

SÍ, TENGO UN PROBLEMA

La adicción nos arrastra cada vez más abajo, pero podemos detener el descenso y comenzar a subir. A veces los adictos nunca tenemos la oportunidad de tocar fondo porque muchos mueren antes de saber que tenían un problema.

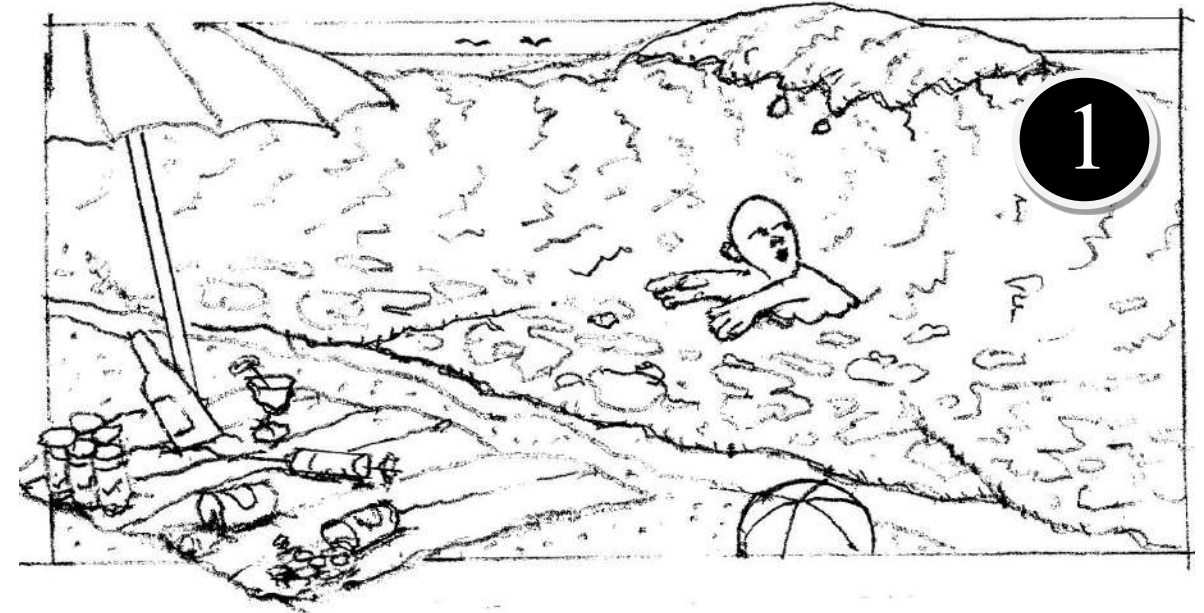
¿Entonces ahora al menos sabemos que tenemos un problema? No podemos hacerlo solos. Si no pedimos ayuda, no podremos salir de este círculo vicioso.

La recuperación comienza cuando se toma la decisión de “hagámoslo” y permitimos que un poder superior a nosotros tome el control y nos ayude. Debemos ser muy valientes para dar el salto y rendirnos. Puede ser algo difícil de hacer, pero ya hemos atravesado el infierno del alcohol, las drogas y otras adicciones.

Tomémonos un momento para pensar:

- ¿Te has sentido harto de estar harto?*
- ¿Sientes que has tocado fondo?*
- ¿Estás dispuesto a dar el primer paso hacia la recuperación?*

ENCONTRANDO "EL CAMINO" A LA RECUPERACIÓN



¿TENGO UN PROBLEMA?

Cúantas veces has dicho:

“No necesito lecciones de parte de nadie. Todos quieren decirme qué hacer: mis padres, maestros, familiares, policías, jueces. Ellos creen saber lo que necesito”.

Entonces, si quieres que los demás dejen de decirte que tienes un problema, quizás sea hora de que pienses:

He sentido alguna vez que...

- Mi vida gira en torno a las drogas y el alcohol.

- Tengo problemas legales o conflictos con la ley.
- Puedo perder la custodia de mis hijos.
- Estoy hiriendo a la gente que me amo.
- No puedo controlar mi ira ni mis reacciones.
- Me he sentido desesperado y que nada “funciona”.
- He sentido que ya no hay salida.
- Me he sentido desalentado y desmoralizado.

Miguel dijo el otro día:

“Estoy harto de estar harto; estoy en el peor momento de mi vida”.

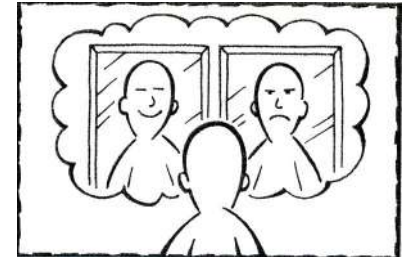
En ese momento Miguel supo que tenía un problema.

***Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente;
no temas ni desmayes, porque el Señor tu Dios estará
contigo en dondequiera que vayas. (Josué 1:9)***

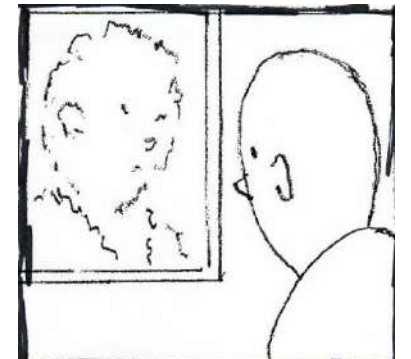


PLEGARIA DE LA SERENIDAD

*Señor, concédeme serenidad para aceptar
todo aquello que no puedo cambiar,
valor para cambiar lo que soy capaz de cambiar
y sabiduría para entender la diferencia.*



*Viviendo día a día;
disfrutando de cada momento;
sobrellevando las privaciones
como un camino hacia la paz;
aceptando este mundo impuro tal cual es
y no como yo creo que debería ser,
tal y como hizo Jesús en la tierra:
así, confiando en que obrarás siempre el bien;
así, entregándome a Tu voluntad,
podré ser razonablemente feliz en esta vida
y alcanzar la felicidad suprema a Tu lado
en la próxima.*



Amén

TOMA UNA DECISIÓN

Tratemos de reflexionar sobre nosotros mismos.

¿Has intentado salir de tu adicción solo?

¿Qué sucedió?

¿Sientes enojo o frustración contigo mismo?

¿Por qué?

¿Cuántas veces has decepcionado a tus seres queridos con promesas que no pudiste cumplir?

