente y de no sentir ansia por el licor.

**5-a. Si esto es indicado ¿Como puede ser necesario que lo ayudes?**

\*\*\*\* Si le propone usted un procedimiento como éste, puede ser necesario un anticipo para cubrir el costo del tratamiento.

**5-b. Pero ¿Qué debe entender claramente el alcohólico?**

\*\*\*\* Pero creemos que debe aclarársele que cualquier gasto le será deducido de su sueldo más adelante.

**7. ¿Por qué?**

\*\*\*\* Es mejor para él que se sienta totalmente responsable.

**(P) 8. Si el hombre está de acuerdo en el procedimiento °¿Qué se le debe decir?**

\*\*\*\* Si su hombre acepta la oferta que le hace, debe señalársele que el tratamiento fisiológico no es más que una pequeña parte del procedimiento.

**9. ¿Qué debe entender?**

\*\*\*\* Aunque usted le esté proporcionando la mejor atención médica posible, debe comprender que necesita cambiar de sentimientos.

**10. ¿Qué debe pasar con él si es sobreviviente del alcoholismo?**

\*\*\*\* Para sobreponerse a la bebida necesitará experimentar una transformación de su manera de pensar y de su actitud.

**Comentario:** ¿Es esta otra forma de un "despertar espiritual"?

**11. ¿En qué lugar debemos de situar nuestra prioridad en la recuperación?**

\*\*\*\* Todos tuvimos que dar prioridad a nuestra recuperación, porque sin recuperación habríamos perdido hogar y negocio, todo.

**(P) 12. ¿A qué pregunta nos estamos enfrentando?**

\*\*\*\* ¿Puede usted sentir completa confianza en la capacidad de él para recuperarse?

**13. ¿Qué preguntas debes ser capaz de responder?**

\*\*\*\* ¿Puede usted adoptar una actitud en el sentido de que, en lo concerniente a usted, esto será un asunto estrictamente privado y que los descuidos alcohólicos de él y el tratamiento que está por seguir nunca serán discutidos sin el conocimiento de él?

**14. ¿Qué podría hacer con él para ayudar a responder a estas preguntas?**

\*\*\*\* Sería bueno tener con él una amplia conversación a su regreso.

**(P) 15. Pero ¿Qué pasa con la materia del objeto de este libro?**

\*\*\*\* Pero volvamos a la materia de que trata este libro. Este contine indicaciones completas para que el empleado pueda resolver su problema.

---

**1. ¿Cómo pueden aparecer algunas de nuestras ideas?**

\*\*\*\* Algunas de estas ideas son nuevas para usted.

**2. ¿Con qué puede ser que no esté de acuerdo?**

\*\*\*\* Tal vez no simpatice del todo con el enfoque que sugerimos.

**3-a. ¿Creemos que tenemos la única solución?**

\*\*\*\* De ninguna manera lo ofrecemos como algo inmejorable.

**3-b. ¿Por qué creemos en esto?**

\*\*\*\* Pero en lo que respecta a nosotros nos ha dado resultados satisfactorios.

**5. ¿Estás tú realmente interesado?**

\*\*\*\* Después de todo ¿No está usted buscando resultados más que métodos?.

**6. Aunque no le guste a tu empleado ¿Qué resultado tendrá de todos modos?**

\*\*\*\* Su empleado, aunque no le guste, conocerá la inflexible verdad acerca del alcoholismo.

**7. ¿Puede ser perjudicial para él?**

\*\*\*\* Eso no puede hacerle ningún mal, aunque no sea partidario de este remedio.

**(P) 8. ¿Qué le sugerimos ahora qué haga?**

\*\*\*\* Le sugerimos que mencione este libro al medico que vaya a atender a su paciente durante el tratamiento.

**9-a. ¿Cuándo es el mejor momento para que tu hombre lea este libro?**

\*\*\*\* Si el paciente lee el libro en el momento que pueda, mientras tenga una depresion aguda

**9-b. ¿Cuál puede ser el resultado?**

\*\*\*\* Puede que se dé cuenta de su condición.

**(P) 11. ¿Qué esperamos que haga el médico?**

\*\*\*\* Esperamos que el medico le diga la verdad al paciente acerca de su condición, cualquiera que ésta sea.

**12. Cuando el hombre reciba este libro, ¿Qué es lo mejor que puede hacer?**

\*\*\*\* Cuando se entregue este libro al individuo, es mejor que nadie le diga que tiene que seguir sus sugerencias.

**13. ¿Qué debe hacer el hombre?**

\*\*\*\* Él debe decidirlo por su cuenta.

**(P) 14. ¿Qué estás apostando?**

\*\*\*\* Desde luego está usted apostando a que, con el cambio de actitud más este libro, se resolverá el problema.

**15. ¿Qué es seguro?**

\*\*\*\* En algunos casos será así, y en otros puede que no.

**16. Si persiste, ¿Qué va a pasar?**

\*\*\*\* Pero creemos que, si persevera, el porcentaje de éxitos le dará muchas satisfacciones. A medida que se extiende nuestra labor y el número de nosotros aumenta.

**17. A medida que nuestro trabajo y nuestro número aumenta, ¿Cuál es nuestra esperanza?**

\*\*\*\* Esperamos que sus empleados puedan ponerse directamente en contacto con algunos de nosotros.

**18. Mientras tanto, ¿De que estamos seguros?**

\*\*\*\* Mientras tanto, creemos que puede lograrse mucho con el solo empleo de este libro.

**(P) 19. Cuando el hombre regresa, ¿Qué debes hacer primero?**

\*\*\*\* Cuando regrese su empleado, hable con él. Pregúntele si cree que ya ha encontrado las respuestas.

**20. ¿Qué quiere saber?**

\*\*\*\* Si se siente con libertad para discutir sus problemas con usted.

**21. Si él cree que tiene tu confianza, ¿Qué se puede esperar?**

\*\*\*\* Si sabe que usted comprende y piensa que no le desconcertará nada de lo que él quiera decir, probablemente se encamine rápidamente.

---

**(P) 1. ¿Crees que se puedes mantener la compostura mientras comparte su historia contigo?**

\*\*\*\* Respecto a esto, ¿Puede usted conservar su serenidad si el individuo le cuenta cosas horribles?

**2. ¿Qué te puede revelar?**

\*\*\*\* Por ejemplo, puede revelarse que ha alterado a su favor su cuenta para gastos o que ha planteado quitarle a usted sus mejores clientes.

**3. En realidad, ¿Para qué debes de estar preparado?**

\*\*\*\* En realidad, puede decir casi cualquier cosa si ha aceptado nuestra solución, la cual, como usted sabe, exige una rigurosa sinceridad.

**4. ¿Qué podrías considerar hacer acerca de esto?**

\*\*\*\* ¿Puede olvidar esto como una deuda perdida y comenzar de nuevo con él?

**5. ¿Cómo puedes manejar la situación del dinero?**

\*\*\*\* Si le debe dinero, puede ser que usted quiera llegar a un arreglo con él.

**(P) 6. ¿Qué dirección estarias dispuesto a ofrecerle?**

\*\*\*\* Si él habla de la situación de su hogar, es indiscutible que usted puede hacerle sugerencias útiles.

**7. ¿Estarías dispuesto a dejar que él hable contigo sobre su trabajo?**

\*\*\*\* ¿Puede hablar francamente con usted siempre que sea discreto respecto a los negocios y no critique a sus compañeros de trabajo?

**8. ¿Qué actitud puedes trabajar?**

\*\*\*\* Con esta clase de empleado, tal actitud impondrá una lealtad imperecedera.

**(P) 9. ¿Cuáles son los mayores enemigos de los alcohólicos?**

\*\*\*\* Los enemigos más grandes que tenemos los alcohólicos son los resentimientos, los celos, la envidia, la frustración y el miedo.

**10. ¿Qué sucede en cualquier empresa que contrata a un número de empleados?**

\*\*\*\* Dondequiera que haya hombres agrupados para algún negocio, existirán rivalidades y como derivación de éstas. Cierta grado de “política de oficina”.

**11. Siendo las personas sensibles a los alcohólicos, ¿Podemos ver como normal algunas sus las luchas internas?**

\*\*\*\* Algunas veces nosotros los alcohólicos tenemos la idea de que la gente está tratando de hacernos caer.

**12. ¿Es cierto siempre esto?**

\*\*\*\* Frecuentemente no es así de ninguna manera.

**13. ¿Qué puede ser utilizado contra nosotros?**

\*\*\*\* Pero algunas veces nuestra manera de beber se utilizará con fines políticos.

**P) 14. ¿Qué situación se recuerda?**

\*\*\*\* Cabe recordar el caso de un individuo malicioso que siempre estaba haciendo chistes sobre las hazañas de un alcohólico cuando bebía.

**15. ¿Cómo se clasificaría esto?**

\*\*\*\* En esta forma estaba chismeando disimuladamente.

**16. ¿Cuál es otro caso?**

\*\*\*\* En otro caso, un alcohólico fue internado en un hospital para su tratamiento.

**17. ¿Esto fué confidencial?**

\*\*\*\* Al principio solo sabían esto unos cuantos, pero al poco tiempo lo supieron todos.

**18. ¿Qué efecto tendrá esto en el alcohólico?**

\*\*\*\* Naturalmente, esto disminuyó la probabilidad de recuperación del individuo.

---

**1. Muchas veces, el patron ¿Qué puede hacer?**

\*\*\*\* Muchas veces el patron puede proteger a la víctima contra esa clase de rumores.

**2-a. ¿Qué es lo que él no puede hacer?**

\*\*\*\* El no puede ser parcial

**2-b. Pero, ¿Qué puede hacer?**

\*\*\*\* Pero siempre puede defender al individuo contra provocaciones innecesarias y críticas injustas.

**(P) 4. En términos generales, ¿Qué son los alcohólicos?**

\*\*\*\* Como clase, los alcohólicos son gente enérgica.

**5. ¿Cómo viven sus vidas?**

\*\*\*\* Trabajan con brío y se divierten igualmente.

**6. ¿Qué debe de estar dispuesto a hacer y como?**

\*\*\*\* Su hombre debe estar dispuesto a hacerlo, y lo mejor posible.

**7. Cuando se está recuperando, ¿Cómo puede afrontar su recuperación?**

\*\*\*\* Estando algo debilitado y afrontando un reajuste físico y mental a una vida sin alcohol, puede excederse.

**8. ¿Qué puedes hacer?**

\*\*\*\* Puede que le sea necesario refrenar su deseo de trabajar 16 horas al día.

**9. ¿Qué puedes necesitar hacer para animarlo?**

\*\*\*\* Puede que usted tenga que animarlo a que se divierta de vez en cuando.

**10. ¿Qué desea hacer?**

\*\*\*\* Puede ser que quiera hacer mucho por otros alcohólicos y que algo de esto surja en las horas de trabajo.

**11. ¿Cómo debes responder a esto?**

\*\*\*\* Un grado razonable de libertad le servirá de mucho.

**12. ¿Para que es necesario esto?**

\*\*\*\* Este tipo de trabajo es muy necesario para que conserve su sobriedad.

**(P) 13-a. Después de unos meses de recuperación ¿Cómo puedes seguir ayudándolo?**

\*\*\*\* Después de que su hombre haya pasado sin beber unos meses, es posible que pueda usted valerse de sus servicios con otros empleados que le están causando dificultades.

**13-b. ¿En qué condiciones?**

\*\*\*\* Siempre que a éstos les parezca bien la intervención de un tercero.

**15. ¿Qué situación única va a encontrar aquí?**

\*\*\*\* Un alcohólico que se ha recuperado, aunque ocupe un puesto de relativamente de poca importancia, puede hablarle a uno que ocupe uno más alto.

**16. Como resultado de su estilo de vida espiritual, ¿Qué es lo que no va a hacer nunca?**

\*\*\*\* Como ya sigue una norma de vida radicalmente diferente, nunca tratará de aprovecharse de la situación.

**(P) 17. ¿Cómo puedes ver a tu hombre?**

\*\*\*\* Puede tener confianza en él.

**18. ¿Qué podría hacer con su desconfianza?**

\*\*\*\* Es natural que se sienta desconfianza después de una larga experiencia con las excusas del alcohólico.

**19. ¿Qué podría creer la próxima vez que llame a su mujer?**

\*\*\*\* La próxima vez que llame su esposa para avisar que está enfermo, puede que llegue a la conclusión de que está borracho.

**20-a. Si él ha estado bebiendo y se toma en serio la recuperación, ¿Qué va a decirle?**

\*\*\*\* Si lo está.

**20-b. Incluso ¿A que está haciendo frente?**

\*\*\*\* Pero está tratando de recuperarse

**22. ¿Qué es cierto?**

\*\*\*\* Lo admitirá, aunque signifique la pérdida de su trabajo. Porque se dará cuenta de que, si espera vivir, tiene que ser sincero.

**23. ¿Qué agradecerá?**

\*\*\*\* Le agradecerá saber que usted no se preocupa demasiado por él, que no tiene sospechas y no está tratando de controlar su vida para protegerlo contra la bebida.

-----

**1. Si realmente está de nuestro programa, ¿Que puede hacer?**

\*\*\*\* Si está siguiendo concienzudamente el programa de recuperación puede ir a cualquier parte que su oficina necesite mandarlo.

**(P) 2. ¿Qué tiene que decidir si regresa a la bebida?**

\*\*\*\* En el caso de que recaiga aunque sea una vez, tendrá que decidir si lo va a despedir.

**3. Si tienes alguna duda en cuanto a su sinceridad, ¿Qué debes hacer?**

\*\*\*\* Si está usted seguro de que no está tomando la cosa en serio, no cabe duda de que debe ser despedido.

**4. Si estas convencido de que en realidad está tratando, ¿Qué debes de hacer?**

\*\*\*\* Si, por el contrario, está seguro de que él está haciendo todo lo que puede, es posible que quiera darle otra oportunidad.

**5. Puesto que has cumplido con tu compromiso con él, ¿Qué haces para tranquilizar la conciencia?**

\*\*\*\* Pero no debe sentir ninguna obligación para retenerlo, porque usted ya ha cumplido con su obligación.

**(P) 6. ¿Hay alguna otra cosa que podrías hacer?**

\*\*\*\* Hay otra cosa que posiblemente usted desee hacer.

**7. ¿Quién más podría beneficiarse de este libro?**

\*\*\*\* Si la organización es grande, podría poner este libro en manos de sus ejecutivos subalternos.

**8. ¿Qué mensaje quieres transmitirles?**

\*\*\*\* Puede hacerles saber que no tiene nada en contra de los empleados alcohólicos de su organización.

**9. ¿Cómo se encuentran a veces los ejecutivos-alternos?**

\*\*\*\* Estos ejecutivos subalternos frecuentemente están en una situación difícil.

**10. A menudo, estos ejecutivos-alternos ¿Qué resultan ser?**

\*\*\*\* A menudo se da el caso de que las personas a su cargo son amigos suyos.

**11. Por lo tanto, el ejecutivo-alterno, ¿Qué podría verse tentado a hacer?**

\*\*\*\* Así que, por una u otra razón, los encubren con la esperanza de que mejoren las cosas.

**12. ¿En qué situación se pueden colocar ellos mismos?**

\*\*\*\* A veces ponen en peligro sus propios empleos tratando de ayudar a individuos que beben en exceso, a los que se debió haber despedido desde hace mucho tiempo o haberles dado una oportunidad para ponerse bien.

**(P) 13. Después de que el ejecutivo sub-alterno ha leído este libro, ¿Qué puede ser capaz de hacer? (2 frases)**

\*\*\*\* Después de haber leído este libro, uno de esos ejecutivos puede acercarse a nuestro individuo y decirle más o menos esto: “Mira José ¿Quieres o no quieres dejar de beber?”

**14. ¿Como me estas comprometiendo? (2 frases)**

\*\*\*\* Me pones en un aprieto cada vez que te emborrachas. Esto no es justo ni para mí ni para la empresa.

**15. ¿Qué he aprendido?**

\*\*\*\* He estado aprendiendo algo acerca del alcoholismo.

**16. ¿Qué debes decirle si parece ser alcohólico? (2 frases)**

\*\*\*\* Si eres un alcohólico como parece ser, estás muy enfermo.

**17. ¿Qué es lo que quiere hacer la empresa?**

\*\*\*\* La firma quiere ayudarte en esto y si te interesa, hay una manera de salir de la dificultad.

**18-a. ¿Qué vamos a estar dispuestos a hacer, si está dispuesto a probar este programa?**

\*\*\*\* Si aceptas, tu pasado será olvidado.

---

**1-b. ¿Qué vamos a mantener confidencialmente?**

\*\*\*\* Y no se mencionará el hecho de que has estado ausente para someterte a un tratamiento.

**2. Pero si quieres seguir bebiendo, ¿Qué será mejor que hagas?**

\*\*\*\* Pero si no puedes o no quieres dejar de beber, creo que debes renunciar a tu empleo.

**(P) 3. ¿En qué puede el ejecutivo sub-alterno no estar de acuerdo?**

\*\*\*\* Puede ser que el ejecutivo subalterno no esté de acuerdo con el contenido de este libro.

**4. ¿Qué no debería de hacer?**

\*\*\*\* No necesita y a menudo no debe enseñárselo al candidato alcohólico.

**5. Pero, ¿Qué puede haber aprendido?**

\*\*\*\* Pero, cuando menos, comprenderá el problema y no se dejará llevar por promesas.

**6. ¿Qué le puede permitir la Compañía al empleado?**

\*\*\*\* Podrá asumir una actitud equitativa con un individuo de este tipo.

**7. ¿De que lo va a liberar?**

\*\*\*\* Ya no tendrá por qué encubrir más a un empleado alcohólico.

**(P) 8. ¿En qué se resume esto?**

\*\*\*\* Se resume en lo siguiente: Nadie debe ser despedido solo porque es alcohólico.

**9. Si quiere dejar de beber, ¿Qué debe hacer?**

\*\*\*\* Si quiere dejar de beber, debe proporcionársele una oportunidad real.

