

# Adicciones. Parte I

## El alcoholismo. Un problema de toda la familia

Recopilado por: *Lic. Fátima Guillén de Valentino*

### Introducción

**Los Grupos de Familia Al-Anon, y Alateen**, traen un mensaje de esperanza; relata la historia de hombres, mujeres y niños que se sentían desesperados, perdidos, solos, a causa del Alcoholismo de otras personas, aunque ambos grupos nacieron para satisfacer las necesidades expresadas por los familiares de los miembros de Alcohólicos Anónimos.

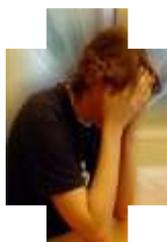
**Al-Anon- Alateen (para los miembros más jóvenes)** ambas hermandad sin igual une a miembros de diferentes orígenes, razas, credo, y clases sociales, en un esfuerzo inspirador: **"ayudarse mutuamente y ayudar a los demás con el objetivo de llevar una vida apropiada y útil, superando la frustración y la incapacidad causadas por la convivencia con un alcohólico"**.

Hoy, estos hombres, mujeres y niños están llenos de valor y confianza en sí mismos porque han encontrado comprensión y han aprendido sobre lo que tienen que hacer para ayudarse a sí mismos, y esto puede indirectamente ayudar a sus familiares alcohólicos, a sus seres queridos y a sus amigos, sea que estén sobrios o no.

Estos grupos surgieron para 1935-1941.- en los albores de Alcohólicos Anónimos; por cuanto los parientes cercanos de los alcohólicos en vía de recuperación, se dieron cuenta que para resolver sus propios problemas necesitaban utilizar herramientas, y los mismos principios que habían ayudado a los alcohólicos a recuperarse.

Sus esposas, comenzaron a visitar los grupos de A.A. en todo el país, al ver como habían mejorado sus relaciones familiares, dándose cuenta que también necesitaban ayuda, aprendieron el plan de los Doce Pasos de A.A., y se adaptó a los familiares, como esposas, madres, padres, hijos. Etc. En 2010 había más de 25.000 grupos en 134 países, y más de 80 reuniones electrónicas (por Internet y por teléfono.) **manual de servicio Al.anon y Alateen 2010/2013, pág. 7.-28)**

Vivir con un alcohólico puede llevarnos a tal punto de desesperación que pensamos que Dios nos ha abandonado. Nuestros hijos se vuelven inquietos, las dudas se acumulan; hay dificultades con la policía, cárcel, infidelidad y violencias físicas que pueden acarrear deshonra a la familia. ¿Que se puede hacer? Comprendemos que es hora de actuar; pero ¿Qué pasos hay que dar? Nosotros mismos estamos tan confundidos, que no estamos en condiciones de decidir. Ante tal crisis, deberíamos buscar ayuda profesional: un clérigo, un órgano de asistencia social o un tribunal familiar. Pero lo mas importante de todo es seguir la sugerencia de Al-Anon: "suelta las riendas y entrégaselas a Dios" (**libro un día a la vez, pág. 28**)



### **PLAN DE LOS DOCE PASOS DE AL.ANON, CON CITAS BIBLICAS COMO APOYO ESPIRITUAL.**

**Libro viviendo un día a la vez, Al.anon.-Biblia R.V.**

**1er. paso.-**Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.

Carezco de poder frente al alcohol y los efectos que ejerce sobre otra persona, no puedo llevar a nadie a la sobriedad, y tampoco soy responsable de la afición de otros a la bebida. Señor, ayúdame a encontrar paz mental dentro de mí mismo al unirme a tu Poder y al seguir tu dirección, este camino me ayudará a escapar de mis dificultades, y es el único camino seguro. -**Citas.- 2Re5.1-15- Job 6.2-13.- 2Co4.7-10.-**

**2do. paso.-** Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros, podría devolvernos el sano juicio.

La entrega a Dios y la humildad que permite realizar esa entrega completa constituyen el primer movimiento que debemos realizar para encontrar alivio de una condición intolerable. Si estoy dispuesto a hacer mi parte, puedo confiar en el Señor para hacerme ver las soluciones y para restaurar mi paz y el orden en mi vida.- **Citas.-1P5.6-7-11.- Sal 62.1-8,- Sal 55.-sal 57.1-3.-Lc 8.43-48.-Lc 15.11-24.-He 11.1-10.-**