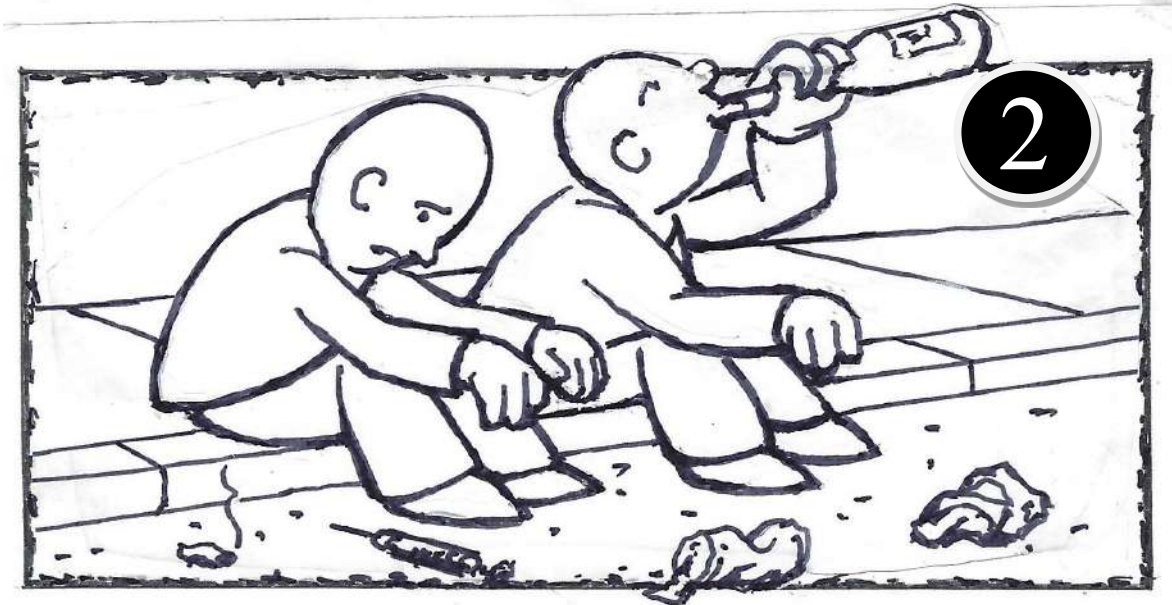
¿Qué estás dispuesto a hacer para romper la barrera que te separa de una vida mejor?

Antes solía rezar así:
“Dios, ayúdame a beber menos”.
Nunca me ayudó.

Luego comencé a rezar:
“Dios, ayúdame a DEJAR de beber”.

Conseguí estar sobrio.
¡Dios me ayudó!

ENCONTRANDO "EL CAMINO" A LA RECUPERACIÓN



BIENVENIDO, ERES UNO DE NOSOTROS

Todos los días el Sr. M se juraba que este sería el último día en el que tomaría drogas o alcohol. No le quedaba nada. Estaba por separarse de su esposa. Había perdido su trabajo y no tenía proyectos o ambiciones.

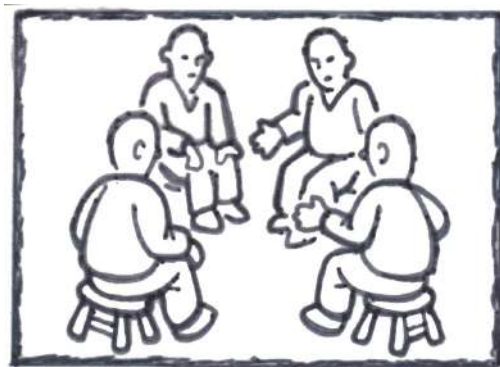
Una mañana a las 6:30 a.m., el Sr. M temblaba y lloraba tras otra noche difícil. Le rogaba a Dios por su ayuda, mientras buscaba un bar para beber algo más. Era muy temprano en la mañana y recordó que había un restaurante abierto a una cuadra de su casa.

Porque ustedes antes eran oscuridad, pero ahora son luz en el Señor. Vivan como hijos de luz (el fruto de la luz consiste en toda bondad, justicia y verdad) y comprueben lo que agrada al Señor. No tengan nada que ver con las obras infructuosas de la oscuridad, sino más bien denúncienlas (Efesios 5:8-14)

A medida que el Sr. M vio a varios hombres entrando en la reunión, él decidió entrar también. Vistió una capucha que le cubría completamente la cabeza. Ni bien pisó en el salón, tropezó y cayó a causa de su borrachera. Se levantó rápidamente, se quitó la capucha y vio a un grupo de hombres mirándolo.

“Bienvenido, eres uno de nosotros. Estábamos esperándote”. Él no lo sabía, pero había entrado a una reunión de AA.

Dios escuchó sus súplicas. Ese día, hace 12 años, la vida del Sr. M cambió para siempre. Se rindió a Dios, admitió su adicción y comenzó un nuevo camino a la recuperación.



¿Alguna vez te has sentido como el Sr. M?

¿Crees que puedes rendirte y reconocer que necesitas ayuda?

RENDIRSE

Rendirse no es darse por vencido como pensamos. Rendirse puede hacernos sentir muy libres.

“Todo lo que resistes, persiste”.

Es como una guerra donde decimos, “Prefiero morir a rendirme”. Nuestro ego y orgullo nos dominan. Preferimos morir en nuestro miedo e inseguridad en vez de rendirnos, como treparnos a la Cruz de nuestro presente real y dejar que nuestras ilusiones irreales mueran allí.

Por lo general, no nos damos por vencidos tan fácilmente. Somos temperamentales, infantiles y creemos que controlamos nuestra adicción.

Es muy posible que solo nos rendiremos cuando ya hayamos perdido todo o estamos por perderlo. Sabemos que nuestra adicción nos ha vuelto personas infelices y sin propósito y sabemos que “tocar fondo” es parte de nuestra vida cotidiana. “Dios, por favor ayúdame a dejar de beber”. Hemos dicho esa frase miles de veces mientras buscamos el próximo bar para ir a beber.

No hay magia si no nos rendimos y no hay rendición si no hay humildad. Solo cuando admitimos con humildad y honestidad que tenemos un Problema, comenzamos a ver un camino un poco más luminoso.