**10. Si ese no es el caso, ¿Qué debe hacer?**

\*\*\*\* Si no puede o no quiere dejar de beber, debe despedírsele.

**11. ¿Cuáles son las excepciones a esta regla?**

\*\*\*\* Las excepciones son pocas.

**(P) 12. ¿Qué creemos que va a lograr este enfoque?**

\*\*\*\* Creemos que con este enfoque se logran varias cosas.

**13. ¿En primer lugar, qué permitirá?**

\*\*\*\* Se permitirá la rehabilitación de hombres buenos.

**14. Al mismo tiempo, ¿Qué otro beneficio encontrarás?**

\*\*\*\* A la misma vez, no se vacilará en librarse de aquellos que no pueden o no quieren dejar de beber.

**15. ¿Qué podría estar causando el alcoholismo en tu negocio?**

\*\*\*\* El alcoholismo puede estar causando muchos daños a su organización por pérdidas en concepto de tiempo, hombres y prestigio.

**16. ¿Qué sugerencias puedes hacer?**

\*\*\*\* Deseamos que nuestras sugerencias le ayuden a evitar estos daños, que a veces son serios.

**17. ¿En que creemos que estamos siendo sensatos?**

\*\*\*\* Creemos que somos sensatos al instarle a detener ese desperdicio y darle una oportunidad al empleado que se la merezca.

**(P) 18. ¿Que pasó el otro día?**

\*\*\*\* El otro día se abordó al vicepresidente de una empresa industrial grande.

**19. A pesar de que el vicepresidente se presentó con la información que podría beneficiarse en gran medida de su empresa, ¿Cual fué su respuesta? (4 oraciones)**

\*\*\*\* Su comentario fué éste: "Me alegro mucho de que ustedes se hayan sobrepuesto a la bebida. Pero la política de esta compañía es no intervenir en las costumbres de sus empleados. Si uno de nuestros hombres bebe tanto que perjudica su trabajo, le despedimos. No veo cómo podrían ustedes ayudarnos; porque, como ve, no tenemos ningún problema de alcoholismo".

**Comentario:** Por desgracia, esta situación continúa hoy en día, en nuestros llamados tiempos ilustrados. En la página 20 (LG – on-line) (Pág18 – LG – en español) "Detrás de ellos es un mundo de ignorancia e incomprensión."

---

**1. ¿Qué hace esta empresa con algo de su dinero?**

\*\*\*\* Esa misma compañía gasta millones cada año en investigación.

**2. ¿Están preocupados por el costo de sus negocios?**

\*\*\*\* El costo de su producción es el calculado hasta una fracción mínima.

**3. ¿Qué beneficios proporcionan a sus empleados? (2 frases)**

\*\*\*\* Proporciona medios de recreo a sus empleados y los asegura.

**4. ¿Muestran verdadero interés en sus empleados?**

\*\*\*\* Existe un verdadero interés, tanto humano como económico, por los empleados.

**5. ¿Por qué creen que están libres?**

\*\*\*\* Pero ¿El alcoholismo? Pues, sencillamente no creen que sea un problema.

**(P) 6. ¿Cómo se puede clasificar esta actitud?**

\*\*\*\* Tal vez sea ésta una actitud típica.

**7. ¿Cuál es nuestro sentimiento interior en estos puntos de vista?**

\*\*\*\* Nosotros que, colectivamente, hemos visto mucho del mundo de los negocios cuando menos desde el punto de vista del alcoholismo, tuvimos que sonreírnos por la sincera opinión de este caballero.

**8. ¿Qué sería muy probable que le sorprendiera?**

\*\*\*\* Podría asustarse si supiera cuánto le está costando al año a su organización el alcoholismo.

**9. ¿Qué puede ser verdad acerca de su empresa?**

\*\*\*\* En esa compañía puede haber muchos alcohólicos de hecho o potencialmente.

**10. ¿Qué conocimientos les puede faltar los altos ejecutivos?**

\*\*\*\* Nosotros creemos que los gerentes de las grandes empresas tienen poca idea de lo muy generalizado que está este problema.

**11. Incluso para aquellos que no tienen problema con la bebida ¿Qué podría ser rentable saber?**

\*\*\*\* Aun cuando usted piense que su empresa no tiene ningún problema alcohólico, puede que valga la pena fijarse con más detenimiento.

**12. ¿Qué puede encontrar?**

\*\*\*\* Puede que haga algunos descubrimientos interesantes.

**(P) 13. ¿A quién se refiere el presente capítulo?**

\*\*\*\* Desde luego, este capítulo se refiere a los alcohólicos, hombres enfermos, trastornados.

**14. ¿Qué pensaba el vicepresidente?**

\*\*\*\* Lo que tenía en la mente nuestro amigo el vicepresidente era el bebedor habitual, el bebedor que lo hace para divertirse.

**15-a. ¿Cómo aplica su pensamiento personal a los mismos?**

\*\*\*\* Con este tipo de bebedor, su política resulta indudablemente muy sana.

**15-b. ¿Qué es incapaz de distinguir?**

\*\*\*\* Pero no hizo distinción entre esta gente y los que son alcohólicos.

**(P) 17. ¿Qué es lo que no debe esperar recibir el empleado alcohólico?**

\*\*\*\* No es de esperar que a un empleado alcohólico se le dedique tiempo y atención en forma desproporcionada.

**18. ¿Qué es lo que no debería haber?**

\*\*\*\* No debe haber favoritismo con él.

**19. ¿Cómo responden los alcohólicos recuperados a este tipo de tratamiento?**

\*\*\*\* El individuo recto, el que quiere recuperarse, no querrá este tratamiento.

**20. ¿Qué no va a hacer?**

\*\*\*\* No abusará.

**21. ¿Qué va a hacer en su lugar? (2 frases)**

\*\*\*\* Lejos de eso, trabajará muy duro y le estará agradecido toda la vida.

**(P) 22. Hoy en día, soy dueño de qué?**

\*\*\*\* En la actualidad soy dueño de una pequeña compañía.

---

**1-a. ¿Cuántos empleados tiene?**

\*\*\*\* Hay en ella dos empleados alcohólicos.

**1-b. Pero, ¿Qué es lo que hacen?**

\*\*\*\* Que rinden lo que cinco vendedores normales.

**3. ¿Por qué harían eso? (2 frases)**

\*\*\*\* Pero ¿Por qué no?. Tienen una nueva actitud y han sido salvados de una muerte en vida.

**4. ¿Qué he disfrutado?**

\*\*\*\* Ha sido un verdadero gusto para mí cada uno de los momentos que he empleado para encaminarlos a su recuperación\*

**! Ver apéndice VI.** No duden en comunicarse con nosotros si podemos serles de ayuda.

---

## CAPITULO XI – UNA VISIÓN PARA TI

Páginas 151 a través de 164 (LG – on-line) (Pág. 139 a 151 - LG – en español)

Capítulo 11, "Una visión para ti", es una pieza muy poderosa de la literatura. Proporciona una guía para el futuro de Alcohólicos Anónimos de una manera muy práctica. Al igual que en las secciones anteriores de este libro, que se basa en la experiencia y el conocimiento de los Fundadores de nuestra Comunidad de la que llegó nuestro programa de recuperación.

Como el resultado de tomar y aplicar los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos a nuestras vidas, nos habían liberado de una condición aparentemente desesperada de la mente y el cuerpo. Esta es la promesa del Programa: ". Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos" Para asegurar nuestra sobriedad, hemos visto la necesidad de buscar otros alcohólicos que estaban sufriendo, ya que los teníamos (como Bill hizo en mayo de 1935 , cuando fue llevado al Dr. Bob S.). Les hacemos saber qué hemos entendido la miseria que estaban experimentando. Los dejamos ver la demostración de la energía más alta que encontramos a través de nuestro programa y de esta manera creamos una curiosidad en ellos para preguntarse qué había pasado con nosotros. Cuando preguntaron, tendríamos que contar nuestra historia - lo que fuimos, lo que sucedió y lo que somos ahora. Si luego decidieron que querían lo que teníamos, nos aseguramos de que tenían una copia de este libro y les puso en el camino de la recuperación. Al mismo tiempo, hemos hecho un esfuerzo para que la familia tratara de probar nuestra manera de vivir.

Después de un tiempo, tuvimos un número de alcohólicos sobrios y nos dimos cuenta que es lo que necesitábamos para formalizar nuestra Comunidad, por lo que se inició el proceso de "Crear" un grupo - para llevar el programa de Alcohólicos Anónimos en la parte del mundo que ocupamos. Este capítulo describe el proceso. Una vez que esto se ha hecho, se contribuyó significativamente a la comunidad. Podría ser una reparación por el daño causado. Sin duda será apreciado por muchas personas inocentes que han sufrido a causa de nuestra enfermedad, aunque puede que nunca han sido conscientes de la fuente.

---

**(P) 1. ¿Qué es beber para la mayoría de la gente?**

\*\*\*\* Para la mayoría de la gente normal, beber significa cordialidad, compañerismo y una imaginación vivaz.

**2. ¿Qué es la liberación?**

\*\*\*\* Quiere decir liberación de las inquietudes, del aburrimiento y de la preocupación.

**3. ¿Qué es para la mayoría de la gente?**

\*\*\*\* Es alegre intimidad con los amigos y sentimientos de que la vida es buena.

**4. ¿Qué es para nosotros?**

\*\*\*\* Pero no así para nosotros en esos últimos días de beber excesivo.

**5. ¿Qué se fué?**

\*\*\*\* Se fueron los placeres de antes.

**6. ¿Cómo eran los viejos tiempos?**

\*\*\*\* Eran solo un recuerdo.

**7. ¿Cuándo vamos a ser capaces de recuperar esos momentos?**

\*\*\*\* Nunca pudimos recuperar los buenos momentos del pasado.

**8-a. ¿Qué hemos anhelado?**

\*\*\*\* Había un anhelo persistente de gozar de la vida como lo hicimos una vez.

**8-b. Con qué estábamos obsesionados?**

\*\*\*\* Y una dolorosa obsesión de que algún nuevo milagro de control nos permitiese hacerlo.

**10. ¿Cuál era la verdad?**

\*\*\*\* Siempre había un intento más – y un fracaso más.

**(P) 11. Cuando las personas se volvieron menos tolerantes con nosotros, ¿Qué hicimos?**

\*\*\*\* Cuanto menos nos toleraba la gente, más nos retirábamos de la sociedad, de la vida misma.

**12. A medida que se convirtieron en vasayos del Rey Alcohol, temblorosos de su mundo loco, ¿Cuál es nuestra experiencia?**

\*\*\*\* Al convertirnos en vasallos del Rey Alcohol.

**13. ¿En qué nos convertimos?**

\*\*\*\* En temblorosos súbitos de su irracional reino, la fría bruma que es la soledad se asentaba sobre nosotros ennegreciéndose cada vez más.

**14-a. ¿Qué buscábamos algunos de nosotros?**

\*\*\*\* Algunos de nosotros buscábamos lugares sórdidos.

**14-b. ¿Qué estábamos esperando encontrar?**

\*\*\*\* Esperando encontrar compañía comprensiva y aprobación.

**16-a. ¿Tuvimos éxito?**

\*\*\*\* Momentáneamente las encontrábamos

**16-b. ¿De qué era seguido esto?**

\*\*\*\* Luego venía el olvido, y el terrible despertar.

**16-c. ¿A qué nos enfrentamos?**

\*\*\*\* Para enfrentarse a los espantosos cuatro Jinetes: Terror, Aturdimiento, Frustración y Desesperación.

**19. ¿Quiénes no tendrán problemas para entender lo que acabamos de describir?**

\*\*\*\* ¡Los infelices bebedores que lean estos párrafos comprenderán!

**(P) 20. De vez en cuando, ¿Cuándo consigue estar seco que podría decir? (4 frases)**

\*\*\*\* De vez en cuando, alguien que bebe mucho y está seco por el momento exclamará: “No me hace ninguna falta el licor; me siento mejor ahora; trabajo mejor y me divierto más”.

**21. Como ex bebedores, ¿Cómo reaccionamos ante tales declaraciones?**

\*\*\*\* Como ex bebedores problema que somos, esta salida nos hace sonreír.

---

**1. ¿Cómo es este amigo?**

\*\*\*\* Sabemos que este amigo es como el niño que silba en la oscuridad para darles valor.

**2. ¿Qué se hace a sí mismo?**

\*\*\*\* Se está engañando.

**3. ¿Qué es lo que realmente quiere hacer?**

\*\*\*\* En sus adentros daría cualquier cosa por poder tomarse media docena de copas y salir impune con ellas.

**4-a. Al poco tiempo, ¿Qué hará?**

\*\*\*\* Eventualmente hará la prueba otra vez.

**4-b. ¿Por qué?**

\*\*\*\* Con el viejo jueguito, porque no se siente feliz con la sobriedad que tiene.

**6. ¿Qué puede no ver?**

\*\*\*\* No puede concebir la vida sin alcohol.

**7. Algún día, ¿Qué va a ser incapaz de imaginar?**

\*\*\*\* Llegará el día en que no podrá concebirla sin éste ni con éste.

**8. ¿Qué llegará entonces a conocer?**

\*\*\*\* Entonces conocerá como pocos la soledad.

**9. ¿Dónde estará?**

\*\*\*\* Estará en el momento de dar el salto al otro lado.

**10. ¿Qué deseará?**

\*\*\*\* Deseará que llegue el fin.

**(P) 11. ¿Qué hemos demostrado?**

\*\*\*\* Nosotros hemos demostrado cómo salimos del fondo.

**12. ¿Qué se podría decir? (Resto del párrafo)**

\*\*\*\* Tú dirás. “Sí, estoy dispuesto. Pero, ¿Se me va a condenar a una vida en la que sere un estúpido, aburrido y malhumorado como algunas personas “virtuosas” que conozco?. Sé que tengo que arreglármelas para vivir sin alcohol, pero ¿Cómo voy a hacerlo? ¿Tienen ustedes algún sustituto?.

**(P) 13. ¿Qué tenemos?**

\*\*\*\* Sí, hay un sustituto y es mucho más que eso.

**14. ¿Cómo se llama?**

\*\*\*\* Es la participación en la comunidad de Alcohólicos Anónimos.

**15. ¿Qué puede encontrar allí?**

\*\*\*\* Allí encontrarás la liberación de las inquietudes, del aburrimiento y de la preocupación.

**16. ¿Cómo va a afectar a su imaginación?**

\*\*\*\* Tu imaginación encontrará estímulos.

**17. ¿Cómo se siente al estar vivo?**

\*\*\*\* La vida tendrá al fin un significado

**18. ¿Cómo prometía estar los próximos años?**

\*\*\*\* Los años más satisfactorios de tu existencia están por delante.

**19. ¿Dónde vamos a encontrar esto?**

\*\*\*\* Eso encontramos en la comunidad y tú también lo encontrarás.

**(P) 20. ¿Qué preguntas tienes? (2 frases)**

\*\*\*\* “¿Cómo va a suceder eso?”, te preguntarás. “¿Dónde voy a encontrar a esa gente?”.

**(P) 21. ¿Por qué decimos que los encontrará?**

\*\*\*\* Vas a conocer a estos nuevos amigos en tu propia comunidad.

**22. ¿A quién vas a encontrar cerca de tí?**

\*\*\*\* Cerca de tí hay alcohólicos que se están muriendo sin ningún auxilio, como los naufragos de un barco que se hunde.

**23. ¿Cuántos si vives en una gran ciudad?**

\*\*\*\* Si vives en una población grande, hay cientos de ellos.

**24. ¿De dónde van a venir?**

\*\*\*\* De la clase alta y de la baja ricos y pobres: estos son los futuros miembros de Alcohólicos Anónimos.

**25. ¿En qué se van a convertir para tí?**

\*\*\*\* Entre ellos encontrarás amigos para toda la vida.

**26-a. ¿Cómo serán esos amigos?**

\*\*\*\* Te unirán a ellos nuevos y excelentes lazos.

**26-b. ¿Por qué será esto?**

\*\*\*\* Porque habrán escapado juntos del desastre.

**26-c. Y, juntos, ¿Qué comenzareis?**

\*\*\*\* Y, hombro con hombro, iniciarán el camino común.

**1. Entonces que entenderás?**

\*\*\*\* Entonces sabrás lo que es dar de ti mismo para que otros puedan sobrevivir y volver a descubrir la vida.

**2. ¿De qué aprenderás el significado?**

\*\*\*\* Aprenderás el significado completo de “Amarás a tu prójimo como a tí mismo”

**(P) 3. ¿Qué puede parecer increíble?**

\*\*\*\* Puede parecer increíble que estos hombres vayan a ser de nuevo felices, respetados y útiles.

**4. ¿Qué pregunta surgirá?**

\*\*\*\* ¿Cómo pueden sobreponerse a tanta desgracia, mala reputación y desesperanza?

**5. ¿Cuál es la respuesta práctica?**

\*\*\*\* La respuesta positiva es que estas cosas han sucedido ente nosotros, también pueden sucederte a ti .

**6-a. ¿Qué debe desearse para ellos?**

\*\*\*\* Si las deseas por encima de todo.

**6-b. ¿Qué debe estar dispuesto a hacer?**

\*\*\*\* Y si estás dispuesto a valerte de nuestra experiencia.

**6-c. ¿De que estamos seguros?**

\*\*\*\* Estamos seguros de que las obtendrás.

**9. ¿Qué pasa entre nosotros?**

\*\*\*\* Todavía vivimos en la era de los milagros

**10. ¿Qué prueba hay de esa declaración?**

\*\*\*\* Nuestra propia recuperación lo prueba.

**(P) 11. ¿Cuál es nuestra esperanza?**

\*\*\*\* Nuestra esperanza es que cuando este libro sea lanzado a la marea mundial del alcoholismo, los bebedores derrotados se aprovecharán de él siguiendo sus indicaciones.

**12. ¿De que estamos seguros?**

\*\*\*\* Estamos seguros de que muchos se pondrán en pie por sí mismos para emprender la marcha.