**3er.paso.-Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de Él.**



Cuando me abrumaba el hecho de vivir con un alcohólico, no sabía qué camino seguir ni como tomar una decisión. Yo rechazaba a Dios porque estaba resentido por lo que consideraba un castigo injusto. Si en vez de confiar en Dios me fío solamente en mi propia inteligencia, fortaleza y prudencia, no hallaré mi camino hacia Dios, ni obtendré su ayuda. El Señor me brinda el don de la fe.- **Citas.- Prov. 3.5.- Sal. 61.1-8, Dt. 30.15-20.-Isa 54.4-8.- Stg. 4.7-10.- Mt 11.27-30.-Prov. 3.5.-**

**4to. Paso.-Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia.**



Es tan engañoso no reconocer lo que uno tiene de bueno como justificar lo que tiene de malo. Esta falsa humildad estorba tanto como la arrogancia. El propósito del examen de nuestro carácter, con objetividad y honradez, no es para exagerar mi culpa, sino para usar lo bueno en superar las faltas, me ayuda a corregir mis errores, y mejorar mi trato con los demás. Comprenderme primero a mi mismo, así estaré tan ocupado que no tendré tiempo para analizar ni censurar al bebedor empedernido. **Citas.-Neh 9.34-38.-Mt 7.1-5.-apoc 20.11-15**



**5to. Paso.-Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.**

El auto examen debe continuar mientras permanezca ciego a los defectos que me crean muchas dificultades, aplicarme la tarea diariamente para enfrentarme conmigo mismo y con mis errores, me cuidaré de la auto -justificación y santurronería. Es muy fácil presentar excusas, para justificar mis acciones y culpar a otros. Si quiero corregirme, debo aprender a reconocerlos, y finalmente a eliminarlos, aunque no pueda libertarme de forma completa. **Citas:- Jn. 8.3-11.- Lc. 15.17-24.-Sal.51.1-9.-Ga 6.1-10.-Ro 6.5-11, Isa 55.6-7.-**



**6to.paso.- Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.**

Este paso constituye un estímulo a someterme a la dirección de Dios; mi objetivo será estar enteramente dispuesto a que Dios eliminase estos defectos

de carácter que vaya descubriendo a medida que hago mi examen de conciencia. Estos defectos que deseo corregir esta profundamente arraigados en forma de hábitos, para ello es necesario aceptar la ayuda de Dios para que los muestre y poder eliminarlos. Hay que encararlos con paciencia, uno a uno, y pedirle a Dios que me prepare para la completa remoción de mis faltas, a fin de recibir la luz que ilumine mis problemas y sus verdaderas causas. **Citas.-Stg. 1.21-23.-1Pe1.-3, 9, 13,23.-1Pe3.1- 2, 8-12, 1Jn1.5-10.-Sal.51.10-17.-Fil 3.12-18.-**



**7mo. Paso.-Humildemente pedimos a Dios que nos librase de nuestras culpas.**

No esperaré demasiado de mí mismo, ni aspiraré a llevar a cabo el mejoramiento de mi vida de una sola vez, sin la ayuda de Dios. Debo seguir recordándome que es preciso aceptar su ayuda en todo lo que trato de llevar a cabo. Aprender a ser más tolerante y bondadoso con mis semejantes, por difíciles que sean las circunstancias que me rodean. Esta nueva actitud influirá en todo lo que haga y me hará aceptable a mí mismo y a los demás. Debo pedir a Dios una vez tras otra que me libre de estos defectos. **Citas.-Neh 18.1-6, Lc. 18.10-14, Ro 3.23-28, Fil 2.5-9. 1Jn 5.11-15.**

**8vo. Paso.-Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.**



El pensamiento central es la disposición a admitir nuestros errores y a limpiar nuestra conciencia del sentimiento de culpabilidad. La única acción exigida por este paso consiste en hacer una lista. Lo consigo cuando permito que mis culpas opresivas y perturbadoras entren en el campo de mi conciencia, listas para ser eliminadas, de modo que no puedan seguir angustiándome. **Citas.-Ecl 4.9-12.-Mt 18.23-35.-2Co 2.5-8.-Ga 6.7-10.-Hch 8.22.-2Ti 2.15.-**

**9no. Paso.-Reparamos directamente el mal causado a estas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiese infligido mas daño, o perjudicado a un tercero.**