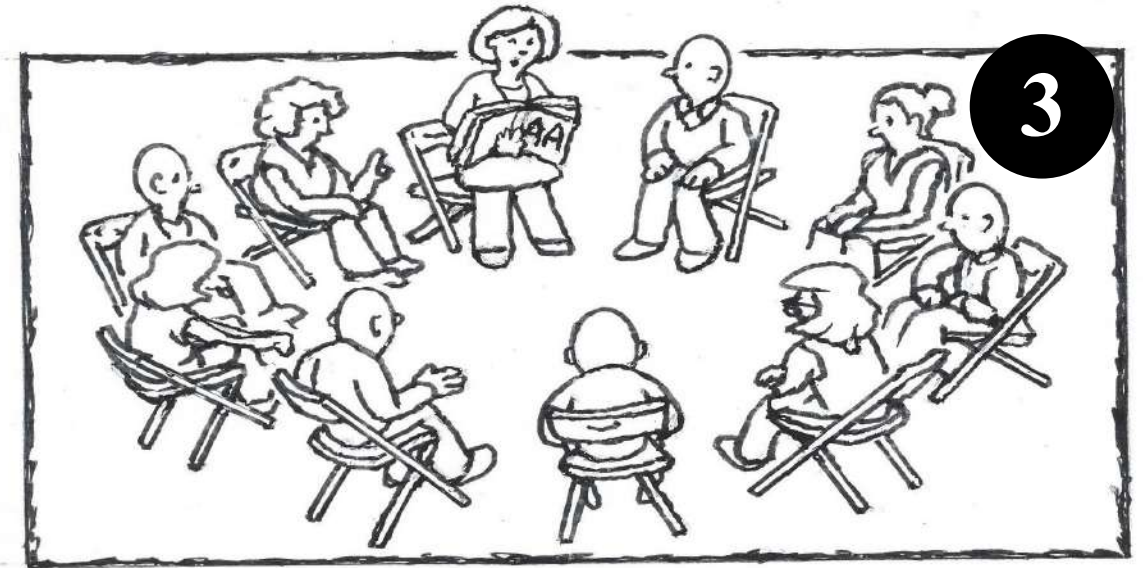


UN DÍA A LA VEZ

No había dormido por tres días. Había comenzado a consumir un viernes y sin darme cuenta era martes. No había comido ni dormido. Solo había consumido drogas y alcohol. Mi familia me dejó hace rato. Ya no soportaban verme así y habían intentado todo. Les decía a todos que podía controlarlo, que podía dejar las drogas y el alcohol cuando quisiera. Un día estaba en mi trabajo y me caí por las escaleras. Terminé en el hospital con varias costillas rotas. El doctor me dijo que tenía suerte de estar vivo. Estaba tan embriagado que ni siquiera supe cómo había llegado allí. Lo más triste es que nadie me vino a ver. Ya nadie me creía.

Una mañana, una enfermera vino a revisarme y me vio llorando. Con ojos sinceros, me miró y me dijo, “Como dijo el doctor, usted está vivo de milagro. Espero que esto lo haga reconsiderar y cambiar para siempre”. No sé si fueron sus palabras, mi dolor, mi hartazgo conmigo mismo o que no podía caer aún más bajo, pero ese fue el día en que dejé de sentir pena por mí mismo. Sentí que Dios había tenido mucho que ver con ello, porque sentí esperanzas. Supe que ese día tenía una esperanza de salir adelante. Comencé el camino a la recuperación hace un año y medio. Todos los días le temo a una recaída, pero también todos los días tengo la esperanza que, con humildad, responsabilidad y trabajo, podré salir adelante. Un día a la vez.

ENCONTRANDO "EL CAMINO" A LA RECUPERACIÓN



LA LIBERTAD A TRAVÉS DE LA HONESTIDAD

La definición de “honestedad” es:

- * La cualidad o el hecho de ser honesto, rectitud y justicia.
- * Honradez, sinceridad o franqueza.
- * Libre del engaño y del fraude.

La Honestedad es el principio espiritual relacionado con el Paso Número Uno de Alcohólicos Anónimos:

“Admitimos que éramos impotentes sobre el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables”.

La Honestedad no es siempre fácil para algunos de nosotros, porque el proceso de recuperación es un viaje, y ese viaje comienza cuando decidimos mirar en nuestro interior y ser HONESTOS con nosotros mismos.

Para comenzar el proceso de recuperación debemos auto examinar toda nuestra vida, y esto podría ser un proceso extremadamente doloroso.

¿ESTAMOS DISPUESTOS A ENFRENTAR NUESTRO DOLOR?

LA HISTORIA DEL PESCADOR

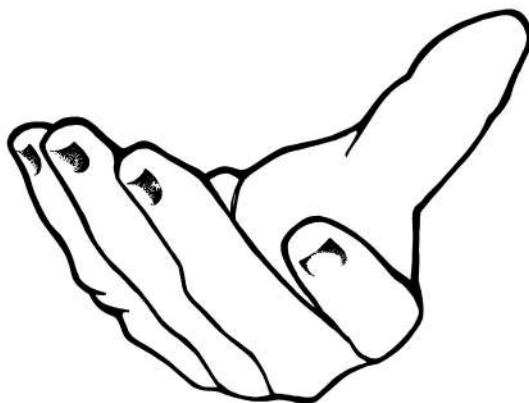
Pedro es un pescador en medio del mar esperando a que sus redes se llenen con peces. De pronto ve una luz que brilla a la distancia. Parece una figura que se mueve continuamente. Cuando finalmente llega a ver más claramente, ve a un hombre caminando sobre el mar.

Pedro inmediatamente se aterroriza y dice, “¡Es un fantasma!” y gritó con temor. Pero inmediatamente Jesús le habló, “Cálmense, soy yo. No tengan miedo”. Pedro le contestó, “Señor, si eres tú, mándame que vaya a ti sobre el agua”.

Amablemente, Jesús hace lo que él pide. Pedro bajó de la barca y pisa las aguas bravas.

Comienza a caminar hacia Jesús, pero de pronto otro sentimiento lo invadió. “Cuando vio el viento fuerte, tuvo miedo”. (Mateo 14:29)

Cuando Pedro ve el mar bravo y las olas chocando violentamente contra la barca, siente pánico. ¿Acaso él moriría allí, tragado por las aguas?



En pocos momentos, el temor ahoga su fe, y Pedro comienza a hundirse como una roca en el mar. Si bien él es un experto nadador, no confía en su propia fuerza y comienza a gritar, “Señor, sálvame”. En seguida Jesús lo toma de la mano y lo alzó a la superficie.

Parados sobre las aguas, le dice: “¡Hombre de poca fe! ¿Por qué dudaste?” (Mateo 14:31) Pedro sigue a Jesús a medida que camina hacia la barca.

Al treparse, él ve que la tormenta ha desaparecido. Pedro admite con admiración: “Verdaderamente tú eres el Hijo de Dios”. (Mateo 14:33)

Pedro siente gratitud. Esa noche había aprendido a superar sus dudas y sus miedos, había aprendido a confiar en Jesús.

***Tómate un momento para pensar
en la historia de Pedro***

¿Qué le sucedió a Pedro cuando tuvo dudas y debilidades?

¿Pueden las debilidades (adicciones) carcomer nuestra fe?