**13-a. ¿Qué harán a continuación?**

\*\*\*\* Ellos se acercarán a más enfermos y, así, podrán surgir comunidades de Alcohólicos Anónimos en cada ciudad y aldea.

**13-b. ¿Cuál será el resultado de estas acciones?**

\*\*\*\* Refugios para quienes tienen que encontrar una solución.

**(P) 15. ¿Qué aprendiste en el "Capítulo 7?"**

\*\*\*\* En el capítulo "Trabajando con los demás" pudiste darte una idea de cómo abordamos a otros y los ayudamos a recuperar la salud.

**16. Dado que seguimos las instrucciones dispuestas para nosotros en ese Capítulo, ¿Qué ha sucedido?**

\*\*\*\* Supongamos que a través de ti varias familias han adoptado esta manera de vivir, querrás saber algo más acerca de cómo proceder a partir de ese punto.

**17. ¿Qué querrás saber?**

\*\*\*\* Quizá la mejor manera de obsequiarte con un destello de tu futuro sea describir el desarrollo de la comunidad entre nosotros.

**18. ¿Qué proponemos para darle una idea de lo que puede ser su futuro?**

\*\*\*\* Hé aquí un breve relato:

**(P) 19-a. ¿Cuándo comienza esta breve reseña?**

\*\*\*\* Hace años, en el 1935.

**19-b. ¿Cómo empezó?**

\*\*\*\* Uno de nuestros miembros hizo un viaje a cierta ciudad del oeste.

**21. ¿Cómo fue su acuerdo de negocios?**

\*\*\*\* Desde el punto de vista de los negocios, el viaje le fue mal.

**22. Si su acuerdo de negocios había ido bien, ¿Cómo hubiera sido el futuro esperado?**

\*\*\*\* Si hubiera tenido éxito en su empresa se habría podido levantar económicamente lo cual, entonces, parecía de vital importancia.

---

**1. ¿Pero que pasó con este negocio?**

\*\*\*\* Pero la operación terminó en un litigio y fracasó completamente.

**2. ¿Qué le produjo?**

\*\*\*\* En lo sucedido hubo mucho de mala voluntad y de controversia.

**(P) 3. Muy desanimado, ¿Cómo se encontró a sí mismo?**

\*\*\*\* Amargamente desilusionado, un día se encontró en un lugar extraño, desacreditado y casi sin un centavo.

**4-a. ¿En qué condición física estaba?**

\*\*\*\* Todavía débil físicamente.

**4-b. ¿Cuánto tiempo había estado sobrio?**

\*\*\*\* Y sobrio solo unos meses.

**4-c. ¿Qué podía ver por sí mismo?**

\*\*\*\* Se dió cuenta de que su situación era difícil.

**7. ¿Qué era lo que realmente quería?**

\*\*\*\* Sentía mucha necesidad de hablar con alguien.

**8. En esa tarde, ¿Qué se estaba preguntando?**

\*\*\*\* Pero ¿Con quién?

**(P) 9. ¿Cómo estaba en el vestíbulo de su hotel?**

\*\*\*\* Una tarde triste, paseaba por el salón de entrada de su hotel preguntándose cómo iba a pagar su cuenta.

**10. ¿Qué había en un rincón del vestíbulo de su hotel?**

\*\*\*\* En un rincón del lugar había una vitrina con un directorio de las Iglesias locales. Al fondo del salón, una puerta daba a un atractivo bar.

**11. ¿Qué vio allí?**

\*\*\*\* Podía ver la gente alegre allí adentro.

**12. ¿Qué podría encontrar ahí?**

\*\*\*\* Ahí encontraría compañía y liberación.

**13-a. Sin un par de copas ¿Que temía que no podría tener?**

\*\*\*\* Pero, a menos que se tomara una copas, no tendría valor para trabar Amistad con nadie.

**13-b. ¿Cómo sería su fin de semana?**

\*\*\*\* Y pasaría un fin de semana muy solo.

(P) **15. A pesar de que sabía que no podía permitirse el lujo de beber, ¿Qué pensaba?**  
\*\*\*\* Por supuesto que no podía beber pero ¿Por que no sentarse a una mesa con un refresco?

**16. ¿Por qué no? ¿Durante cuanto tiempo había estado sobrio?**  
\*\*\*\* Después de todo, ¿No había estado sobrio seis meses?

**17. ¿Qué decía su mente alcohólica? (la locura insidiosa)**  
\*\*\*\* Tal vez pudiera con, digamos, tres copas - ¡Ni una más!

**18. ¿Qué pensamiento tuvo que experimentar?**  
\*\*\*\* El temor se apoderó de él.

**19. ¿Se sentía seguro?**  
\*\*\*\* Su posición era débil.

**20. ¿Qué estaba experimentando?**  
\*\*\*\* Otra vez esa vieja e insidiosa locura; esa primera copa.

**21. ¿Qué hizo?**  
\*\*\*\* Se dirigió temblando a donde estaba el directorio de las Iglesias.

**22. ¿Qué estaba todavía escuchando?**  
\*\*\*\* La música y la alegre charla le llegaban desde el bar.

(P) **23-a. ¿En qué pensó?**  
\*\*\*\* Pensó en sus responsabilidades.

**23-b. Sobre todo, ¿En quien pensó?**  
\*\*\*\* Su familia y aquellos hombres que morirían porque no sabrían cómo ponerse bien; sí, aquellos otros alcohólicos.

**25. En caso de que sea muy difícil encontrar uno?**  
\*\*\*\* Sin duda había muchos de ellos en esa población.

**26. ¿Qué haría?**  
\*\*\*\* Telefonaría a algún clérigo.

**27. ¿Qué le pasó? ¿Qué hizo?**  
\*\*\*\* Le volvió la cordura y dió gracias a Dios.

**1. ¿Qué hizo entonces?**

\*\*\*\* Después de escoger al azar una iglesia entró en la cabina y descolgó el teléfono.

**(P) 2-a. ¿A dónde le lleva su llamada?**

\*\*\*\* Su llamada al clérigo lo llevó finalmente a cierto residente de la población.

**2-b. ¿En qué estado estaba esta persona anteriormente? ¿Era respetada?**

\*\*\*\* El cual, aunque había sido un hombre capaz y respetado, estaba entonces acercándose al punto más bajo de la desesperación alcohólica.

**4. ¿Cuál era su situación?**

\*\*\*\* La situación era la de siempre: el hogar en peligro, la esposa enferma, los hijos desorientados, las cuentas sin pagar y la reputación por los suelos.

**5-a. ¿Cuál era su deseo desesperado?**

\*\*\*\* Tenía un deseo desesperado de dejar de beber.

**5-B. ¿Había perdido la esperanza?**

\*\*\*\* Pero no encontraba la salida después de haber ensayado casi todas las vías de escape.

**7. El sabía que no era normal, pero ¿Qué fue lo que no sabía?**

\*\*\*\* Dolorosamente consciente de que había algo anormal en él, el hombre no podía darse cuenta cabalmente de lo que quería decir ser alcohólico\*

**Comentario:** (\*) Indica una nota al pie que identifica los principios de esta historia y donde podemos encontrar sus historias en este libro.

\* **Nota al pie:** Esto se refiere al primer encuentro entre Bill y el Dr. Bo. Estos dos hombres fueron más tarde los co-fundadores de AA. El texto del libro comienza con la historia de Bill; la Sección de Experiencias empieza con la del Dr. Bob.

**(P) 8. Después de que Bill contó su historia, ¿Con qué estuvo de acuerdo el Dr. Bob?**

\*\*\*\* Cuando nuestro amigo contó su experiencia, el que lo escuchaba estuvo de acuerdo en que toda la fuerza de voluntad de que pudiera hacer acopio no podría hacerle dejar de beber por mucho tiempo.

**9-a. ¿Qué hizo el Dr. Bob como absolutamente necesario?**

\*\*\*\* Convino en que era absolutamente necesario tener una experiencia espiritual.

**9-b. ¿Cómo se siente por primera vez con este programa de acción?**

\*\*\*\* Pero que, sobre la base que se sugería, parecía demasiado alto el precio que había que pagar por ella.

**11. ¿Qué tuvo que admitir Bill?**

\*\*\*\* Habló de cómo vivía constantemente preocupado por aquellos que podían enterarse de su alcoholismo.

**12. ¿Cómo había racionalizado el Dr. Bob?**

\*\*\*\* Tenía, por supuesto, la muy conocida obsesión alcohólica de que pocos estaban enterados de su manera de beber.

**13-a. ¿Cuál fue su argumento?**

\*\*\*\* ¿Por qué, sostenía, había de perder lo que quedaba de su negocio.

**13-b. El resultado ¿A quién traería más sufrimiento?**

\*\*\*\* Solamente para acarrear aún más sufrimiento a su familia, al admitir estúpidamente su apuro ante personas con las que ganaba su subsistencia?

**15. ¿Qué es lo que no estaba dispuesto a hacer?**

\*\*\*\* Dijo que él haría cualquier cosa, menos eso.

**(P) 16. Al estar intrigado, ¿Qué hizo?**

\*\*\*\* Pero como se quedó intrigado, invitó a su casa a nuestro amigo.

**17. Tres semanas más tarde, ¿Qué hizo el Dr. Bob?**

\*\*\*\* Algún tiempo después, y justamente cuando creía que estaba logrando un control en su consumo de licor, pescó una tremenda borrachera.

**18. ¿Era sólo un borracho durante la noche?**

\*\*\*\* Para él, ésta fue la que puso fin a todas sus borracheras.

**19-a. ¿Qué le convenció al Dr. Bob que tenía que hacer?**

\*\*\*\* Se dio cuenta de que tendría que enfrentarse a todos sus problemas con toda sinceridad.

---

**1-b. Si quería ¿Qué haría Dios por él?**

\*\*\*\* Para que Dios pudiera concederle el dominio necesario.

**(P) 2. ¿Qué hizo el Dr. Bob una mañana?**

\*\*\*\* Una mañana agarró al toro por los cuernos y empezó a decirles a todos aquellos a quienes temía cuál era el mal que padecía.

**3. Sorprendentemente ¿Que dos cosas aprendió?**

\*\*\*\* Se sorprendió de lo bien que fue recibido y se enteró de que muchos sabían cómo bebía.

**4. Se subió en su coche ¿Y qué hizo?**

\*\*\*\* Se subió a su coche e hizo un recorrido de las personas a quienes había perjudicado.

**5. ¿Por qué tiembla mientras hace las reparaciones?**

\*\*\*\* Temblaba mientras iba del uno al otro, porque eso podría significar su ruina; especialmente tratándose de alguna persona dedicada a la misma actividad que él.

**(P) 6-a. ¿Cuándo volvió finalmente a casa?**

\*\*\*\* A media noche.

**6-b. ¿En qué condiciones estaba?**

\*\*\*\* Regresó a casa exhausto pero muy feliz.

**8. ¿Cómo le funcionó a él?**

\*\*\*\* Desde entonces no ha bebido ni una copa

**Comentario:** El Dr. Bob tuvo su última copa en la mañana del 10 de junio de 1935. Vivió el resto de su vida sobria y falleció 16 noviembre de 1950.

**9. Las grandes perdidas durante 30 años ¿Cuánto tiempo tardó en repararlas?**

\*\*\*\* Como veremos, él significaba mucho para la comunidad, y las mayores cuentas pendientes de treinta años de beber excesivamente han sido saldadas con creces.

**Comentario:** El Dr. Bob tuvo su última copa en junio de 1935, y este libro fue publicado en abril de 1939.

**(P) 10. ¿Era la vida fácil y cómoda para estos dos hombres?**

\*\*\*\* Pero la vida no era fácil para los dos amigos.

**11. ¿Qué aparecieron?**

\*\*\*\* Se presentaban infinidad de dificultades

**12. ¿Qué se dieron cuenta ambos que tenían que hacer?**

\*\*\*\* Ambos se dieron cuenta de que tenían que mantenerse activos espiritualmente.

**13. Por lo tanto, ¿Qué hizo el Dr. Bob un día?**

\*\*\*\* Un día llamaron a la directora de enfermeras de un hospital local.

**Comentario:** La fecha fue el 11 de junio de 1935. Al día siguiente de la última copa del Dr. Bob.

**14. Le explicaron su necesidad y ¿Qué le preguntaron?**

\*\*\*\* Le explicaron la necesidad que tenían y le preguntaron si tenía algún candidato alcohólico de primera clase.

**(P) 15. ¿Cuál fue la respuesta de la enfermera?**

\*\*\*\* Ella contestó: “Sí, tenemos uno de primera.

**16. ¿Cómo estaba el candidato en el momento de la llamada?** (El resto del párrafo)

\*\*\*\* Es un individuo que acaba de golpear a dos enfermeras. Pierde la cabeza completamente cuando está bebiendo; pero es una magnífica persona cuando está sobrio, aunque ha estado aquí ocho veces en los últimos seis meses. Debo decirles que ha sido un abogado muy conocido en la ciudad pero en estos momentos lo tenemos bien atado”. (\*)

**Comentario:**

\* **Nota.** En referencia a la nota al pie sobre la visita de Paso 12 de Bill y el Dr. Bob a Bill D.

\* **Nota al pie:** Esta historia se refiere a la primera visita que Bill y el Dr. Bob hicieron al AA Numero tres. Tuvo como resultado la formación del primer grupo de AA en Akron Ohio.

**(P) 17. ¿Qué pensaban sobre sus posibilidades de éxito con esta persona?**

\*\*\*\* Allí había un candidato, sin duda, pero por la descripción el caso no parecía muy prometedor

**18. ¿Qué es lo que no entendían en ese momento?**

\*\*\*\* El empleo de principios espirituales en tales circunstancias no se comprendía tan bien como ahora.

---

**1. ¿Qué pidió el Dr. Bob a la enfermera** (2 frases)

\*\*\*\* Pero uno de los dos amigos dijo: “Póngalo en un cuarto privado. Luego iremos a verlo”.

**(P) 2. ¿Qué pasó dos días más tarde?**

\*\*\*\* Dos días después, un futuro miembro de Alcohólicos Anónimos miraba con ojos vidriosos a los extraños sujetos sentados cerca de su cama.

**3. ¿Qué les pregunta Bill D. a Bill W y al Dr. Bob?** (2 frases)

\*\*\*\* “¿Quiénes son ustedes, y por qué estoy en este cuarto privado?. Antes siempre había estado en una sala común con otros pacientes”.

**(P) 4. ¿Qué le responden?**

\*\*\*\* Uno de los visitantes le dijo: “Le estamos dando un tratamiento para el alcoholismo”.

**(P) 5. ¿Qué mostraba su cara?**

\*\*\*\* La cara del individuo demostraba a las claras una total falta de esperanza al replicar: “¡Ah! Pero de nada servirá.

**6. ¿Bill D. creyó que podría haber alguna esperanza?** (El resto del párrafo)

\*\*\*\* Nada hay que pueda componerme; soy un hombre perdido. Las últimas tres veces me emborraché saliendo de aquí para ir a mi casa. Tengo miedo de salir por esa puerta. No puedo comprenderlo”.

**(P) 7. ¿Qué sucedió durante la siguiente hora?**

\*\*\*\* Durante una hora los dos amigos estuvieron hablándole de sus experiencias.

**8. ¿Cuál fue la respuesta de Bill D.?** (3 frases)

\*\*\*\* Y una y otra vez decía: “Ese soy yo, ese soy yo. Así bebo yo”.

**(P) 9. ¿Qué se le dijo al hombre en la cama?**

\*\*\*\* Se le explicó a aquel hombre que sufría una intoxicación aguda, cómo ésta deteriora el organismo de un alcohólico y cómo desvía su mente.

**10. ¿Sobre qué se habló mucho?**

\*\*\*\* Se habló mucho sobre el estado mental que precede a la primera copa.

**(P) 11. ¿Qué le dijo Bill D. cuando Bill W. y el Dr. Bob le contaron sus historias?** (5 frases)

\*\*\*\* “Sí, ese soy yo”, repetía el enfermo, “es mi propia imagen. Ustedes entienden esto, pero no veo de qué puede servir. Cada uno de ustedes es alguien, yo también lo fui pero ahora soy un don nadie. Por lo que me dicen, sé mejor que nunca que no puedo dejar de beber”.

**12. Cuando Bill D. dijo que sabía que no funcionaría para él, ¿Qué hicieron los dos?**

\*\*\*\* Al escuchar esto, los dos visitantes soltaron la carcajada.

**13. ¿Qué había dicho que causó tanta risa?**

\*\*\*\* El futuro miembro de Alcohólicos Anónimos comentó: “¡Caramba! No veo que nada de esto sea motivo de risa”.

**(P) 14-a. Posteriormente, ¿De qué hablaron?**

\*\*\*\* Los dos amigos hablaron de su experiencia espiritual.

**14-b. Entonces ¿Qué le dicen?**

\*\*\*\* Y le contaron el plan de acción que llevaron a cabo.

**(P) 16. ¿Él qué respondió?**

\*\*\*\* Él los interrumpió: “Yo estaba muy a favor de la Iglesia pero eso no lo arreglará.

---

**1-a. ¿Porqué dijo que rezó y juró cuando bebía?**

\*\*\*\* Esas mañanas de borracheras le oraba a Dios y le juraba que no volvería a beber ni una gota.

**1-b. ¿Cómo funciona para él?**

\*\*\*\* Pero a las nueve de la mañana ya estaba más borracho que una cuba.

**(P) 3. ¿Cómo lo encontraron Bill W y el Dr. Bob al día siguiente?**

\*\*\*\* Al siguiente día el candidato estaba más receptivo.

**4. ¿Qué había estado haciendo el candidato?**

\*\*\*\* Había estado considerándolo.

**5. ¿Qué le dijo a ellos? (2 frases)**

\*\*\*\* “Tal vez tengan ustedes razón”, les dijo. “Dios debe poder hacer cualquier cosa”.