Una disculpa casual, por ejemplo, rara vez basta para desprenderse uno de la culpa por haber hecho una censura perjudicial. Podría más bien abrir una vieja herida. Un cambio de actitud podría reparar mejor la falta de bondad manifestada en el pasado. Si he privado a alguien de sus necesidades básicas o posesiones, reconoceré la deuda y la pagaré íntegramente. Las

separaciones entre mi y mis parientes o mis antiguos amigos, pueden subsanarse si domino el amor propio y doy los primeros pasos hacia la reconciliación. Aunque solo tenga una partecita de culpa, este gesto generoso me beneficiará. El amor y la paciencia pueden enmendar con creces los daños causados en el pasado; nos devuelven la cordura y recuperamos la serenidad. **Citas. Ge 33.1-11.-2S 9.1-9.-Ez 33.10-16.-Mt 5.23-25.-Lc 19.1-10.-Fil 13-16.-1Pe 2.18-25.-**

**10.-Paso.-Proseguimos con nuestro examen de conciencia, admitiendo espontáneamente nuestras faltas, al momento de reconocerlas.**

En los anteriores pasos hemos tratado con el pasado, limpiando nuestra casa interior, rebuscado en los rincones del recuerdo o en nuestras cuevas mentales, los agravios que debemos remediar mediante nuestra nueva actitud de enfrentar la vida que deseamos mejorar, si somos sinceros y persistentes con nuestro examen continuo, no quedará saldo alguno de culpabilidad por el cual preocuparnos, porque guardaremos orden a medida que avancemos. Aunque no

alcanzaré la perfección, puedo observar mi progreso y disfrutar de las profundas satisfacciones que estas me producen. **Citas.- Ro 5.3-5.-Ef 4.22-32.-1Ti4.7-9.-2Ti 2.1-8.-Stg 1:19-25.-1Jn 1.5-10.**



**11.-Paso.-Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según nuestro propio entendimiento de Él, y le pedimos tan solo la capacidad para reconocer su voluntad y las fuerzas para cumplirlas.**

Es la receta espiritual activa que me ayudará tener contacto con Dios, para que Él me guie y me muestre la dirección correcta, el meditar en su Palabra de continuo, aquieta mi mente y desvía mi atención de los problemas que enfrentamos y elevamos nuestros pensamientos por encima de las quejas y el descontento que modifican nuestra manera de pensar. Esta práctica me asegura que mi contacto consciente con Dios depende de mí, y de mi deseo de recibir su dirección y su ayuda. Me unirá más a Dios, lograré mas intimidad con Él, ya que la oración alejará mis pensamientos de los problemas, a medida que lo hago me voy librando de ellos, y aprendo a que su solución no depende de mi, sino de la dirección de Dios, no con mis fuerzas ni a mi manera, sino con las del Señor y Su Voluntad. **Citas.-1Re 9.3.- Isa 56.7.- Mt 5.44.-17.21.-21.22.-Ro 12.2.- Fil 4.6.- Stg. 5.13-16.- Ef. 6.18.-Mr 11.25.**



**12.-Paso.-Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas, y practicar estos principios en todas nuestras acciones.**



El despertar espiritual es una comprensión de que no estamos solos ni desvalidos; hemos aprendido ciertas verdades que ahora podemos compartir con otros a fin de ayudarlos, solo se

logrará cuando haya sometido la voluntad por completo a Dios. Obtener madurez, proporciona la habilidad para analizar, decidir, a un nivel espiritual que estará regido por la bondad y la sabiduría de Dios, estábamos dormidos, vivíamos en tinieblas, hasta que encontramos la mano de Dios, que nos guía por su camino de acuerdo a su voluntad.

Compartir lo que hemos aprendido con el programa, enriquece nuestra vida, es una terapéutica eficaz, bien sea que sirva en el grupo de reuniones o que desee compartir con las personas que están desesperadas y confusas por el estrago del alcoholismo en su vida familiar, podemos compartir nuestro tiempo, experiencias, sugerencias, los conocimientos del programa, estudiar sus escritos, como una respuesta al agradecimiento a Dios y a la hermandad, por sus continuos beneficios, dando a los demás lo que se ha obtenido. Dar por gracia lo que por gracia se ha recibido. **Citas.- Isa 61.1-3.-Mr 16.14-18.-Jn 15.1-15.-1Ti4.14-16.-Tito 3.3-8.-1Pe 4.1-8.-**