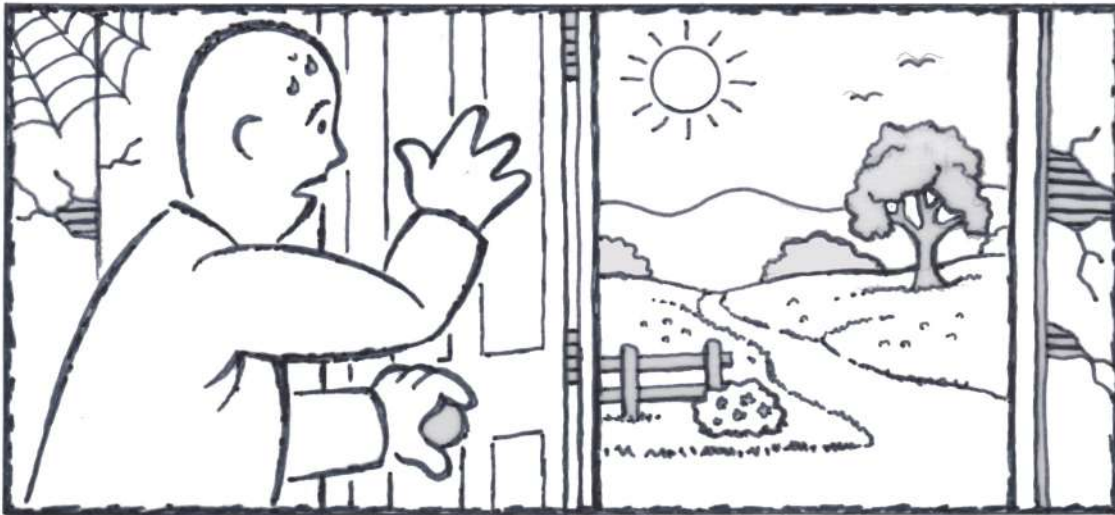
¿Cómo podemos combatirlas?

¡Pensemos!

¿Has estado alguna vez en el lugar de Ramón?

¿Qué es la HONESTIDAD para ti?

¿Alguna vez has podido abrir tu corazón y ser honesto contigo y con los demás?

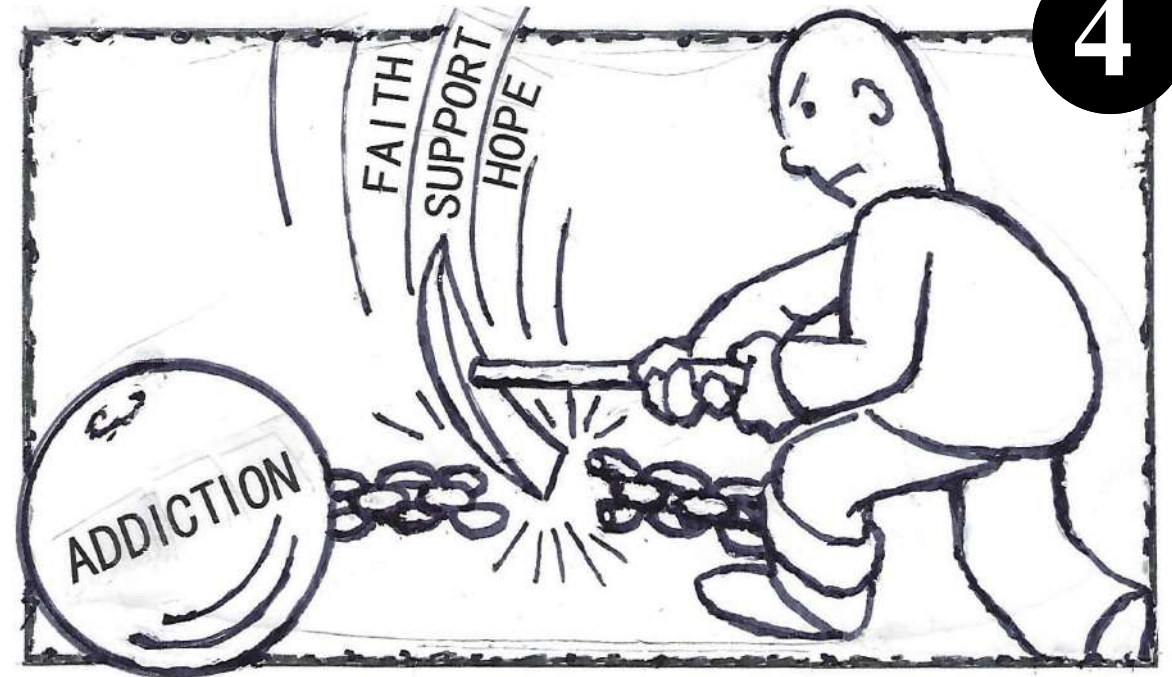


1 Pedro 5: 8-10

Practiquen el dominio propio y manténganse alerta. Su enemigo el diablo ronda como león rugiente, buscando a quién devorar. Resístanlo, manteniéndose firmes en la fe, sabiendo que sus hermanos en todo el mundo están soportando la misma clase de sufrimientos.

ENCONTRANDO "EL CAMINO" A LA RECUPERACIÓN

4



LAS EXCUSAS

“Mi pareja me dejó”, “Me echaron de mi trabajo”, “Mis padres no me aman”, “Solo bebo o me drogo durante el fin de semana para divertirme”, “La realidad es muy dura para mí”, “No tengo futuro”.

Cada persona tiene su historia, y todas las historias tienen valor. Pero sabemos que cuando hablamos de adicciones, muchos queremos usar excusas para darnos una razón para recaer una y otra vez.

¿DOLOR?

Una pareja se separó. Ella lo dejó tras años de relación. El hombre se hundió en un profundo dolor. Para “apagar” ese dolor decidió beber una botella entera de vodka. Pronto se dio cuenta de que el alcohol anesthesiaba su dolor, así que comenzó a beber más frecuentemente. Antes de que pudiera darse cuenta, ya era dependiente del alcohol para funcionar todos los días. El alcohol dejó de ser suficiente y allí entraron las drogas. Las drogas trajeron a las personas equivocadas y las deudas.

¿ALEGRÍA?

Tres amigos fueron invitados a una fiesta y como la fiesta era aburrida, comenzaron a beber. La noche se salió de control y al día siguiente todos tenían una resaca terrible. El fin de semana siguiente decidieron salir a beber otra vez. Pronto se dieron cuenta de que no era divertido sin el alcohol. En menos de un año ya no era solo alcohol, si no que comenzaron a usar otras sustancias. Pronto uno de los amigos se dio cuenta, con la excusa de divertirse, de que solía estar borracho todo el tiempo. Quería salir de ese problema por sí mismo, pero no podía. Recayó muchas veces hasta que pidió ayuda real.