**6. ¿Qué añadió luego?**

\*\*\*\* Luego añadió: “Ciertamente no hizo mucho por mí cuando estuve tratando de combatir las borracheras solo”.

**(P) 7-a. ¿Qué hizo el abogado después del tercer día después de su última copa?**

\*\*\*\* Al tercer día, aquel abogado decidió entregarse al cuidado de Dios.

**Comentario:** Una vez más hay que preguntarse si la idea de ir a las reuniones y no beber es la solución al alcoholismo. El mensaje de este libro de texto es, "Tomar los Pasos" y tomarlos pronto para conseguir la sobriedad.

**7-b. Además, ¿Qué dijo que estaba dispuesto a hacer?**

\*\*\*\* Y manifiesto que estaba dispuesto a hacer todo lo que fuese necesario.

**9-a. ¿Cómo era la esperanza de su esposa cuando ella fue a verlo?**

\*\*\*\* Su esposa fue a verlo, apenas atreviéndose a tener esperanzas.

**9-b. ¿Qué creía ella que vio en él?**

\*\*\*\* Aunque ya creyó ver en su esposo algo diferente.

**11. ¿Qué había empezado a suceder dentro de él?**

\*\*\*\* Había empezado a tener una experiencia espiritual.

**Comentario:** Si tomamos el Tercer Paso "Con honestidad y humildad, en efecto, a veces algo grande, se sentía a la vez." P. 63 (LG – on-line) – (Pág. 59 – LG – en español)

**(P) 12. ¿Qué pasó esa tarde?**

\*\*\*\* Ese mediodía se vistió y salió del hospital convertido en un hombre libre.

**13. ¿Qué trató de hacer?**

\*\*\*\* Tomó parte en una campaña política, pronunciando discursos, frecuentando centros de reunión de hombres de todas las clases, y con frecuencia, pasando en vela toda la noche.

**14. ¿Túvo éxito?**

\*\*\*\* Perdió solo por un escaso margen

**15. Pero ¿Qué había encontrado?**

\*\*\*\* Pero había encontrado a Dios y, al hacerlo, se había encontrado a sí mismo.

**(P) 16. ¿Cuándo fue eso?**

\*\*\*\* Eso sucedió en junio de 1935.

**Comentario:** Este fue el mismo mes y año, en el que el Dr. Bob tomó su última copa.

**17. ¿Cuánto tiempo fue capaz de mantenerse sobrio?**

\*\*\*\* Jamás volvió a beber.

**18. ¿Qué ha recuperado?**

\*\*\*\* El también ha llegado a ser un miembro respetado y útil de su comunidad.

**19-a. ¿A quién ha ayudado?**

\*\*\*\* Ha ayudado a otros a recuperarse.

**19-b. ¿En qué se convirtió?**

\*\*\*\* Y es una persona respetada en su iglesia, de la cual estuvo apartado por mucho tiempo.

**(P) 21-a. Ahora, ¿Cuántos alcohólicos sobrios había?**

\*\*\*\* Así es que, como verás, había tres alcohólicos en esa población.

**21-b. ¿Qué creen que deben hacer para sobrevivir?**

\*\*\*\* Que sentían que tenían que dar a otros lo que habían encontrado o de lo contrario se hundirían.

**23. ¿Han encontrado pronto a otro?**

\*\*\*\* Después de varios fracasos para encontrar a otros, apareció un cuarto hombre.

**24. ¿Cómo encontraron a este hombre?**

\*\*\*\* Había acudido por conducto de una amistad que había oído las buenas nuevas.

**25-a. ¿Qué clase de hombre era?**

\*\*\*\* Resultó ser un joven al que no le importaba nada.

**25-b. ¿De qué podrían no darse cuenta sus padres?**

\*\*\*\* Y cuyos padres no podían darse cuenta de si quería dejar de beber o no.

**27-a. ¿Qué clase de personas eran?**

\*\*\*\* Eran personas muy devotas.

**27-b. ¿Qué les sorprendió de la decisión de su hijo?**

\*\*\*\* Que estaban escandalizadas por la negativa de su hijo a tener nada que ver con la iglesia.

**1-a. ¿Estaba en muy mal estado?**

\*\*\*\* Sufría horriblemente a consecuencia de sus borracheras.

**1-b. ¿Tenía esperanzas?**

\*\*\*\* Pero parecía que no se podía hacer nada por él.

**3-a. ¿Para qué dió su consentimiento?**

\*\*\*\* Sin embargo, consintió en ir al hospital.

**3-b. Por casualidad, ¿Qué habitación ocupó?**

\*\*\*\* En el que ocupó precisamente el cuarto que había desocupado recientemente el abogado.

**(P) 5. ¿Cuántos visitantes tuvo?**

\*\*\*\* Tuvo tres visitantes.

**6. Después de escucharlos, ¿Qué dijo? (3 frases)**

\*\*\*\* Al poco rato de oírlos dijo: “La forma en que ustedes ponen la cosa espiritual tiene sentido. Estoy listo para entrar en tratos. Supongo que los viejos tenían razón, después de todo”.

**7. Así que ahora Alcohólicos Anónimos ¿Cuántos miembros tenía?**

\*\*\*\* Así se sumó uno más a la Comunidad.

**(P) 8. Durante todo este tiempo, ¿Dónde estaba Bill W.?**

\*\*\*\* Nuestro amigo, el del incidente en el hotel donde se hospedaba.

**9. ¿Cuánto tiempo permaneció en Akron?**

\*\*\*\* Permaneció en esa ciudad durante tres meses.

**10. Cuando regresó a Nueva York, ¿Qué dejó?**

\*\*\*\* Cuando regresó a su casa, había dejado allí al que había conocido primero, al abogado y al despreocupado joven.

**11. ¿Qué habían encontrado estos hombres?**

\*\*\*\* Estos hombres, habían encontrado algo completamente nuevo en la vida.

**12-a. ¿Qué sabían ellos que deben hacer para permanecer sobrios?**

\*\*\*\* Aunque sabían que tenían que ayudar a otros alcohólicos para permanecer sobrios.

**12-b. ¿En qué se convirtió este motivo?**

\*\*\*\* Este motivo se volvió secundario.

**14. ¿Por qué fué eso?**

\*\*\*\* Fue superado por la felicidad que encontraron en darse a otros.

**15. ¿Qué hicieron que compartían con compañeros de sufrimiento?**

\*\*\*\* Compartían sus casas y sus escasos recursos, y gustosamente dedicaban sus horas libres a compañeros de fatigas.

**16. En cualquier momento, ¿Qué estaban dispuestos a hacer?**

\*\*\*\* Estaban dispuestos, día y noche, a internar a uno nuevo en el hospital para ir a visitarlo luego.

**17. ¿Qué pasó?**

\*\*\*\* Crecieron en número.

**18-a. ¿Qué es lo que experimentaron?**

\*\*\*\* Tuvieron unos cuantos fracasos penosos.

**18-b. Con estos fracasos, ¿Qué hicieron con la familia del alcohólico?**

\*\*\*\* Pero en esos casos se esforzaban por atraer a los familiares del individuo a una manera espiritual de vivir. .

**18-c. ¿Qué resultado dió esto?**

\*\*\*\* Aliviándose así sus preocupaciones y sufrimientos

**(P) 21. Después de dieciocho meses, ¿Cuántos habia en la fraternidad?**

\*\*\*\* Año y medio más tarde, estos tres habían tenido éxito con siete más.

**22-a. ¿Erán cercanos?**

\*\*\*\* Como se veían muy a menudo

**22-b. ¿Qué ocurrió en las noches?**

\*\*\*\* Era rara la noche que no hubiese una pequeña reunion en casa de algunos de aquellos hombres y mujeres, felices por su liberación.

**22-c. ¿Qué pensaban constantemente?**

\*\*\*\* Y pensando constantemente en cómo poder dar su nuevo descubrimiento al recién llegado.

**25-a. ¿Qué se hizo una costumbre?**

\*\*\*\* Además de estas reuniones informales, se volvió costumbre apartar un día de la semana para una session.

**1-b. ¿Para quiénes eran estas reuniones?**

\*\*\*\* A la que podía asistir cualquiera o todos aquellos interesados en una manera de vivir espiritual .

**Comentario:** Recuerda que las personas que participaron en la redacción de este libro todavía se reunían con los Grupos Oxford. Todos eran bien recibidos y se les anima a asistir a las reuniones del Grupo Oxford. Fue en el otoño de 1939 que el "Escuadrón alcohólico del Grupo Oxford" divide por primera vez la Fraternidad y tomó el nombre de este libro.

**2. Aparte de la fraternidad y los aspectos sociales de las reuniones, ¿Cuál fué su Propósito Primordial?**

\*\*\*\* Aparte de la compañía y la sociabilidad, el objetivo primordial era el de proporcionar la ocasión y el lugar para que otros llevaran sus problemas.

**(P) 3. ¿Quién se interesó por lo que los alcohólicos estaban haciendo?**

\*\*\*\* Personas ajenas a la agrupación empezaron a enterarse.

**4. ¿Qué hicieron un hombre y su mujer para apoyar a los alcohólicos?**

\*\*\*\* Un individuo y su esposa pusieron su casa, que era grande, a la disposición de este extrañamente variado conjunto.

**Comentario:** La pareja fue Clarace y T. Henry Williams, eran miembros no alcohólicos del Grupo Oxford.

**5. ¿Qué es lo que hacen con su casa?**

\*\*\*\* Esta pareja se ha interesado tanto desde entonces, que han dedicado su casa a esta labor.

**6. ¿Qué encontró una esposa aturrida en la casa de los Williams? (Una sentencia larrrrrga)**

\*\*\*\* Más de una esposa aturrida ha visitado esa casa para encontrar compañía comprensiva y cariñosa entre mujeres que conocían su problema, para oír de boca de los maridos de éstas lo que les ocurría a ellos, para que se le indicara cómo su propio marido descarriado podía ser hospitalizado y abordado cuando tropezara la próxima vez.

**(P) 7. ¿Qué encuentran allí muchos hombres alcohólicos?**

\*\*\*\* Más de un hombre, todavía ofuscado por su experiencia en el hospital, ha traspuesto el umbral de esta casa para encontrar la libertad.

**8. ¿Qué hicieron al salir?**

\*\*\*\* Más de un alcohólico que ha entrado allí ha salido con una solución.

**9. ¿A qué se rindió?**

\*\*\*\* Se ha rendido ante esa alegre turba que se reía de sus propios infortunios y comprendía los de él.

**10 a. ¿Con que se impresionó?**

\*\*\*\* Impresionado por aquellos que lo visitaron en el hospital.

**10-b. Donde hizo esa rendición?**

\*\*\*\* Capituló completamete cuando escuchó después, en un cuarto de esa casa.

**10-c. ¿Cuándo se rinde?**

\*\*\*\* La historia de algún individuo cuya experiencia tenía mucha concordancia con la suya.

**Comentario:** La práctica normal en ese momento era ayudar a la rendición del alcohólico en su sufrimiento con su condición desesperada mientras estaba hospitalizado, a continuación, en la "habitación de arriba" caer de rodillas ante su Poder Superior. Fue entonces "Apadrinado" en las reuniones de la planta baja.

**13. ¿Qué características atractivas encontraban los alcohólicos en ese lugar?**

\*\*\*\* La expresión en la cara de las mujeres, ese algo indefinido en los ojos de los hombres, el ambiente estimulante y conmovedor del lugar, contribuyeron a hacerle saber que había tocado, por fin, Puerto seguro.

**(P) 14. ¿Qué hicieron los alcohólicos recuperados y sus esposas ante este hecho irresistible?**

\*\*\*\* El muy práctico enfoque de sus problemas, la ausencia de intolerancia de cualquier índole, la falta de ceremonia, la genuina democracia y la maravillosa comprensión de esa gente, eran irresistibles.

**15. ¿Cómo se sentían el recién llegado y su esposa al salir de la casa de los Williams?**

\*\*\*\* Él y su esposa salían de allí alborozados por la idea de lo que ahora podrían hacer por algún amigo atacado de ese mal y por su familia.

-----

**1. ¿Qué sabían entonces?**

\*\*\*\* Sabían que tenían muchos nuevos amigos y les parecía como si estos extraños hubiesen sido sus conocidos de siempre.

**2. ¿Qué habían visto?**

\*\*\*\* Habían visto Milagros y ahora uno se iba a realizar en ellos.

**3. ¿Qué habían imaginado?**

\*\*\*\* Habían percibido la Gran Realidad. Su Amado y Todopoderoso Creador.

**(P) 4. En el momento de la redacción de este libro, ¿Cuántos asistían a las reuniones en casa de Williams?**

\*\*\*\* Actualmente esa casa no tiene cabida suficiente para los que la visitan semanalmente, que suman de sesenta a ochenta por lo general.

**5. ¿De dónde procedían los alcohólicos?**

\*\*\*\* Los alcohólicos son atraídos desde cerca y desde lejos.

**6. ¿Qué estaba sucediendo en las ciudades circundantes?**

\*\*\*\* Familias de las poblaciones circunvecinas y viajan para estar presentes.

**7. ¿Cuántos miembros procedían de una comunidad de Cleveland a treinta millas de distancia?**

\*\*\*\* En una de las poblaciones cercanas hay quince miembros de Alcohólicos Anónimos.

**8. Cleveland era un gran lugar en 1939, ¿Qué pensaron sucedería en esta comunidad?**

\*\*\*\* Siendo ésta una ciudad bastante grande, creemos que algún día su comunidad ascenderá a centenares (\*)

\* **Nota al pie:** Escrito en 1939

**(P) 9. ¿Qué más entraña la vida en A.A.?**

\*\*\*\* Pero la vida entre los Alcohólicos Anónimos entraña algo más que la asistencia a reuniones y visitas a los hospitales.

**10. ¿Cuáles son algunas de las otras actividades?**

\*\*\*\* Es necesario limar viejas rencillas; ayudar a arreglar desavenencias familiares; abogar por el hijo descarriado y desheredado ante padres coléricos; prestar socorro económico y conseguir trabajo a miembros en desgracia y llevar a cabo muchos otros cometidos cuando las circunstancias lo requieran.

**11-a. A quién no se dá la bienvenida?**

\*\*\*\* Nadie se ha desprestigiado ni se ha hundido demasiado como para no ser bienvenido entre nuestros miembros.

**11-b. Pero ¿Cuál es el requisito?**

\*\*\*\* Si es que se acerca con Buenas intenciones.

**13. ¿Qué cosas no hay en nuestros grupos?**

\*\*\*\* Distinciones sociales, celos y rivalidades son cosas que brillan por su ausencia en nuestros grupos.

**14. ¿Qué no resultó ser de importancia?** (El resto del párrafo)

\*\*\*\* Habiendo naufragado en el mismo barco, habiendo sido rescatados y reunidos bajo un Dios, con corazones y mentes afines al bienestar de otros, las cosas que son tan importantes para otras personas, dejan de tener importancia para nosotros. ¿Cómo habrían de tenerla?.

**(P) 15. ¿Qué empezó a ocurrir en las ciudades del Este?**

\*\*\*\* En condiciones que solo ligeramente distintas, lo mismo está sucediendo en muchas ciudades del este.

**16. ¿Qué había en una de estas ciudades?**

\*\*\*\* En una de éstas hay un conocido hospital para el tratamiento del alcoholismo y la drogadicción.

**Comentario:** Hospital de Townes

---

**1. ¿Cuánto tiempo hace que Bill W conoció al conocido Dr. Silkworth?**

\*\*\*\* Hace seis años, uno de nuestro grupo estuvo internado allí.

**2. ¿Qué experimentaron muchos alcohólicos en ese hospital?**

\*\*\*\* Muchos de nosotros hemos sentido por primera vez la Presencia y el Poder de Dios dentro de sus paredes.

**3-a. ¿Con quienes estamos en deuda?**

\*\*\*\* Tenemos una deuda de gratitud con el medico responsable del establecimiento.

**3-b. ¿Por qué es así?**

\*\*\*\* Porque, aunque podría perjudicar su propio trabajo, nos ha dicho de su creencia en el nuestro.

**(P) 5. ¿Que hace el Dr. Silkworth cada dos o tres días?**

\*\*\*\* Cada dos o tres días, este doctor nos indica a uno de sus pacientes para abordarlo.

**6. Puesto que conocía nuestro trabajo, ¿Qué podía hacer?**

\*\*\*\* Como comprende nuestra labor, puede hacer esto con buen ojo para seleccionar a aquellos que están deseosos y pueden recuperarse sobre una base espiritual.

**7. ¿Qué hicieron muchos alcohólicos recuperados?**

\*\*\*\* Muchos de nosotros, antiguos pacientes, vamos allí a ayudar.

**8-a. ¿Qué estaba pasando en esta ciudad del este (Nueva York)?**

\*\*\*\* En esa ciudad también hay reuniones informales como las que hemos descrito.

**8-b. ¿Por qué muchos asisten?**

\*\*\*\* Y en las que ahora pueden verse docenas de miembros.

**10. ¿Qué similitud había con el Grupo Akron?**

\*\*\*\* Se traban amistades con la misma facilidad, existe la misma servicialidad del uno hacia el otro que se encuentra entre nuestros amigos del oeste.

**11-a. ¿Qué estaba pasando entre Akron y Nueva York?**

\*\*\*\* Se viaja mucho del este al oeste.

**11-b. ¿Qué es lo que se prevé?**

\*\*\*\* Y prevemos un gran incremento de este útil intercambio.

**(P) 13. ¿Cuál es nuestra esperanza?**

\*\*\*\* Tenemos la esperanza de que algún día todo alcohólico que viaje encuentre en su lugar de destino una comunidad de Alcohólicos Anónimos.

**14. ¿Que habia comenzado a suceder en el momento de escribir este libro?**

\*\*\*\* Esto ya es verdad hasta cierto punto.

**15. ¿Quiénes fueron algunos de los miembros?**

\*\*\*\* Algunos de nosotros somos vendedores y viajamos, vamos de un lado a otro.

**16-a. ¿Qué había empezado a surgir en otras comunidades?**

\*\*\*\* Pequeños grupos de dos, tres o cinco de nosotros han surgido en varias comunidades.

**16-b. ¿De donde consiguen direcciones?**

\*\*\*\* A través de contactos con nuestros dos grandes centros.

**18. ¿Qué hicieron los miembros que viajaban?**

\*\*\*\* Aquellos de nosotros que viajamos acudimos a ellos cada vez que podemos.

**19. ¿Qué dos cosas buenas resultaron de este tipo de actividad?**

\*\*\*\* Esta costumbre nos permite echar una mano, a la vez que evitar ciertas seductoras atracciones del camino, sobre las que cualquier agente de ventas puede informarte. \*

\* **Nota al pie:** Escrito en 1939. En 2011 hay unos 108.000 grupos de AA tiene actividades en 180 países con una afiliación total de más de 2.000.000 de miembros.

**(P) 20. Por lo tanto, ¿Qué estaban haciendo?**

\*\*\*\* Así crecimos.

**21-a. ¿Qué podemos hacer?**

\*\*\*\* Y así puede sucederte a ti aunque no seas más que un individuo.

-----

**1-b. ¿Qué debes tener?**

\*\*\*\* Con este libro en tus manos.

**2. ¿Qué creen los autores?**

\*\*\*\* Creemos y tenemos la esperanza de que éste contenga todo lo que necesitas para empezar.

**(P) 3. ¿Qué sabemos?**

\*\*\*\* Sabemos lo que estás pensando.

**4. ¿Qué te estás diciendo a ti mismo? (2 frases)**

\*\*\*\* Te estás diciendo a tí mismo. “Estoy temboloroso y me siento solo. Yo no podría hacerlo”.

**5. ¿Pero qué?**

\*\*\*\* Pero sí puedes.

**6. ¿Qué has olvidado?**

\*\*\*\* Se te olvida que acabas de encontrar una fuente de poder mucho más grande que tú mismo.

**7. ¿Qué se requiere para duplicar lo que los autores lograron?**

\*\*\*\* Con este respaldo, puedes hacer lo mismo que hemos hecho nosotros. Solo es cuestión de buena voluntad, paciencia y una labor perseverante.

**(P) 8. ¿Quiénes lo sabían?**

\*\*\*\* Conocemos a un alcohólico que vivía en una comunidad grande.

**9-a. ¿Cuánto tiempo había vivido allí?**

\*\*\*\* Después de estar allí apenas unas semanas.

**9-b. ¿Qué encontró?**

\*\*\*\* Pudo darse cuenta de que en aquel lugar probablemente había un porcentaje mayor de alcohólicos que el de cualquiera otra ciudad de este país.

**11. ¿Cuánto tiempo fué antes de la redacción de este libro?**

\*\*\*\* Esto sucedía unos días antes de escribir estas palabras (año 1939).

**12. ¿Se preocupan las autoridades?**

\*\*\*\* Las autoridades del lugar estaban muy preocupadas.

**Comentario:** Este hombre era Hank Parkhurst. El alcohólico que fue autor de "Capítulo 10, a los empleadores"

**13. ¿Qué hizo Hank?**

\*\*\*\* Nuestro amigo se puso en contacto con un eminente psiquiatra que había asumido la responsabilidad de velar por la salud mental de la comunidad.

**14. ¿Qué le dijo el médico llegaría a ser?**

\*\*\*\* Este doctor resultó ser muy capaz y estaba realmente interesado en adoptar cualquier sistema factible para poder manejar aquella situación.

**15. ¿Qué le pregunta a Hank?**

\*\*\*\* Por lo tanto, le pregunta a nuestro amigo cuál era la idea que tenía.

**(P) 16. ¿Habló Hank con el doctor?**

\*\*\*\* Nuestro amigo procedió a explicarle.

**17. ¿Qué le sorprendió al médico?**

\*\*\*\* Con tan buen resultado que el doctor estuvo de acuerdo en hacer un ensayo entre sus pacientes y otros alcohólicos de una clínica que él atendía.

**18. ¿Qué acuerdos se hicieron?**

\*\*\*\* También se hicieron arreglos con el jefe de psiquiatría de un hospital público para seleccionar otros más de entre el flujo de miseria que pasaba por esa institución.

**(P) 19. ¿Qué encontró pronto nuestro compañero de trabajo?**

\*\*\*\* Así es que nuestro compañero de labores pronto tendrá muchísimos amigos

**20-a. ¿Qué pasará con algunos de ellos?**

\*\*\*\* Puede ser que algunos de ellos caigan, y tal vez no se levanten nunca.

**20-b. Nuestra experiencia y criterio, ¿A quienes ayudará?**

\*\*\*\* Pero si nuestra experiencia puede servir de criterio, más de la mitad de aquellos a quienes se aborde llegarán a ser miembros de Alcohólicos Anónimos.

**Comentario:** ¿Parece que hay que tratar de aprender cómo trabajaban con un principiante? Si siguiendo las claras instrucciones de este libro se produjeran resultados, ¿Qué podíamos hacer?

**22-a. ¿Qué les pasó a unos hombres que practicaron este Programa?**

\*\*\*\* Cuando unos cuantos individuos de esa ciudad se hayan descubierto a sí mismos.

---

**1-b. ¿Cuál es el resultado de trabajar con otros?**

\*\*\*\* Y hayan descubierto la alegría de ayudar a otros a encarar la vida de nuevo.

**1-c. ¿Hasta cuando no se darán tregua?**

\*\*\*\* No se darán tregua hasta que todos los de dicha población hayan tenido su propia oportunidad para recuperarse, si pueden y quieren hacerlo.

**(P) 3. Pero ¿Qué puede decir todavía?**

\*\*\*\* Todavía podrías decir: “Pero yo no tendré la oportunidad de entrar en contacto con los que escribieron este libro”.

**4. ¿Podemos estar seguros?**

\*\*\*\* ¡Quién lo sabe!

**5-a. ¿Qué determina esto?**

\*\*\*\* Dios será quien lo determine.

**5-B. Entonces, ¿En quién debes confiar?**

\*\*\*\* Así es que tienes que recordar que tu verdadera dependencia siempre recae en Él.

**7. ¿Quién te mostrará cómo tener muchos amigos?**

\*\*\*\* Él te enseñará cómo formar la Agrupación que anhelas. (\*)

\* **Nota al pie:** Alcoholicos Anónimos tendrá mucho gusto en recibir noticias de usted. La dirección es PO box 459. Grand Central Station. New York 10163 USA.

**(P) 8. ¿Cual es la intención de este libro?**

\*\*\*\* Nuestra intención al escribir este libro es que su contenido tenga un carácter de sugerencia

**9. ¿De qué nos damos cuenta?**

\*\*\*\* Nos damos cuenta de lo poco que sabemos.

**10. ¿Qué va a hacer constantemente Dios?**

\*\*\*\* Dios constantemente nos revelará más, a tí y a nosotros.

**Comentario:** La siguiente es la Oración de Paso Doce.

**11-a. ¿Cuándo se debe pedir?**

\*\*\*\* Pídele a Él, en tu meditación por la mañana.

**11-b. ¿Qué le pedimos?**

\*\*\*\* Que te inspire lo que puedes hacer ese día.

**11-c. ¿Y por quien mas pedimos?**

\*\*\*\* Por el que todavía está enfermo.

**14. ¿Cuál es la promesa?**

\*\*\*\* Recibirás la respuesta si tus propios asuntos están en orden

**15. Sin embargo, ¿Qué es obvio?**

\*\*\*\* Pero obviamente, no se puede transmitir algo que no se tiene.

**16-a. Por lo tanto, ¿Qué tenemos que hacer?**

\*\*\*\* Ocupate, pues, de que tu relación con Él ande bien.

**16-b. ¿Cuál es la promesa de esto?**

\*\*\*\* Y grandes acontecimientos te sucederán a ti y a infinidad de otros.

**18. ¿Qué es esto para nosotros?**

\*\*\*\* Esta es para nosotros la Gran Realidad.

**(P) 19. ¿A quien debemos abandonarnos?**

\*\*\*\* Entrégate a Dios, tal como tú Lo concibes.

**Comentario:** ¿Son estos los pasos de tres, seis y siete?

**20. ¿Ante quien admitimos nuestras faltas?**

\*\*\*\* Admite tus faltas ante Él y ante tus semejantes.

**Comentario:** ¿Son estos los pasos cuatro y cinco?

**21. ¿Qué tenemos que limpiar?**

\*\*\*\* Limpia de escombros tu pasado.

**Comentario:** ¿Son estos los pasos ocho y nueve?

**22. A continuación, ¿Qué debemos hacer?**

\*\*\*\* Da con largueza de lo que has encontrado y únete a nosotros.

**Comentario:** ¿Este es el paso Doce?

**23-a. ¿Con quién estaremos?**

\*\*\*\* Estaremos contigo en la Fraternidad del Espíritu.

**23-b. ¿Dónde nos vemos?**

\*\*\*\* Y seguramente te encontrarás con algunos de nosotros cuando vayas por el Camino del Destino Feliz.

**QUÉ DIOS TE BENDIGA Y CONSERVE HASTA ENTONCES**

---

**HISTORIAS PERSONALES –**  
**LA PESADILLA DEL DR. BOB**

(Páginas 171 a través de 181 – LG – on-line) (Pág. 155 a 166 – LG- en español)

**Leer la introducción a la historia del Dr. Bob.** Una vez más, vamos a estar buscando para el "Yo también" y "Sí, esa es la forma en que estaba conmigo", sino que también se le dará una muy fuerte lección de "Nuestro Objetivo Primordial" al final de su historia. Es un mensaje muy poderoso!

---

*Co-fundador de Alcohólicos Anónimos. El nacimiento de nuestra Sociedad data del primer día de su sobriedad permanente el 10 de junio de 1935.*

*Hasta 1950, año en que falleció, llevó el mensaje de AA a más de 5.000 hombres y mujeres alcohólicos, y prestó a todos ellos sus Servicios sin pensar en cobrar.*

*En este prodigio de servicio contó con la eficaz ayuda de la Hermana Ignacia, en el Hospital Santo Tomás, de Akron, Ohio, una de las mejores amigas que jamás podrá tener nuestra comunidad.*

---

**(P) 1. ¿Dónde nació el Dr. Bob?**

\*\*\*\* Nací en un pueblo de Nueva Inglaterra, de unas siete mil almas.

**2. En su juventud, ¿Qué estaba por encima del promedio?**

\*\*\*\* La norma general de moral era, según recuerdo, muy superior a la prevalente en aquel tiempo.

**3. ¿Estaba disponible la cerveza y el licor?**

\*\*\*\* No se vendía cerveza ni licor en la vecindad, solamente en la agencia del Estado había la posibilidad de conseguir una pinta si se podía convencer al agente de que uno la necesitaba realmente.

**4. Podría alguien comprar bebidas alcohólicas?**

\*\*\*\* Sin una prueba a ese efecto, el comprador esperanzado se veía obligado a marcharse con las manos vacías, sin nada de aquello que llegué a creer más tarde era la panacea par todos los males.

**5. ¿Cómo fueron considerados los hombres que habían importado licores?**

\*\*\*\* Aquellos que recibían sus pedidos de licor por correo expreso desde Nueva York o Boston, eran vistos con mucha desconfianza y desaprobación por la mayoría de los vecinos.

**6. ¿Qué instalaciones eran abundantes en su ciudad?**

\*\*\*\* El pueblo estaba bien dotado de Iglesias y escuelas en las que desarrollé mis primeras actividades educacionales.

**(P) 7. ¿Cómo describió a sus padres?**

\*\*\*\* Mi padre fue un profesional de reconocida capacidad, y tanto él como mi madre participaban muy activamente en asuntos de la iglesia.

---

**1. ¿Cómo era el coeficiente intelectual de sus padres?**

\*\*\*\* Ambos tenían una inteligencia que estaba por encima de lo común.

**(P) 2-a. ¿Qué hizo que consideran que es una situación desafortunada?**

\*\*\*\* Desgraciadamente para mí, fui hijo único.

**2-b. ¿Qué hizo sospechar que produce esto?**

\*\*\*\* Lo cual tal vez creó en mí el egoísmo que tuvo tanto que ver en que se presentara en mí el alcoholismo.

**(P) 4. En sus primeros años, ¿Qué se ve obligado a hacer?**

\*\*\*\* Desde mi niñez hasta que empecé a cursar estudios en la escuela secundaria, se me obligó más o menos a ir a la iglesia, a la doctrina y Servicios dominicales nocturnos, a los Servicios de los lunes y algunas veces a las oraciones de los miércoles por la noche.

**5. ¿Qué efecto tuvo esto sobre él?**

\*\*\*\* Por eso, decidí que, cuando estuviera libre del dominio de mis padres, nunca volvería a pisar la puerta de una iglesia.

**6. ¿Era un hombre de palabra?**

\*\*\*\* Cumpí con constancia esta resolución durante cuarenta años, excepto cuando las circunstancias parecían indicar que sería imprudente no presentarme.

**(P) 7. ¿Qué vino después de la secundaria?**

\*\*\*\* Después de la escuela secundaria estudié dos años en una de las mejores universidades del país, en la que beber parecía ser la principal actividad al margen del plan de estudios.

**8. ¿Estaba en minoría?**

\*\*\*\* Parecía que casi todos participaban en ella.

**9. ¿Cómo fue su forma de beber?**

\*\*\*\* Yo lo hice más y más, y me divertía mucho sin sufrir ni físicamente ni económicamente.

**10. ¿Era capaz de recuperarse mejor que la mayoría?**

\*\*\*\* A la mañana siguiente parecía recuperarme mejor que la mayoría de mis amigos que tenían la mala suerte (o tal vez la buena) de levantarse con fuertes náuseas.

**11-a. ¿Qué fué lo que nunca tuvo?**

\*\*\*\* Nunca en la vida he tenido un dolor de cabeza.

**11-b. Por lo tanto, ¿Qué creyo que era?**

\*\*\*\* Hecho que me hace creer que fui un alcohólico casi desde el principio.

**13-a. ¿Qué se centra alrededor de su vida?**

\*\*\*\* Toda mi vida parecía estar concentrada alrededor de hacer lo que yo quería hacer.

**13-b. Sin tener en cuenta qué?**

\*\*\*\* Sin tener en cuenta los derechos, deseos o prerrogativas de nadie más; un estado de ánimo que llegó a ser más y más predominante con el transcurso de los años.

**15. ¿Con qué distinción no pudo graduarse?**

\*\*\*\* Me gradué con los máximos honores ante la fraternidad de los bebedores, pero no ante el decano de la Universidad.

**(P) 16. ¿Dónde estaba él y qué hizo para los próximos tres años?**

\*\*\*\* Los siguientes tres años los pasé en Boston, Chicago y Montreal como empleado de una importante compañía manufacturera, vendiendo repuestos para ferrocarriles, motores de gasolina de todas clases y muchos otros artículos de ferretería pesada.

-----

**1. ¿Qué más hizo él durante estos años?**

\*\*\*\* Durante esos años bebi todo lo que mi bolsillo me permitía, todavía sin pagar mucho por las consecuencias, a pesar de que a veces empezaba a estar tembloroso por las mañanas.

**2. ¿Cuántos días de trabajo perdió durante esos tres años debido a la bebida?**

\*\*\*\* Durante estos tres años solo perdí medio día de trabajo.

**(P) 3. ¿Cuál fue la siguiente cosa que hizo?**

\*\*\*\* Mi paso siguiente consistió en emprender el estudio de la medicina, ingresando en una de las universidades más grandes del país.

**4. Además de estudiar medicina, ¿Qué más hizo?**

\*\*\*\* Allí me dediqué a la bebida con mucho mayor empeño del que hasta entonces había demostrado.

**5-a. ¿Para que tuvo capacidad?**

\*\*\*\* Debido a mi enorme capacidad para beber cerveza.

**5-B. ¿Qué hizo en ese grupo social?**

\*\*\*\* Fui elegido como miembro de una de las sociedades de bebedores y pronto llegué a ser uno de sus principales miembros.

**7. ¿Qué experimentaba muchas mañanas?**

\*\*\*\* Muchas mañanas me encaminaba a las clases y, aunque iba completamente bien preparado, regresaba a la casa de la fraternidad porque, debido a los temblores que tenía, no me atrevía a entrar al aula por miedo a hacer una escena si se me pedía que diese la lección.

**Nota:** ¿Has vivido esta situación muchas mañanas?

**(P) 8-a. ¿Cómo fue su segundo año?**

\*\*\*\* Esto fue de mal en peor hasta la primavera de mi segundo año de estudios en que, después de un largo tiempo de estar bebiendo, decidí que no podía terminar el curso.

**8-b. Cuando se qué encontró en problemas, ¿Qué hizo?**

\*\*\*\* Hice mi maleta y me fui al sur a pasar un mes en una gran hacienda de un amigo mío.

**Nota:** ¿Alguna vez has cambiado de lugar con la esperanza de que las cosas mejorarían?

**10 a. Después de estar sobrio, ¿Qué pensó?**

\*\*\*\* Cuando se me despejó la mente.

**10-b. ¿Qué hizo él?**

\*\*\*\* Decidí que sería una gran tontería dejar la escuela y que era mejor regresar y continuar mis estudios.

**12. ¿Tenía problemas para volver a la escuela?**

\*\*\*\* Cuando llegué a la escuela descubrí que el profesorado tenía otras ideas sobre el particular.

**13. ¿Qué era capaz de hacer?**

\*\*\*\* Después de muchas discusiones me permitieron regresar y presentar mis exámenes, todos los cuales pasé honrosamente.

**14. ¿Estaban en la facultad contentos con tenerlo de vuelta?**

\*\*\*\* Pero estaban muy disgustados y me dijeron que tratarían de arreglárselas sin mí.

**15. ¿Qué estaba obligado a hacer?**

\*\*\*\* Después de muchas discusiones penosas, me dieron al fin mis créditos y me marché a otra de las principales universidades del país entrando en ella ese otoño como estudiante del penúltimo año.