-¿Has bebido por alegría? ¿Y por tristeza?

-¿Cuántas veces has sentido que sin el alcohol ya no te diviertes?

-¿Cuándo has podido ser HONESTO y darte cuenta de que no podías estar solo?

DEBILIDADES Y MIEDOS

Ramón comenzó a consumir cuando era muy joven. A los dieciséis ya había probado todo. Se dejó llevar por sus supuestos “amigos”. Ramón tenía una familia amorosa que lo cuidaba. Sin embargo, a los dieciocho años, dejó de ser ese chico amable y divertido que siempre había sido y se volvió una persona solitaria.

El tiempo pasó y Ramón se fue hundiendo cada vez más. Su familia trató de ayudarlo, pero todos sus intentos fueron en vano. Ramón no sabía cómo vivir sin las drogas y el alcohol. Cuando su familia se cansó de intentar ayudarlo, Ramón decidió irse de casa. No quería escuchar a nadie. Vivió en la calle para poder seguir comprando drogas y pronto ya no tuvo dinero para comer.

Completamente borracho, Ramón robó un coche y lo condujo sin saber lo que estaba haciendo hasta que chocó con un árbol.

Tras tres años en la cárcel, Ramón comenzó a ver la luz al final del túnel.

Durante su tiempo en la cárcel, él pasó por momentos muy oscuros. Durante meses, se prometió que al salir de la cárcel él consumiría todo el alcohol y las drogas del mundo, pero Dios tenía otros planes para él.

Ramón salió de la cárcel y en vez de volver a la calle, decidió ir a un centro de rehabilitación. Esto fue por decisión propia.

Dejó de mentirse a sí mismo, poniendo excusas, creyendo que podría hacerlo solo. Ramón fue HONESTO por primera vez en su vida. Ramón decidió siendo libre que quería comenzar el camino a la recuperación.

Paso Cuatro... ¡Pensemos en esto!

Paso Cuatro... ¡Pensemos en esto!

Cuando enfrentamos la realidad, de la manera más honesta y clara posible,

- 1-¿Has sentido que otra persona tiene la culpa de tu adicción?
- 2- ¿Crees que la adicción puede alejarte de Dios?
- 3- ¿Has sentido que no eras merecedora del amor de Dios?

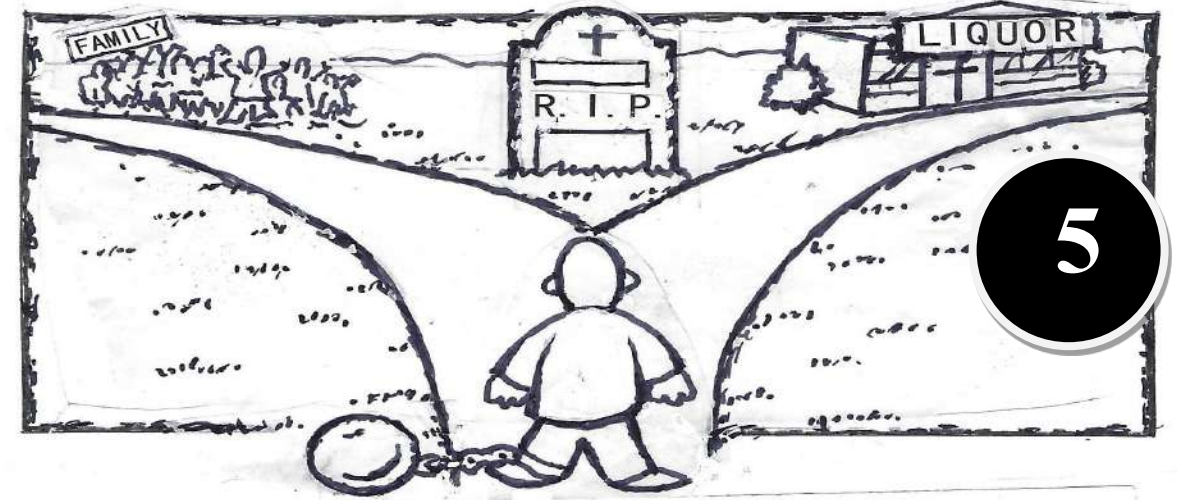
Pero hay otras preguntas que podemos hacernos:

- 4-¿Podría yo terminar como la persona de la historia?
- 5-¿Alcanza solo la “esperanza” o necesito algo más?
- 6-¿La “esperanza” me sacará de la adicción?
- 7-¿Acaso Dios quiere que yo tenga “esperanza”?

La honestidad nos dará una respuesta directa.

*“Aunque el mundo esté lleno de sufrimiento, está también lleno de formas de vencerlo”.
Helen Keller
(escritora del siglo 20)*

ENCONTRANDO EL “CAMINO” A LA RECUPERACIÓN



LIBERTAD A TRAVÉS DE LA ESPERANZA

La definición de ESPERANZA es:

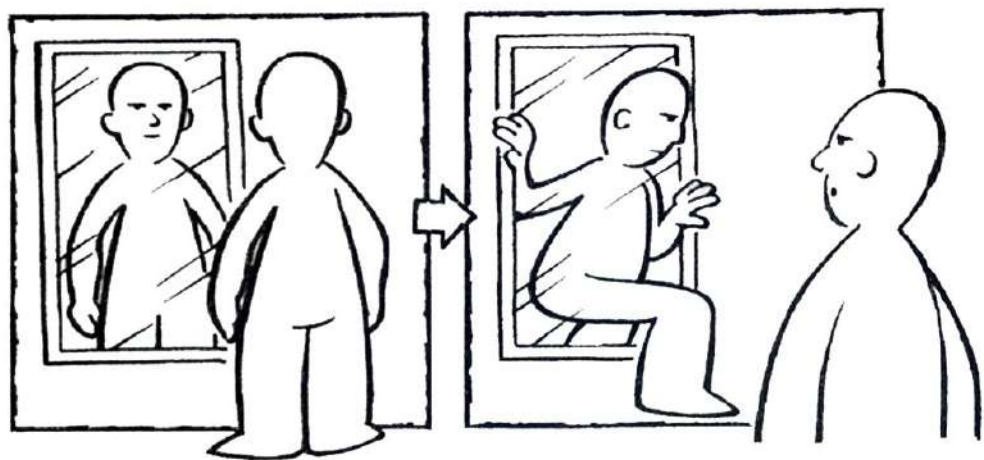
- Cosa o persona que es objeto de esa confianza.
- Confianza de lograr una cosa buena o de que se realice algo que se desea.

La esperanza es un principio espiritual relacionado con Alcohólicos Anónimos.

“Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio”.