---

**(P) 1-a. Había progresado su forma de beber?**

\*\*\*\* Allí empeoró tanto mi manera de beber.

**1-b. Quien trató de ayudarlo en su monton de problemas?**

\*\*\*\* Que los muchachos de la casa de la fraternidad donde vivía se vieron obligados a llamar a mi padre, el cual hizo un largo viaje con el inútil propósito de corregirme.

**3. ¿Fueron exitosos los esfuerzos de su padre?**

\*\*\*\* Poco efecto surtió esto pues seguí bebiendo – y más licor que en años anteriores.

**(P) 4. ¿Qué hizo en los exámenes finales?**

\*\*\*\* Al llegar a los exámenes finales, agarré una borrachera bastante grande

**5. ¿Qué problema experimentó como resultado de su juerga?**

\*\*\*\* Cuando traté de escribir mis pruebas, me temblaban tanto las manos que no podía sostener el lápiz.

**Nota:** ¿Alguna vez temblaste tanto?

**6. ¿Qué hizo con sus pruebas?**

\*\*\*\* Entregué tres libretas, por lo menos, completamente en blanco.

**7-a. Como resultado, ¿Qué se vió obligado a hacer?**

\*\*\*\* Por supuesto, se me llamó a cuentas en seguida.

**7-b. ¿Qué requisitos se colocó sobre él?**

\*\*\*\* Y el resultado fue que tuve que repetir dos trimestres y abstenerme completamente de beber para poder graduarme.

**9. ¿Tuvo éxito?**

\*\*\*\* Lo hice y tuve la aprobación del profesorado, tanto en conducta como en estudios.

**(P) 10. Como resultado de dejar de beber y dando lo mejor en la escuela, ¿Que recibió?**

\*\*\*\* Me porté tan honorablemetne que pude conseguir un codiciado internado en una ciudad del oeste, en la que estuve dos años.

**11. ¿Cómo fueron esos dos años? (2 frases)**

\*\*\*\* Durante esos dos años me tuvieron tan ocupado que casi no salía del hospital para nada. Por lo tanto no podía meterme en dificultades.

**(P) 12. Al final de los dos años, ¿Qué decidió hacer el Dr. Bob?**

\*\*\*\* Al cabo de esos dos años puse un consultorio en el centro de la ciudad.

**13. ¿Qué tenía en ese momento?**

\*\*\*\* Tenía algún dinero, disponía de mucho tiempo y padecía bastante del estómago.

**14-a. ¿Qué descubrió pronto?**

\*\*\*\* Pronto descubrí que un par de copas me aliviaban mis dolores gástricos por lo menos por unas horas.

**14-b. Entonces, ¿Qué pasó?**

\*\*\*\* Y por lo tanto no me fué difícil volver a mis antiguos excesos.

**(P)**

**16-a. Todavía disfrutaba su forma de beber?**

\*\*\*\* Para entonces estaba empezando a pagarlo muy caro físicamente .

**16-b. Buscando alivio, ¿Qué hizo?**

\*\*\*\* Y, con la esperanza de encontrar alivio, me encerré voluntariamente en uno de los sanatorios locales al menos una docena de veces.

**Comentario:** En la costa Italiana hay una roca [Escila] frente a un torbellino [Caribdis] - posiblemente el origen de la expresión "entre la espada y la pared."

-----

**1. ¿Por qué el Dr. Bob dice eso?**

\*\*\*\* Ahora estaba entre Escila y Caribdis” porque si no bebía me torturaba mi estómago y si bebía, eran mis nervios los que me torturaban.

**2-a. Al cabo de tres años, ¿Qué ha pasado?**

\*\*\*\* Después de tres años de esto acabé en un hospital donde trataron de ayudarme.

**2-b. ¿Para qué quiso persuadir a algún amigo?**

\*\*\*\* Pero yo hacía que algún amigo me llevara licor a escondidas, o robaba, el alcohol en el edificio.

**2-c. ¿Y que recurrió?**

\*\*\*\* De manera que empeoré rápidamente.

**Nota:** ¿Alguna vez robaste para beber?

**(P) 5-a. En este punto, ¿Qué hizo su padre?**

\*\*\*\* Por fin, mi padre tuvo que mandar del pueblo a un medico que se las arregló para llevarme a casa.

**5-b. ¿Cuánto tiempo estuvo confinado?**

\*\*\*\* Y estuve dos meses en cama antes de poder salir a la calle.

**7. Al cabo de dos meses, ¿Qué hizo?**

\*\*\*\* Permanecí allí unos dos meses más y regresé a reanudar la práctica de mi profesión.

**10 ¿Qué sucedió despues de este episodio?**

\*\*\*\* Creo que debí de haber estado verdaderamente asustado de lo que había pasado, o del medico, o probablemente de las dos cosas, y por lo tanto no debí una copa hasta que se decretó la ley seca en el país.

**(P) 9. ¿Qué Enmienda Constitucional le dio una sensación de seguridad?**

\*\*\*\* Con la promulgación de la “Ley Seca” me sentí bastante seguro.

**Comentario:** Esta enmienda, la prohibición, que entró en vigor en 1920 y terminó en 1933.

**10. ¿Qué creyó?**

\*\*\*\* Sabía que todos comprarían botellas o cajas de licor, según sus posibilidades, y que pronto se acabaría.

**10. En consecuencia, ¿En que no habría ninguna gran diferencia?**

\*\*\*\* Por lo tanto no importaba mucho que yo bebiera algo.

**12. ¿Qué dos cosas desconocía?**

\*\*\*\* Entonces no me daba cuenta del abastecimiento casi ilimitado que el gobierno nos permitía a los medicos, ni tenia ninguna idea del contrabandista de licor que pronto aparecieron en escena.

**13-a. Entonces, ¿Cómo empezó a beber?**

\*\*\*\* Al principio bebía con moderación.

**13-b. ¿Qué pasó en poco tiempo?**

\*\*\*\* Pero tardé relativamente poco tiempo en volver a esos hábitos que tan desastrosos resultados me habían dado antes.

**(P) 15. Durante los próximos dos años ¿Qué pasó?**

\*\*\*\* Con el transcurso de unos cuantos años más, se desarrollaron en mí dos fobias.

**16. ¿Cuáles fueron?**

\*\*\*\* Se me acaba el licor. Una era el miedo a no dormir y la otra, el miedo a quedarme sin licor

**17-a. Ya que no fue bendecida con una abundancia de dinero, ¿Qué le obligó a hacer?**

\*\*\*\* Al no ser un hombre rico, sabía que si no estaba lo suficientemente sobrio para ganar dinero.

-----

**1-b. ¿Cuál sería el resultado de esto?**

\*\*\*\* Se me acabaría el licor.

**2. La mayoría de las veces, ¿Cómo manejó su necesidad el Dr. Bob?**

\*\*\*\* Por eso no me tomaba ese trago que tanto ansiaba por la mañana, pero en vez de esto tomaba grandes dosis de sedantes para aplacar los temblores que tanto me angustiaban.

**3. Sin embargo, ¿Qué iba a hacer de vez en cuando?**

\*\*\*\* De vez en cuando me rendía al trago de la mañana, pero cuando lo hacía, a las pocas horas ya no estaba en condiciones de trabajar. Esto disminuía las probabilidades de trabajar.

**4-a. Esto no fue buena idea, ¿Porqué disminuía sus posibilidades?**

\*\*\*\* Esto disminuía las probabilidades que tenía de meter a escondidas en la casa algo de licor por la noche.

**4-b. ¿Que significa a su vez?**

\*\*\*\* Lo que a la vez significaría una noche de dar vueltas en la cama en vano, seguida por una mañana de insoportables temblores.

**6-a. Durante los siguientes quince años, ¿Qué hizo?**

\*\*\*\* Durante los siguientes quince años tuve el suficiente sentido común para no ir nunca al hospital. .

**6-b. ¿Qué era lo que no hacía si bebía?**

\*\*\*\* Ni generalmente, recibir pacientes si había estado bebiendo

**8-a. ¿Dónde se escondía durante el día?**

\*\*\*\* Por entonces adopté la costumbre de irme a veces a uno de los clubes a los que pertenecía.

**8-b. En ocasiones, ¿Qué hacía?**

\*\*\*\* Y a veces, acostumbraba a alojarme en algún hotel inscribiéndome con un nombre ficticio.

**Nota:** ¿Alguna vez has hecho alguna de estas cosas?

**10. ¿Qué solía suceder?**

\*\*\*\* Pero generalmente mis amigos me encontraban y me iba a mi casa, si me prometían no regañarme.

**(P) 11. ¿Qué hacía cuando su esposa, Anne, planeaba salir?**

\*\*\*\* Si mi esposa decidía salir por la tarde, yo compraba una buena provision de licor, la metía a escondidas en la casa y la escondía en la carbonera, entre la ropa sucia, sobre los batientes de las puertas o en los resquicios del sótano.

**12. ¿Qué más hacía?**

\*\*\*\* También me servían los baúles y cofres del recipiente de las latas viejas e incluso el de la ceniza.

**13-a. ¿Qué fué lo que nunca hizo?**

\*\*\*\* Nunca usé el depósito del agua del excusado.

**13-b. ¿Por qué?**

\*\*\*\* Porque me parecía demasiado fácil.

**15. ¿Porqué tuvo suerte de no esconderlo allí?**

\*\*\*\* Después descubrí que mi esposa lo inspeccionaba frecuentemente.

**16. ¿Donde más escondía las pequeñas botellas?**

\*\*\*\* Cuando los días de invierno eran suficientemente oscuros, metía botellas chicas de alcohol en un guante y las tiraba al porche de atrás.

**17. ¿Qué haría su contrabandista por él?**

\*\*\*\* El contrabandista que me surtía, escondía licor en la escalera de atrás para que yo lo tuviera a mano.

**18. ¿Cómo las traía a casa?**

\*\*\*\* Solía metérmelo en los bolsillos, pero me los registraban y eso se volvió muy arriesgado.

---

**1. ¿Qué más solía hacer?**

\*\*\*\* También solía meterme botellas pequeñas en los calcetines.

**2. ¿Cuándo tuvo esa gran idea funcionó?**

\*\*\*\* Esto dió muy buen resultado hasta que mi esposa y yo fuimos al cine a ver una película y descubrió mi truco.

**Comentario:** ¿Alguna vez has encontrado que es conveniente para ocultar tus bebidas en lugares ingeniosos?

**(P) 3. ¿Qué es lo que no nos va a contar?**

\*\*\*\* No voy a relatar todas mis experiencias en hospitales y sanatorios

**(P) 4. Por este tiempo, ¿Quién los abandonó?**

\*\*\*\* Durante todo este tiempo nuestros amigos nos condenaron más o menos al ostracismo.

**5-a. ¿Porqué no lo invitaba la familia Smith?**

\*\*\*\* No podían invitarnos porque era seguro que me emborracharía.

**5-B. ¿Qué le dijo Anne que no se atrevía a hacer?**

\*\*\*\* Y mi esposa no se atrevía a invitar a nadie por la misma razón.

**7-a. ¿Qué le sucedía por el insomnio?**

\*\*\*\* Mi fobia por el insomnio imponía que me emborrachara cada noche.

**7-b. Pero para estar seguro de que tenía lo que necesitaba, ¿Qué encontró que tenía que hacer?**

\*\*\*\* Pero para poder conseguir licor para la siguiente tenía que estar sobrio por la mañana y abstenerme de beber hasta las cuatro de la tarde por lo menos.

**9. ¿Cuánto tiempo siguió en esta rutina?**

\*\*\*\* Proseguí con esta rutina durante diecisiete años con pocas interrupciones.

**10. ¿Cuál fue su pesadilla?**

\*\*\*\* En realidad era una pesadilla horrible ese pagar dinero, conseguir licor, meterlo a escondidas a la casa, emborracharme, temblar por las mañanas, tomar grandes dosis de sedantes para poder ganar más dinero y así *ad nauseam*.

**11-a. ¿Qué promesa hizo él?**

\*\*\*\* Les prometía que no volvería a beber a mi esposa, a mis hijos y a mis amigos-

**Nota:** ¿Qué promesa has hecho?

**11-b. ¿Qué éxito tuvo en sus promesas?**

\*\*\*\* Promesas que raramente me mantenían sobrio ni durante un día a pesar de haber sido muy sincero al hacerlas.

**Nota:** ¿Como saliste con las tuyas?

**(P) 13. ¿A qué experimento se refiere?**

\*\*\*\* Para beneficio de los inclinados a los experimentos, debo mencionar el llamado experimento de la cerveza.

**14. ¿Qué le hizo sentirse seguro?**

\*\*\*\* Poco tiempo después de suspenderse la prohibición de vender cerveza, creí que estaba a salvo.

**15. ¿Qué podía hacer con esas cosas?**

\*\*\*\* La cerveza que parecía inocua. Podía beber toda la que quisiera

**16. ¿Por qué dijo que era inofensivo?**

\*\*\*\* Nadie se emborrachaba con cerveza.

**17. ¿Quién dijo que podría llenar el lugar con la cerveza?**

\*\*\*\* Con el consentimiento de mi buena esposa llené de cerveza el sótano hasta los topes.

**18. Al poco tiempo, ¿Qué estaba haciendo?**

\*\*\*\* Al poco tiempo estaba consumiendo cuando menos una caja y media de botellas por día.

**19. ¿Qué hizo esto por él?**

\*\*\*\* Subí de peso treinta libras en unos dos meses, parecía un cerdo y me sentía incómodo por falta de respiración.

---

**1-a. Entonces, ¿Qué se le ocurrió?**

\*\*\*\* Entonces se me ocurrió que, cuando todo uno olía a cerveza, nadie podía decir lo que había bebido.

**1-b. ¿Qué comienza a hacer entonces?**

\*\*\*\* Así que empecé a reforzar mi cerveza con puro alcohol.

**3. ¿Cuáles fueron los resultados?**

\*\*\*\* Desde luego, el resultado fue muy malo, y esto puso fin al experimento de la cerveza.

**(P) 4. ¿Con qué tipo de personas se unió al mismo tiempo?**

\*\*\*\* Más o menos en la época de este experimento fui a dar con un grupo de personas que me atraían por un aparente equilibrio, buena salud y felicidad.

**Comentario:** Aquí el Dr. Bob se está refiriendo al Grupo Oxford de Akron.

**5. ¿Qué eran capaces de hacer que el Dr. Bob no podía hacer?**

\*\*\*\* Hablaban sin ninguna turbación, cosa que yo nunca podía hacer, se les veía muy reposados en cualquier ocasión y parecían muy saludables.

**6. ¿Qué parecía ser mas importante?**

\*\*\*\* Por encima de estos atributos, parecían felices.

**7. ¿Cómo se describe así mismo el Dr. Bob en este momento?**

\*\*\*\* Me sentía cohibido e intranquilo la mayor parte del tiempo, mi salud era precaria y me sentía completamente infeliz.

**8. ¿Qué se sentía?**

\*\*\*\* Tuve la sensación de que ellos tenían algo que yo no tenía y que podría aprovechar de buena gana.

**9-a. ¿Qué tipo de cosas era lo que había hecho?**

\*\*\*\* Supe que se trataba de algo de índole espiritual.

**9-b. ¿Cómo se sintió?**

\*\*\*\* Lo cual no me atraía mucho.

**9-c. Pero, ¿Cómo se sienten al respecto?**

\*\*\*\* Pero pensé que no podría hacerme ningún daño.

**12-a. ¿Cuánto tiempo había estado en contacto con el Programa de Oxford?**

\*\*\*\* Le dediqué mucho tiempo y estudié el asunto durante dos años y medio.

**12-b. ¿Cuáles fueron los resultados?**

\*\*\*\* Pero a pesar de eso me emborrachaba todas las noches.

**14. ¿Qué más hizo?**

\*\*\*\* Léí todo lo que pude encontrar y hablé con todo el que creía que sabía algo acerca de ello.

**(P) 15-a. ¿Qué hizo Anne?**

\*\*\*\* Mi esposa se interesó mucho.

**15-b. ¿Cómo fue le afectó a Anne?**

\*\*\*\* Y fue su interés el que sostuvo el mío

**15-c. ¿Qué fué capaz de sentir?**

\*\*\*\* A pesar de que entonces no veía que pudiera ser una solución para mi problema con el licor.

**18. ¿Qué fué capaz de hacer Anne que el Dr. Bob no podía entender?**

\*\*\*\* Nunca sabré cómo mi esposa conservó su fe y su valor durante todos esos años, pero lo hizo.

**19. ¿Si Anne no hubiera mantenido su fe, ¿Qué hizo el Dr. Bob?**

\*\*\*\* Si no hubiera sido así, sé que desde hace mucho yo estaría muerto.

**20. ¿Qué regalo han tenido los alcohólicos?**

\*\*\*\* Quien sabe por qué nosotros los alcohólicos parece que tenemos el don de escoger a las mujeres mejores del mundo.

**21. ¿Qué es lo que nunca podriamos explicar?**

\*\*\*\* Por qué han de ser sometidas a las torturas que les infligimos es algo que no puedo explicarme.

---

**(P) 1. Después de dos años y medio con el Grupo Oxford, ¿Qué sucedió un sábado por la tarde?**

\*\*\*\* Por aquellos días una señora llamó a mi esposa un sábado por la tarde para decirle que quería que yo fuese a su casa esa noche, a conocer a un amigo de ella que podría ayudarme.

**Comentario:** La señora que hace la llamada era Henrietta Seiberling, un amigo cercano y miembro del Grupo Oxford.

**2-a. Era el 11 de mayo de, 1935, ¿Un día antes de que celebración?**

\*\*\*\* Era la víspera del Día de la Madre y había llgado a casa bien borracho.

**2-b. Qué llevó el Dr. Bob a casa para conmemorar ese día?**

\*\*\*\* Llevando una planta en una maceta que puse en la mesa.

**2-c. ¿En qué estado estaba él y qué hizo al respecto?**

\*\*\*\* Acto seguido subí a mi cuarto y perdí el conocimiento.

**5. ¿Qué le pasó al día siguiente?**

\*\*\*\* Al día siguiente volvió a llamar aquella señora.

**6-a. Deseando ser educado, ¿Qué accedió a hacer?**

\*\*\*\* Queriendo ser cortés aunque me sentía muy mal, dije: “Vamos a hacer la visita”.

**6-b. ¿Por cuánto tiempo estuvo dispuesto a estar allá?**

\*\*\*\* E hice a mi esposa prometerme que no nos quedaríamos más de quince minutos.

**(P) 8-a. ¿Cuándo Anne y el Dr. Bob llegan a la casa de Seiberling Estate?**

\*\*\*\* Llegamos a su casa a las cinco.

**8-b. ¿Cuánto tiempo duró el cuarto de hora?**

\*\*\*\* Y eran las once y cuarto cuando salimos.

**10 a. ¿Qué hizo luego Bill?**

\*\*\*\* Tuve posteriormente dos conversaciones más breves con este hombre.

**10-b. ¿Qué pasó como un resultado aparente de sus conversaciones?**

\*\*\*\* Y dejé de beber repentinamente.

**12-a. ¿Cuánto duró?**

\*\*\*\* Este período seco duró como tres semanas.

**12-b. ¿A dónde fue el Dr. Bob?**

\*\*\*\* Entonces fui a Atlantic City para asistir a una reunion de una sociedad nacional de la que era miembro y que duró algunos días.

**14-a. ¿Qué alivio encontró en el tren?**

\*\*\*\* Me bebí todo el whisky que llevaban en el tren.

**14-b. Luego ¿Qué compró?**

\*\*\*\* Y compré varias botellas de camino al hotel.

**16. ¿Qué día fue eso?**

\*\*\*\* Esto sucedió un domingo.

**17-a. ¿Qué hizo esa noche?**

\*\*\*\* Me emborraché esa noche.

**17-b. ¿Qué hizo el lunes?**

\*\*\*\* Estuve sin beber el lunes hasta después de la comida.

**17-c. Y luego qué procedió a hacer?**

\*\*\*\* Y procedí a embriagarme otra vez.

**20. ¿Como bebió y que hizo?**

\*\*\*\* Bebí todo lo que me atreví a beber en el bar y me fui a mi cuarto a terminar la borrachera.

**21. ¿Dónde fué el martes?**

\*\*\*\* El martes empecé por la mañana y por la tarde ya estaba bien arreglado.

**22. Para evitar la vergüenza, ¿Qué hizo?**

\*\*\*\* No quise quedar mal y por eso pagué mi cuenta y me fui del hotel.

**23. ¿Dónde se dirige y qué hizo por el camino?**

\*\*\*\* En el camino a la estación del ferrocarril compré licor.

**24. ¿Qué tuvo que esperar?**

\*\*\*\* Tuve que esperar algún tiempo la salida del tren.

**25-a. ¿Qué experimentó en ese momento?**

\*\*\*\* A partir de entonces no recuerdo nada sino hasta que desperté

**25-b. ¿Dónde estaba?**

\*\*\*\* En la casa de un amigo que vivía en un pueblo cercano.

**27-a. ¿Que hicieron?**

\*\*\*\* Esas Buenas personas avisaron a mi esposa.

**27-b. ¿Qué hizo Anne?**

\*\*\*\* Y ella mandó a mi nuevo amigo para que me llevara a mi casa.

**29-a. ¿Qué hizo Bill al Dr. Bob?**

\*\*\*\* Llegó, me llevó, me acostó

**1-b. ¿Qué le dió Bill al Dr. Bob esa noche?**

\*\*\*\* Me dió unas copas esa noche.

**1-c. ¿Qué le da a la mañana siguiente?**

\*\*\*\* Y una botella de cerveza el día siguiente

**(P) 3. ¿Qué día fue eso?**

\*\*\*\* Eso fué el 10 de junio de 1935, y fué mi última copa.

**Comentario:** El 10 de junio de 1935 está considerado como la fecha de nacimiento de Alcohólicos Anónimos.

**4. ¿Cuánto tiempo había estado sobrio el Dr. Bob, cuando escribió su historia?**

\*\*\*\* Al escribir esto han pasado casi cuatro años.

**(P) 5. ¿Qué pregunta vendría naturalmente a la mente de la mayoría de la gente?**

\*\*\*\* La pregunta que podría venirte a la mente sería: - ¿Qué fue lo que dijo o hizo ese hombre que fue tan diferente de lo que otros habían dicho o hecho? ”.

**6. ¿Qué debe ser recordado?**

\*\*\*\* Debe recordarse que yo había leído mucho y hablado con todo aquel que sabía o creía que sabía, algo acerca del alcoholismo.

**7-a. ¿Qué había experimentado Bill que hizo la diferencia para el Dr. Bob?**

\*\*\*\* Pero este era un hombre que había pasado por años de beber espantosamente.

**7-b. ¿Qué tenían cada uno de estos dos hombres que funcionó para Bill, pero no funcionó para el Dr. Bob?**

\*\*\*\* Qué había tenido la mayoría de las experiencias de borracho conocidas por el hombre, pero que se había recuperado por los mismos medios que había yo estado tratando de emplear, o sea: el enfoque espiritual.

**9. ¿Qué información tiene Bill que el Dr. Bob no tenía?**

\*\*\*\* Me dió información sobre el tema del alcoholismo que indudablemente fué de gran ayuda.

**10 a. ¿Qué fue lo más importante que ayudó El Dr. Bob?**

\*\*\*\* *Mucho más importante fue el hecho de que él era el primer ser humano con quien yo hablaba que sabía por experiencia personal de lo que esaba hablando cuando se refería al alcoholismo.*

**10-b. En otras palabras, ¿Qué hizo Bill?**

\*\*\*\* *En otras palabras, hablaba mi propio idioma.*

**12. ¿Qué sabía Bill?**

\*\*\*\* Sabía todas las respuestas y ciertamente, no porque las hubiese sacado de sus lecturas.

**(P) 13. ¿Qué era una más maravillosa bendición?**

\*\*\*\* Es una maravillosa bendición estar liberado de la terrible maldición que pesaba sobre mí.

**14. ¿Qué tres cosas te dijo que había recuperado?**

\*\*\*\* Mi salud es buena y he recobrado el respeto de mí mismo y el de mis colegas.

**15. ¿Qué otras dos cosas eran buenas?**

\*\*\*\* Mi vida hogareña es ideal y mis negocios todo lo bueno que pueda esperarse en estos tiempos inseguros.

**(P) 16. ¿Qué le dijo el Dr. Bob que hizo con gran parte de su tiempo?**

\*\*\*\* Dedico mucho tiempo a pasar lo que aprendí a otras personas que lo quieren y necesitan mucho.

**17. ¿Por qué lo hace?**

\*\*\*\* Los motivos que tengo para hacerlo son:

---

**Comentarios:** Vamos a examinar las razones que da para todo el tiempo que pasó en tratar de ayudar a otros alcohólicos.

**1. Razón una?**

\*\*\*\* Sentido del deber.

**2. Razón dos?**

\*\*\*\* ES un placer.

**3. Razón tres?**

\*\*\*\* Porque al hacerlo estoy pagando mi deuda al hombre que se tomó el tiempo para pasármela a mí.

**4. Razón cuatro?**

\*\*\*\* Porque cada vez que lo hago me aseguro un poco más contra una posible recaída.

**(P) 5-a. ¿Qué experimentó el Dr. Bob en los primeros días de su sobriedad?**

\*\*\*\* A diferencia de la mayoría de nosotros, no me sobrepuse totalmente al ansia de licor.

**5-B. ¿Cuánto tiempo duró esto?**

\*\*\*\* Durante los primeros dos años y medio.

**7. ¿Fue algo ocasional?**

\*\*\*\* Casi siempre la sentía.

**8. Pero ¿Cedió a ella?**

\*\*\*\* Pero nunca estuve ni siquiera próximo a ceder a ella.

**9-a. ¿Qué solía molestarlo?**

\*\*\*\* Me inquietaba terriblemente ver a mis amigos beber, sabiendo que yo no podía

**9-b. ¿Qué pensamiento tuvo que desarrollar para combatir esto?**

\*\*\*\* Pero me discipline a creer que, aunque una vez había tenido ese mismo privilegio, había abusado de él tan espantosamente que me había sido retirado.

**11-a. ¿Qué es lo que no podía hacer?**

\*\*\*\* Así que no me corresponde protestar porque, después de todo.

**11-b. ¿Por qué fue eso?**

\*\*\*\* Nadie tuvo nunca que tirarme al suelo para echarme el licor por el gaznate.

**(P) 13-a. ¿Qué clase de gente mencionó?**

\*\*\*\* Si crees que eres un ateo, un agnóstico, un escéptico.

**13-b. ¿Qué pasa si tienes cualquier forma de orgullo intelectual?**

\*\*\*\* O tienes cualquier otra forma de orgullo intelectual que te impida aceptar lo que hay en este libro.

**13-c. ¿Qué sentimientos tenían por esa gente?**

\*\*\*\* Lo siento por ti.

**16. ¿Piensas que puedes manejar el consumo de alcohol tú sólo?**

\*\*\*\* Si crees que todavía tienes fuerzas suficientes para ganar solo la partida, es cuestión tuya.

**17-a. ¿Y si realmente quieres dejarlo?**

\*\*\*\* Pero si verdaderamente quieres dejar de beber de una vez por todas.

**17-b. Sinceramente ¿crees que necesitas ayuda?**

\*\*\*\* Y sinceramente sientes que necesitas ayuda,

**17-c. ¿Qué sabemos?**

\*\*\*\* Sabemos que tenemos una solución para ti.

**20-a. ¿Es una manera fiable?**

\*\*\*\* Nunca falla.

**20-b. ¿Qué tiene que hacer?**

\*\*\*\* Si uno se dedica a ello con la mitad del ahínco que tenía la costumbre de demostrar cuando estaba tratando de conseguir otra copa.

**"Tu Padre Celestial nunca le dejó abajo !!!"**

## APÉNDICE I:

### LAS DOCE TRADICIONES De Alcohólicos Anónimos

(Páginas 513 a 518 – LG- on-line) (Págs. 167 a 172 – LG – en español)

---

Con la publicación del Libro Grande en abril de 1939, seguido por el artículo de Jack Alexander en el Saturday Evening Post en marzo de 1941, que dio Alcohólicos Anónimos un apoyo más entusiasta, A. A. se convirtió en una institución nacional. Una nueva era había descendido sobre el mundo. Alcohólicos desahuciados habían, por segunda vez en la historia de la humanidad, dado la oportunidad de escapar de la muerte o la locura permanente de la fatal enfermedad - el alcoholismo.

Muy pronto, Bill W. tomó conciencia de la necesidad de algunas pautas de conducta dentro de la Comunidad. Había sido informado del movimiento de los grupos de Washington (Washingtonianos) que ha existido durante un breve período un siglo antes. Un pequeño grupo de hombres, cada uno de los cuales tenía un serio problema de alcoholismo, y se comprometió a dejar de beber. Lo hicieron por la unidad y contando sus historias en las reuniones celebradas para tal fin. Su éxito fue extraordinario. Dentro de 3 ó 4 años, habían crecido a más de 100.000 miembros. Con su éxito vino la idea de que, si podían ayudar a los alcohólicos a mantenerse sobrios, que deberían ser capaces de ayudar a cualquier persona con cualquier tipo de problema.

También tenían una idea de que si podían conseguir el respaldo de los principales ciudadanos de sus comunidades, que aceleraría aún más su crecimiento. La pérdida de la unidad del propósito condujo a su caída. En un tiempo tan corto como lo habían ganado el éxito, habían desaparecido. Tanto es así que cuando Bill W. comenzó a analizar los problemas y dificultades de la Comunidad de Alcohólicos Anónimos, nunca había oído hablar de los washingtonianos. Su historia fue puesta en conocimiento del proyecto de ley y se convirtió en la base para el trabajo que tenía delante de él. Dos cosas se hicieron muy evidentes para Bill mientras estudiaba la historia de los washingtonianos:

- 1) Ellos no tenían un programa definido de acción para lograr la sobriedad.
- 2) No tenían ningún código de conducta para la Comunidad.

Con la publicación del Libro Grande, la Comunidad de Alcohólicos Anónimos tenía el programa de acción bien definido –

Los vivificantes Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos. La necesidad de que el código de conducta se hace cada vez más evidente cada día que pasa.

A través de la correspondencia que Bill recibía, conversaciones telefónicas y viajes por todo el país visitando a tantos grupos como le era posible, Bill era capaz de hacer algunas reflexiones muy profundas.

Pudo observar cómo funcionaban los grupos de éxito. También fue capaz de ver con claridad lo que otros grupos estaban haciendo y que los condujo a su desaparición. Empezó a codificar sus observaciones y comenzó su campaña para desarrollar "Una tradición para las relaciones de Alcohólicos Anónimos

--- Doce Puntos para Asegurar nuestro futuro". Bill utilizó todos los medios a su disposición para entregar a la Comunidad referentes a la necesidad de lo que llegó a conocer y que sería vital para nuestro crecimiento y éxito. Uno de los medios principales era a través del "Grapevine". A partir de 1945, Bill comenzó a escribir artículos que explican la necesidad de estas directrices. Muchos de estos artículos se reproducen en una publicación del Grapevine, "el lenguaje del corazón."

Para los próximos cinco años, Bill dedicó la mayor parte de su tiempo a tratar de convencer a la Comunidad de la necesidad de las "Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos". La idea de una conferencia nacional para discutir y adoptar estos principios de conducta del grupo por una conciencia de grupo informada dio sus frutos en Cleveland, Ohio, en julio de 1950. Cada tradición se presentó a la Comunidad por un miembro de AA. Cada uno fue votado y aprobado por unanimidad. Nacieron a partir del fracaso de muchos grupos y las muertes innecesarias de muchos alcohólicos crónicos. O como Bill dijo, "Estas tradiciones que salvan vidas se elaboraron en el yunque de la experiencia". Lo más lamentable es la falta de adhesión a estos principios preciosos es la razón de la desaparición de tantos grupos y las muertes innecesarias de muchos desesperados e impotentes alcohólicos hoy.

Para obtener una mejor comprensión de toda la intención y el contenido espiritual que salva vidas las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos, nos mostrará la Forma Larga tal como fueron presentadas originalmente a la Comunidad.

-----

## LA TRADICIÓN DE AA – APENDICE I

### **1. ¿Qué significa el programa de Alcohólicos Anónimos para los miembros de la Comunidad de Alcohólicos Anónimos?**

\*\*\*\* Para los que ahora estamos en su seno, Alcohólicos Anónimos ha hecho que la desgracia se convierta en sobriedad, y frecuentemente ha significado la diferencia entre la vida y la muerte.

### **2. ¿Qué significa A. A. y para quien es?**

\*\*\*\* AA puede, desde luego, significar justamente esto mismo para innumerables alcohólicos a quienes no ha llegado todavía.

### **(P) 3. Por lo tanto, ninguna sociedad de hombres y mujeres ¿De que tuvo necesidad urgente?**

\*\*\*\* Por lo tanto, ninguna otra asociación de hombres y mujeres ha tenido nunca una necesidad más urgente de eficacia continua y union permanente.

#### **4-a. ¿Qué tenemos que hacer los AAs?**

\*\*\*\* Nosotros los alcohólicos vemos que tenemos que trabajar juntos y conservamos unidos.

#### **4-b. ¿Por qué es así?**

\*\*\*\* O de lo contrario la mayoría de nosotros pereceremos.

### **(P) 6-a. ¿Qué son las "12" Tradiciones de Alcohólicos Anónimos?**

\*\*\*\* Las "12 Tradiciones" de Alcohólicos Anónimos son, según creemos los que pertenecemos a AA,, las majors respuestas que ha dado hasta ahora nuestra experiencia a esas siempre apremiantes preguntas:

#### **6-b. ¿Cuáles son esas dos preguntas urgentes?**

\*\*\*\* "¿Cómo puede funcionar AA de una manera óptima?". Y "¿Cuál es la mejor manera de conservar la integridad de AA, y de asegurar así que sobreviva?".

### **(P) 8. ¿Qué vamos a encontrar en la página 564 (513 LG – on-line)?**

\*\*\*\* A continuación aparecen las Doce Tradiciones de AA en su llamada "Forma breve", la cual es de uso general

### **9. ¿Cómo se considera la "forma corta"?**

\*\*\*\* Esta es una version condensada de la foma larga original.

### **10. ¿Cuándo se publicó la "forma larga" en este libro?**

\*\*\*\* Que se publico por primera vez en 1945.

**Comentario:** Saltamos el contenido de la "Forma Corta".

**1. ¿Cuál es la fuente de la sabiduría de nuestras tradiciones?**

\*\*\*\* Nuestra experiencia en –AA nos ha enseñado que:

**1. ¿Qué es cada miembro de Alcohólicos Anónimos?**

\*\*\*\* Cada miembro de AA no es sino una pequeña parte de una gran totalidad.

**3. ¿Qué debe seguir haciendo cada miembro de AA?**

\*\*\*\* Es necesario que AA siga viviendo ó, de lo contrario, la mayoría de nosotros seguramente morirá.

**4. ¿Qué tiene prioridad?**

\*\*\*\* Por eso, nuestro bienestar común tiene prioridad.

**5. ¿Qué sigue?**

\*\*\*\* No obstante, el bienestar individual lo sigue muy de cerca.



## Segunda Tradición:

### 1-a. ¿Qué es importante para cada grupo?

\*\*\*\* Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental.

### 1-b. ¿Quién es esa Autoridad?

\*\*\*\* Un Dios amoroso.

### 1-c. ¿Cómo se puede expresar Él?

\*\*\*\* Tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo



## **Tercera Tradición:**

### **1. ¿A Quiénes debemos incluir entre sus miembros?**

\*\*\*\* Nuestra Comunidad debe incluir a todos los que sufren del alcoholismo.