Luego de ser honestos y reconocer que no podemos deshacernos de una adicción solos, la luz de la esperanza se enciende. Aparece una luz al final del túnel. Podemos tener ilusión, pero deberíamos acompañarla con responsabilidad.

Para nosotros, la esperanza sola es inútil. Primero debemos caminar el sendero de la honestidad y luego podemos trabajar duro y hacer lo que sea para salir adelante.



EL CAMINO A LA ESPERANZA

“Aquí vamos otra vez, no puedo lidiar con otra abstinencia. Me duelen todos los huesos, no puedo dejar de sudar, el corazón late fuertemente y no puedo pensar con claridad, ¡me siento desesperada y me quiero morir!”

Todas estas palabras vinieron a su mente a medida que caminaba de un lado hacia otro frenéticamente, en medio de su llanto se dio cuenta lo desastrosa que era su vida. Luego dijo que se habría derrumbado y largado a llorar si nadie hubiese estado en la celda con él. Dijo que ese fue el momento en el que se volcó a Dios.

De niño iba seguido a la iglesia, pero en la mitad de la adolescencia toda su familia dejó de asistir. Su padre se volvió alcohólico y abusaba física y emocionalmente de su madre.

Él se unió a una pandilla porque ese era su escape de la crisis que había en su casa.

A pesar de que sentía asco por su padre, él también comenzó a beber y a drogarse.

Siguió involucrado con la pandilla pero siempre sintió que algo le faltaba. En su última abstinencia finalmente supo lo que era.

Silenciosamente llamó a Dios, mientras continuaba pidiendo que lo trasladaran a una celda no compartida. Esa primera noche se puso de rodillas y le pidió a Dios una señal de esperanza.

**Un hombre que tenía lepra se le acercó, y de rodillas le suplicó:
“Si quieres, puedes limpiarme.” (Marcos 1:40)**

Pensemos en esta historia

- ¿Alguna vez has sentido que perdías la esperanza en ti mismo?
- ¿Le has pedido alguna vez una señal a Dios?
- ¿Dios te la ha dado?
- ¿Estás dispuesto a abrazar la esperanza a medida que trabajas para salir de la adicción?

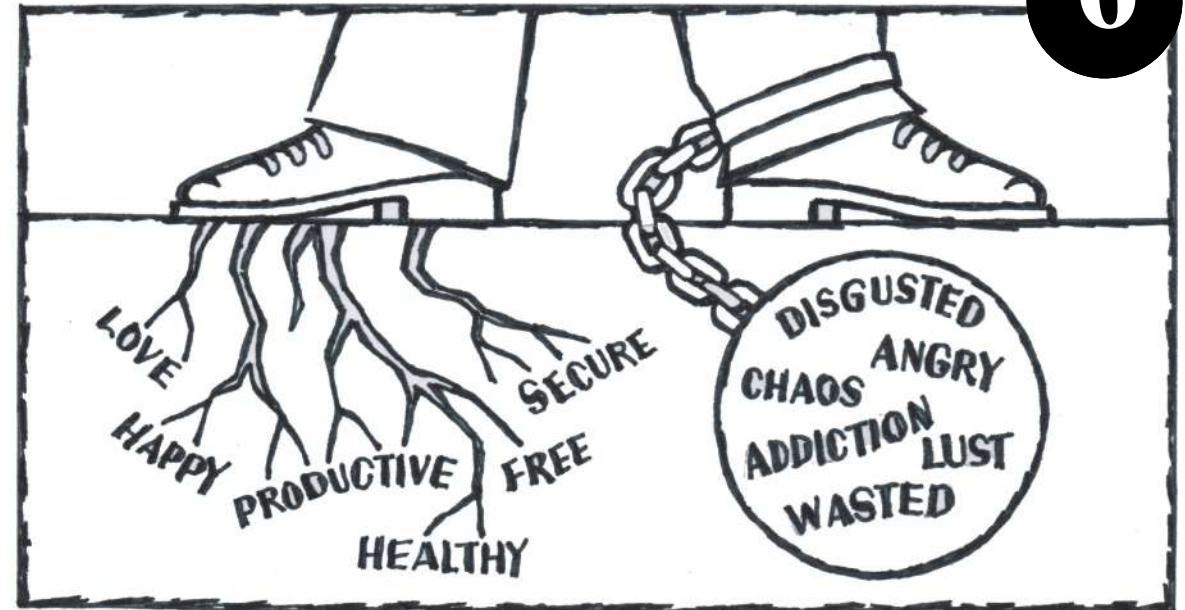
SUGERENCIAS PARA TENER EN CUENTA:

- 1- No estés solo. Pide ayuda a gente que haya vivido lo mismo que tú, gente que sabe de lo que hablas. En las reuniones de AA o NA, los miembros han atravesado lo que tú estás viviendo y algunos incluso aún lo están viviendo como tú.
- 2- Ve a las reuniones regularmente. Si tras un tiempo no te sientes cómodo con el grupo, ve a otro grupo que te reciba y esté dispuesto a hablar de soluciones en vez de problemas.
- 3- Lee *El Libro Grande de AA*, una página a la vez, desde el comienzo. Y pídele ayuda a tu poder superior. Si no crees en Dios, cree en algo. Encuentra algo que te inspire a creer. Ejemplo: ¿Te conectas con la naturaleza? Mira un árbol, el cual admiras tanto por su belleza y hazlo tu poder superior. No importa lo que sea, pero encuentra algo más grande que tú. Lee *El Libro Grande de AA*, una página a la vez.



ENCONTRANDO "EL CAMINO" A LA RECUPERACIÓN

6



¿ESTAS DISPUESTO A HACER ALGO?

He vivido con mi adicción por un tiempo y no me ha llevado a ninguna parte, así que pensé en algún momento dejar de usar drogas por mí mismo, sin embargo, solo pude sostener mi sobriedad por poco tiempo. Ya había intentado:

- Hacerlo solo.
- Leer libros de autoayuda.
- Ir al gimnasio, hacer caminatas de meditación.
- Rezar.
- Hablar con amigos para descargarme.

Dejar una adicción por uno mismo, sin buscar la ayuda de un grupo de apoyo, será muy difícil. Quizás ya lo hayas intentado alguna vez en tu vida. Piensa cuántas veces te has dicho que ibas a detenerte.

Si eres como la mayoría de la gente con problemas de adicción, hay muchas chances de que ya hayas recorrido ese camino varias veces. Y si aún estás probando significa que probablemente no funcionó. ¿Cuánto tiempo más te engañarás a ti mismo? ¿Cuánto más estás dispuesto a sufrir antes de pedir ayuda? Hoy es el día. Como dicen los amigos, “La vida son dos días y ya pasaron tres”.