**Comentario:** La "Forma Corta" abre más la puerta a la adhesión para los miembros, que la "Forma Larga". La "Forma Corta" afirma solamente tener "El deseo de dejar de beber", simplemente dice "Dejar de beber".

### **2. ¿A quién se puede rechazar?**

\*\*\*\* Por eso, no podemos rechazar a nadie que quiera recuperarse.

### **3. ¿De qué no depende el ser miembro de AA?**

\*\*\*\* Ni debe el ser miembro de AA depender del dinero o de la conformidad.

#### **4-a. ¿Cuántos miembros se necesitan para formar un grupo?**

\*\*\*\* Cuando quiera que dos o tres alcohólicos se reúnan en interés de la sobriedad, podrán llamarse un grupo de AA.

**Comentarios:** Una de las promesas de Dios es: "Cada vez que dos o más se reúnen en mi nombre, allí estaré yo también".

#### **4-b. ¿Qué requisito deben de tener?**

\*\*\*\* Con tal de que, como grupo, no tengan otra afiliación.

---

## **Cuarta Tradición:**

### **1. ¿Ante quién es responsable cada grupo?**

\*\*\*\* Con respecto a sus propios asuntos, todo grupo de AA debe ser responsable únicamente ante la autoridad de su propia conciencia.

### **2. ¿Qué debe hacerse si otros grupos podrían verse afectados?**

\*\*\*\* Sin embargo, cuando sus planes atañen al bienestar de los grupos vecinos, se debe consultar con los mismos.

### **3-a. ¿Qué es lo que no debe de hacer ningún grupo o comité regional de AA?**

\*\*\*\* Ningún grupo, comité regional, o individuo debe tomar ninguna acción que pueda afectar de manera significativa a la Comunidad en su totalidad.

### **3-b. ¿Qué deben de hacer primeramente?**

\*\*\*\* Sin discutirlo con los custodios de la Junta de Servicios Generales.

### **5. ¿Qué es de suma importancia en Alcohólicos Anónimos?**

\*\*\*\* Referente a estos asuntos, nuestro bienestar común es de altísima importancia.

---

## Quinta Tradición

### 1-a. ¿Cómo debe de ser cada grupo?

\*\*\*\* Cada grupo de AA debe ser una entidad espiritual.

### 1-b. ¿Qué objetivos debe de tener?

\*\*\*\* *Con un solo objetivo primordial.*

### 1-c. ¿Cuál es ese objetivo?

\*\*\*\* El de llevar el mensaje al alcohólico que aún sufre.

**Comentario:** La Tercera Tradición dice: El único requisito para ser miembro de nuestra Comunidad - el deseo de dejar de beber.

Hay dos tipos de bebedores que pueden tener ese deseo: el "bebedor" y el "Alcohólico real" para la diferencia entre los dos, leer las páginas 20 y 21(LG – on-line) y (pág. 19 y 20 LG – en español) de este texto básico. Dado que el "bebedor" tiene la capacidad de detener o moderar el beber por su propia fuerza de voluntad, no se enfrentan a la necesidad desesperada del "alcohólico real."

El enfoque del grupo debe ser por lo tanto, satisfacer las necesidades del "Alcohólico real" (en el desarrollo de una relación con Dios, como ellos lo entienden, a través del estudio y la aplicación de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos)

---

## **Sexta Tradición:**

### **1. ¿Que nos desvía de nuestro principal objetivo espiritual?**

\*\*\*\* Los problemas de dinero, propiedad y autoridad nos pueden fácilmente desviar del nuestro principal objetivo espiritual.

#### **2-a. ¿Qué pensamos debe hacerse con las propiedades de gran valor?**

\*\*\*\* Somos, por lo tanto, de la opinión de que cualquier prioridad considerable de bienes de uso legítimo para AA debe incorporarse y dirigirse por separado.

#### **2-b. ¿Qué ha sido separado?**

\*\*\*\* Para así diferenciar lo material de lo espiritual.

### **4. ¿Qué es lo que nunca debe de hacer un grupo de AA?**

\*\*\*\* Un grupo de AA, como tal, nunca debe montar un negocio.

#### **5-a. ¿Cuáles serían ayudas secundarias?**

\*\*\*\* Las entidades de ayuda suplementaria, tales como los clubes y hospitales que suponen mucha propiedad o administración.

#### **5-b. ¿Cómo deben organizarse las ayudas secundarias?**

\*\*\*\* Deben incorporarse separadamente de manera que.

#### **5-c. ¿Qué ventaja ofrece esto?**

\*\*\*\* Si es necesario, los grupos las puedan desechar con completa libertad.

### **8. ¿Qué es lo que no deben de hacer estas entidades?**

\*\*\*\* Por eso, estas entidades no deben utilizar el nombre de AA.

### **9. ¿Quién debe gestionar este tipo de instalaciones?**

\*\*\*\* La responsabilidad de dirigir estas entidades debe recaer únicamente sobre quienes las sostienen económicamente.

### **10. ¿Quién va a ser un buen gerente para un club de A.A.?**

\*\*\*\* En cuanto a los clubes, normalmente se prefieren directores que sean miembros de AA

### **11. ¿Cómo deben de operar los hospitales?**

\*\*\*\* Pero los hospitales, así como los centros de recuperación deben operar totalmente al margen de AA, y bajo supervisión médica.

#### **12-a. ¿Qué puede hacer un grupo de AA?**

\*\*\*\* Aunque un grupo de AA puede cooperar con cualquiera.

#### **12-b. ¿En qué no debe convertirse nunca esta cooperación?**

\*\*\*\* Esta cooperación nunca debe convertirse en afiliación o respaldo, ya sea real o implícito.

### **14. ¿Con quién puede vincularse un grupo de AA?**

\*\*\*\* Un grupo de AA no puede vincularse con nadie.

## Séptima Tradición:

### **1-a. ¿Quién debe apoyar plenamente un grupo de A.A.?**

\*\*\*\* Los grupos de AA, deben mantenerse completamente con las contribuciones voluntarias.

### **1-b. ¿Quién debe aportar las contribuciones?**

\*\*\*\* De sus miembros.

### **3-a. ¿Cuándo debe alcanzar esta meta cada grupo?**

\*\*\*\* Nos parece conveniente que cada grupo alcance esta meta lo antes posible.

### **3-b. ¿Se pueden aceptar contribuciones del public en general?**

\*\*\*\* Creemos que cualquier solicitud pública de fondos que emplee el nombre de AA, es muy peligrosa, ya sea hecha por grupos, clubs, hospitales u otras agencias ajenas.

### **3-c. ¿Se pueden aceptar grandes donaciones?**

\*\*\*\* Que el aceptar grandes donaciones de cualquier fuente.

### **3-d. ¿Hay obligación de hacer aportaciones?**

\*\*\*\* O contribuciones que supongan cualquier obligación, no es prudente.

### **7. ¿Qué hay acerca de mantener los fondos en exceso de la reserva prudente?**

\*\*\*\* Además nos causan mucha preocupación, aquellas tesorerías de AA que sigan acumulando dinero, además de una reserva prudente, sin tener para ello un determinado propósito AA.

**Comentario:** Una conciencia de grupo informada determina cuál debe ser la reserva prudente.

### **8. ¿De qué nos ha prevenido la experiencia?**

\*\*\*\* A menudo, la experiencia nos ha advertido que nada hay que tenga más poder para destruir nuestra herencia espiritual que las disputas vanas sobre la propiedad, el dineo y la autoridad.

---

## **Octava Tradición:**

### **1. ¿Cómo se debe mantener la asociación de Alcohólicos Anónimos?**

\*\*\*\* AA debe siempre mantenerse no profesional.

### **2. ¿Cómo definimos el profesionalismo?**

\*\*\*\* Definimos el profesionalismo como la ocupación de aconsejar a los alcohólicos a cambio de una recompensa económica

### **3. En qué casos se puede emplear a los alcohólicos?**

\*\*\*\* No obstante, podemos emplear a los alcohólicos en los casos en que ocupen aquellos trabajos para cuyo desempeño tendríamos, de otra manera, que contratar agente no alcohólica.

### **4. ¿Cómo deben ser compensados estos servicios?**

\*\*\*\* Estos servicios especiales pueden ser bien recompensados.

### **5. ¿Qué es lo que nunca debe de ser pagado?**

\*\*\*\* Pero nunca se debe pagar por nuestro acostumbrado trabajo de Paso Doce.

---

## Novena Tradición:

### 1. ¿Qué debe de tener cada grupo?

\*\*\*\* Cada grupo debe tener un mínimo de organización

### 2. ¿Qué tipo de Servicios es la mejor opción?

\*\*\*\* La dirección rotativa es la mejor.

#### 3-a. ¿Qué puede elegir un grupo pequeño?

\*\*\*\* El grupo pequeño puede elegir su secretario

#### 3-b. ¿Qué puede elegir un grupo grande?

\*\*\*\* El grupo grande su comité rotativo.

#### 3-c. ¿Qué consideran bueno tener las grandes ciudades?

\*\*\*\* Y los grupos de una extensa área metropolitana, su comité central o de intergrupo.

#### 3-d. ¿Qué se requiere para el comité central?

\*\*\*\* Que a menudo emplea un secretario asalariado de plena dedicación.

### 7. ¿Quiénes son los custodios de la Junta de Servicios Generales?

\*\*\*\* Los custodios de la junta de Servicios Generales constituyen efectivamente nuestro Comité de Servicios Generales de AA-

#### 8-a. ¿Qué son los custodios?

\*\*\*\* Son los guardianes de nuestra Tradición de AA

#### 8-b. ¿Qué es lo que reciben?

\*\*\*\* Y los depositarios de las contribuciones voluntarias de AA.

#### 8-c. ¿Para que se utilizan nuestras contribuciones?

\*\*\*\* A través de las cuales mantenemos nuestra Oficina de Servicios Generales en Nueva York.

### 11-a. ¿Qué autoridad les confieren los grupos?

\*\*\*\* Tienen la autoridad conferida por los grupos para hacerse cargo de nuestras relaciones públicas a nivel global.

### 11-b. ¿Qué garantiza la integridad?

\*\*\*\* Y aseguran la integridad de nuestra principal publicación, el AA. Grapevine.

### 13-a. ¿Por qué son guiados todos los representantes?

\*\*\*\* Todos estos representantes deben guiarse por el espíritu de servicio.

### 13-b. ¿Qué son nuestros líderes?

\*\*\*\* Porque los verdaderos líderes en AA son solamente los fieles y experimentados servidores de la Comunidad entera.

### 15-a. ¿Qué es lo que no obtienen?

\*\*\*\* Sus títulos no les confieren ninguna autoridad real.

### 15-b. ¿Qué es lo que no hacen?

\*\*\*\* No gobiernan.

### 17. ¿Qué es el respeto universal?

\*\*\*\* El respeto universal es la clave de su utilidad.

---

## Décima Tradición

**1-a. ¿Qué es lo que no debería hacer ningún miembro individual o grupo de AA**

\*\*\*\* Ningún miembro o grupo debe nunca, de una manera que pueda comprometer a AA, manifestar ninguna opinión sobre cuestiones polémicas ajenas.

**1-b. ¿A que se aplica esto en particular?**

\*\*\*\* Especialmente aquellas que tienen que ver con la política, la reforma alcohólica, o la religión.

**3. ¿A quién se opone AA?**

\*\*\*\* Los grupos de AA no se oponen a nadie

**4. Aparte de nuestro programa de recuperación, nuestras tradiciones y nuestros conceptos, ¿Qué opiniones podemos expresar?**

\*\*\*\* Con respecto a estos asuntos, no pueden expresar opinión alguna.

---

## Undécima Tradición:

**Comentario:** Esta tradición se ocupa de la práctica del Anonimato.

**1. ¿Cómo se deben caracterizar las relaciones con el público en general?**

\*\*\*\* Nuestras relaciones con el público en general deben caracterizarse por el anonimato personal

**2. ¿Qué debe evitar A.A.?**

\*\*\*\* Opinamos que AA debe evitar la propaganda sensacionalista.

**3. Como miembros de A.A. ¿Cómo deben ser tratados nuestros nombres e imágenes?**

\*\*\*\* No se deben publicar, filmar o difundir nuestros nombres o fotografías, identificándonos como miembros de

AA.

**4. ¿Qué principio debe guiar nuestras relaciones públicas?**

\*\*\*\* Nuestras relaciones públicas deben guiarse por el principio de “atracción en vez de promoción”.

**5. ¿Qué es lo que nunca hay que hacer?**

\*\*\*\* Nunca tenemos necesidad de alabarnos a nosotros mismos.

**6. Si no lo hacemos, ¿Quién lo hará?**

\*\*\*\* Nos parece mejor dejar que nuestros amigos nos recomienden.

---

## Duodécima Tradición:

**Comentario:** Esta tradición se ocupa del anonimato espiritual.

### **1. Y, por último, ¿Qué creen los miembros de Alcohólicos Anónimos?**

\*\*\*\* Finalmente, nosotros de Alcohólicos Anónimos creemos que el principio de anonimato tiene una inmensa significación espiritual.

#### **2-a. ¿Qué nos recuerda que debemos hacer?**

\*\*\*\* Nos recuerda que debemos anteponer los principios a las personalidades.

#### **2-b. ¿Qué vamos a practicar?**

\*\*\*\* Que debemos practicar una verdadera humildad.

#### **4-a. ¿Que es lo que no podemos estropear?**

\*\*\*\* Todo esto a fin de que las bendiciones que conocemos no nos estropeen.

#### **4-b. ¿Qué vamos a hacer siempre?**

\*\*\*\* Y que vivamos en contemplación constante y agradecida de El que preside sobre todos nosotros.

**Comentario:** Muchos grupos cierran sus reuniones rezando el "Padre Nuestro." Estas tradiciones personifican el principio y las frases finales de esta oración. Comenzamos por la oración, a "Mi Padre" o "su Padre", sino simplemente "Padre nuestro", "Padre Nuestro." – Nos hace a todos totalmente iguales en la Comunidad de Alcohólicos Anónimos. "Porque tuyo es el Reino, el poder y la gloria para siempre." Este acepta que este es su Reino y, como sus hijos (ya que Él es el Rey), cada uno de nosotros es un príncipe o una princesa con la herencia que va con ese privilegio. Es su poder, no el nuestro, que nos ha salvado desde el extremo final para la mayoría de los alcohólicos: la muerte o la locura permanente. Y es su gloria. Le damos todo el crédito y no por nosotros mismos. Esperamos que siempre pueda estar dispuesto a ser de máximo servicio para Él y la gente de nuestro alrededor.

---

## UNA OCURRENCIA TARDÍA

Alcohólicos Anónimos es mucho más que un programa de "12 pasos". Es un programa espiritual compuesto por principios espirituales agrupados en "los 12". En primer lugar, se nos dan los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos, que proporciona al alcohólico que aún sufre instrucciones claras para la recuperación de la fatal enfermedad del alcoholismo. a continuación, se nos dan las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos que establecen los límites para la Comunidad de Alcohólicos Anónimos; la forma en que vive y crece. a continuación, se nos presentan los Doce Conceptos de Alcohólicos Anónimos, los medios por los cuales A.A. sirven a los alcohólicos que sufren en todo el mundo. Estos forman los Tres Legados de AA: **RECUPERACIÓN, UNIDAD Y SERVICIO**. Así que en realidad, A.A. es un programa "36 Pasos".

Pero, si A.A. se compone de conjuntos de "Doce", ¿Por qué sólo los Once capítulos? El resto de nuestro Texto Básico se compone de las historias de alcohólicos sin esperanza que adoptaron este Programa como una forma de vida y se recuperaron para vivir una vida plena y útil. **EL "CAPÍTULO XII," EN TU LIBRO GRANDE SERÁ TU HISTORIA**. Así que, ¿Cómo lo vas a hacer? Ahora depende de ti escribir tu historia.

¿Vas a ser uno de los que pueden ser lo suficientemente humildes para convertirse en un estudiante y practicante de este gran libro y vivir con ello una vida con propósito? Si es así, va a hacer la diferencia en la vida de muchas personas a medida que viajan a través de la vida, tal como lo hizo Bill W. y el Dr. Bob.

Vas a ser uno de los que están dispuestos a apostar tu vida en la comunidad de A.A. y sólo tienes que ir a las reuniones, con la esperanza de que no vas a ser uno de los muchos que no permanecen sobrios? Que vuelven a la vida imposible de vivir solo para la siguiente bebida, tal vez para no volver jamás?

O vas a ser uno de los que creen que están por encima de toda esta "Fraternidad", Programa y estas "cosas de Dios"? Si tu eres uno de ellos, es muy probable que nunca veas esta página. Pero, si lees esta página y puedes darte cuenta de que el estudio que acabas de completar puede producir en ti lo que recibieron los autores de este libro, por qué no darte tu mejor oportunidad?. Sí, esto significará algunos inconvenientes e interrupciones en tu vida diaria. Sin embargo, si puedes sentir que debiste de cambiar la forma de pensamiento y la forma en que sentiste y esa opción ya no está disponible para ti, ¿No es cierto que vale la pena el tiempo y esfuerzo para ver si este programa podría hacer todas esas cosas para ti que no puedes hacer por tí mismo y tener una solución a todos tus problemas?

Una cosa que sabemos es que cuando llegamos a A.A., vamos a servir a un propósito. ¿Qué propósito se mostrará a tu llegada? ¿Tu manifestación será de éxito o de fracaso?

"Pagamos un precio muy duro para llegar a esta fraternidad ¿No deberíamos estar dispuestos a pagar el precio para mantener nuestra recuperación aquí?. Es mucho menos doloroso. Rara vez hemos visto a fracasar a una persona en la sobriedad física y emocional si ha seguido cuidadosamente las instrucciones en el Libro Grande. Inténtalo, tú también solo podrias ganar, y lo vas conseguir."

Nos recuperamos por los pasos que damos no por las juntas que vamos  
Es mucho más fácil permanecer en sobriedad que cuando tratamos de conseguirla

---