“Un día me desperté y tenía una sensación muy diferente en mi interior. Sabía que algo iba a suceder. Eso sí sabía. Sin embargo, mi mente me llevó a demasiados lugares al mismo tiempo. ESTABA MUY CONFUNDIDO.

Decidí ir a una de esas reuniones de AA. Se sintió bien, pero Dios mío, no podía sentirme identificado con muchos de ellos. Pensé internamente, “Mi problema es más grande, mi situación es diferente. No me entenderán”. Quizás si sigo intentando solo las cosas cambiarán y estaré bien. Una vez más me di cuenta de que iba al mismo lugar en mi cabeza. Dando vueltas y vueltas buscando excusas. Así que me quedé en la reunión, aunque quería salir corriendo.

Finalmente tuve la valentía para acercarme a alguien que lucía más viejo que yo y con más experiencia. Me di cuenta porque cuando él habló no sonaba amenazador ni minimizaba las palabras de los demás. Entonces le pregunté, “¿POR DÓNDE COMIENZO?” Me miró y me dijo: “Comienza por tomar asiento, ¿quieres un café?” Luego de eso, me preguntó mi nombre y cuándo había sido la última vez que había bebido alcohol o consumido drogas. Le contesté: Hace un par de días. Luego comenzó a describirme lo que le sucede al parabrasis de un coche cuando tienes un accidente.

“Cuando pasamos nuestras vidas bebiendo o consumiendo drogas”, me dijo en voz suave, “estamos ciegos y cuando comenzamos el proceso de recuperación nos ponemos unos lentes que nos permiten ver o abrimos los ojos que antes estaban cerrados. Todo luce como una mierda ahora que vemos todo claramente, porque lo es. Por eso no sabemos por dónde empezar. Es difícil tratar de resolver todo lo que vemos. Al comienzo, queremos resolver todo rápidamente y de una vez. Eso no es posible”.

“Debes empezar desde el principio”, dijo, “y te sugiero que escuches con los oídos y la mente abierta”.



Recuerdo cuando llegué al grupo de AA y vi a mi alrededor un grupo de personas mucho más mayores que yo, me sentí incómodo, ya que no quería verme como un alcohólico y un adicto. Al principio pensé en huir de allí, pero uno de ellos me dijo que yo era la persona más importante del lugar. Fue reconfortante, eso me hizo sentir bienvenido y acobijado. Pero aún me sentí fuera de lugar, así que me cubrí con mi chaqueta para que no pudieran ver lo avergonzado que estaba.

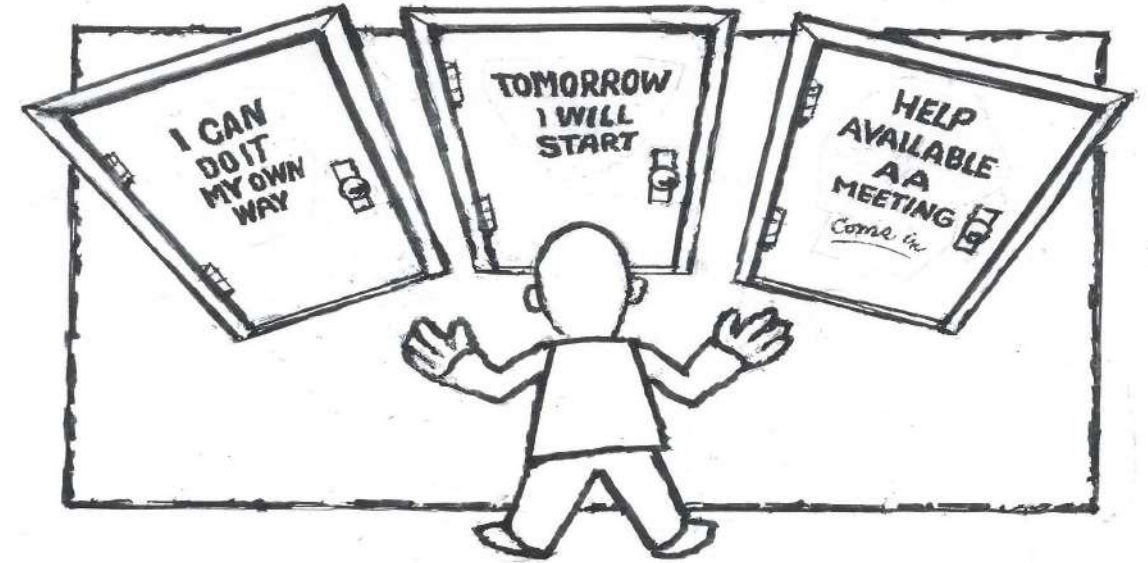
Cuando comenzó la reunión pensé, “Ahora comenzarán con los sermones y los retos”, pero, para mi sorpresa, solo expresaron sus experiencias de vida, sus luchas, sus ideas, sus derrotas y sus victorias. Cuando finalmente fue mi turno de hablar, lo hice en voz baja. La gente del grupo me escuchó con atención, no me juzgaron, no me regañaron ni me culparon, solo miradas de empatía. Me sentí liberado, como si me hubiera sacado un peso de los hombros y alguien me hubiese ayudado a llevarlo. Por primera vez sentí que no estaba solo en esta tribulación de la vida.

Al final de la reunión rezamos juntos tomándonos de las manos. Formamos un círculo y nos unimos en una voz y en un sentimiento de gratitud. Sus rostros mostraban paz y alegría. Me di cuenta de que yo quería felicidad para mi vida y Dios me había traído al lugar correcto.



ENCONTRANDO "EL CAMINO " A LA RECUPERACIÓN

7



BASTA DE EXCUSAS

“He estado sobrio por un tiempo, sin probar gota de alcohol, drogas o ninguna otra sustancia. No ha sido fácil, pero he seguido el consejo y las sugerencias de mis amigos en mi programa de adicción”.

ALGUNAS SUGERENCIAS FUERON:

- Vive un día a la vez y sé agradecido.
- Lee el libro de AA o de NA.
- Habla con alguien que esté atravesando lo mismo que tú.
- Conéctate con tu poder superior.

“Todo estaba yendo bien hasta hace unos días cuando de pronto recibí una carta de la corte acerca de mi caso y decían que las cosas estaban complicándose y volviéndose menos claras. Sé que debo pagar por mis actos y siento que el pasado me atormenta. No sé qué hacer y me siento abrumado. Mi esposa está enojada conmigo y mi abogado no contesta mis llamados. Mis amigos no me hablan y me ignoran porque ya no bebo ni me drogo. Siento que no tengo a nadie. Me siento solo. Pensé que estar sobrio haría que todo fuera mejor, pero me siento enfadado con la situación actual. Me estoy ahogando y estoy desesperado, quiero volver a apagar este sentimiento de frustración con alcohol y drogas.”

LOS DESAFÍOS DE ESTAR PRESENTE

En nuestro camino a la sobriedad enfrentaremos muchos desafíos. Algunos de ellos ya los hemos enfrentado antes pero no sabíamos cómo resolverlos y los evadíamos.

Por ejemplo:

- Relaciones (esposa, hijos, padres, hermanos)
- Decisiones (financieras, sobre el trabajo, deudas, compromisos)
- Vida social (reuniones con amigos, situaciones familiares)
- Trabajo (relación con tu jefe, con colegas, objetivos)
- Aceptación de los demás y aceptación de uno mismo
- Pasado (recuerdos, traumas y emociones)

OTROS HERMANOS EN LA CÁRCEL ESCRIBIERON:

“El pasado quedó atrás, nunca lo recuperaremos. Sin embargo, Podemos apostar al futuro al aprender a tratar mejor a las personas en el presente. Deberíamos aprender a ser buenos con nosotros mismos y a perdonarnos por nuestros errores del pasado. No tiene sentido castigarnos una y otra vez por cosas que ya no podemos cambiar”.
(Salvador, residente de Wasco)

José, residente en Pelican Bay dijo: “Es muy difícil olvidar lo que nos han hecho y lo que nosotros hemos hecho a otros. Me veo con los mismos pensamientos girando en mi cabeza una y otra vez y me digo “¡Basta!”. Si podemos soltar el pasado, asumir las consecuencias de nuestras acciones, ya no sentiremos el dolor y podremos avanzar a un estado mental positivo que nos permita tener una segunda oportunidad”.

“Mantenerme sobrio no es solamente acerca de dejar el alcohol y las drogas, es también acerca de desintoxicarnos de la ira, los miedos, las inseguridades y los resentimientos. Debemos ser honestos, firmes y realistas” (Michael, residente)

Le dije a mi espónsor que había tenido muchas ideas negativas en mi cabeza. Ideas que no me permitieron avanzar y me atormentaban. Me dijo: “Esos pensamientos que corrían por tu cabeza son como cuervos. Van a volar en círculos a tu alrededor, tratando de atrapar algo, pero depende de ti no permitir que aterricen en tu cabeza”.



Todos tenemos dos parlantes en la cabeza, ¿a cuál vamos a escuchar más?

MI EXPERIENCIA

Una de las mejores cosas que me pasó fue que comencé a sentir mis propias emociones y a aceptarme. Cuando nos dejamos llevar por una adicción todo cambia. Nuestra percepción de los demás y de nosotros mismos cambia, nuestro comportamiento y la forma en que nos relacionamos con el mundo en general también cambia. Lo peor es que no nos damos cuenta y creemos que es sólo una fase y la superaremos cuando queramos.

En AA todo está basado en sugerencias. Nadie nos dice qué hacer. El programa sólo recomienda confiar en un Poder Superior y rendirnos ante Dios de la manera que nosotros lo entendamos.



FINDING THE “WAY” TO RECOVERY



ELEGIR EL CAMINO CORRECTO

Elegir el camino correcto no es fácil. Al principio puede resultar borroso, incluso puedes sentir que no sabes cómo recorrer ese camino. Durante demasiado tiempo hemos tomado el camino equivocado, haciendo las cosas a nuestra manera, que normalmente era hacer las cosas de manera incorrecta.

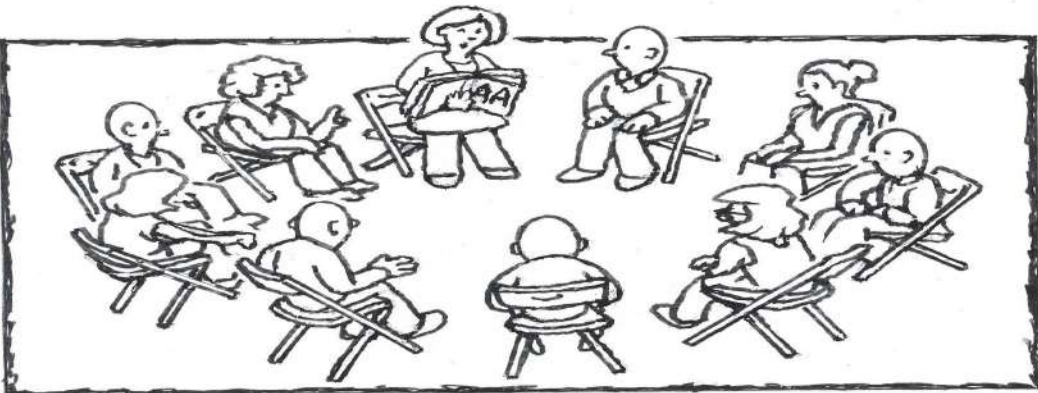
En el folleto n°7 nos pidieron que eligiéramos una puerta y hemos elegido la de la derecha (Reunión de AA). Al principio fue difícil porque nos sentíamos vulnerables y sensibles. Ciertamente no estábamos listos para aceptar la verdad. Pero a medida que hemos regresado, como sugiere el grupo, el camino empieza a quedar cada día más claro.

RECUERDOS

Tenía 9 años cuando probé el alcohol por primera vez. Recuerdo estar con un grupo de amigos mayores que yo (todos éramos menores) y estaban bebiendo. Uno de ellos me dijo "prueba esto, te gustará". Al principio dije que no, pero ante la insistencia de mis amigos acepté. "Si quieres ser un hombre de verdad, tienes que beber alcohol", me dijo uno de los chicos del grupo. Bebí lo que me dieron, tratando de no respirar para que fuera más ligero, pero recuerdo sentir como me ardía la garganta. De pronto todos estábamos bebiendo, creyendo que ahora si éramos "hombres de verdad". Me pregunto ¿cuántas veces otras personas nos influyen para que tomemos el camino equivocado?

COMPARTE CON NOSOTROS

- 1- ¿Estás dispuesto a hacer lo que sea necesario para dejar la adicción y salir de esa vida?
- 2- ¿Qué fue lo más difícil que viviste debido a tu adicción?
- 3- ¿Cuándo te diste cuenta de que tenías un problema con el alcohol o las sustancias?



UNA VISIÓN PARA TI

(TOMADO DEL LIBRO GRANDE DE AA)

El libro de AA pretende ser sólo una sugerencia. Dios constantemente te revelará más a ti y a AA. Pregúntale en tu meditación matutina qué puedes hacer cada día por el hombre que aún está enfermo. La respuesta llegará si tu propia casa está en orden. Pero obviamente no puedes dar algo que no tienes.

Asegúrate de que tu relación con Él sea la correcta, y sucederán grandes acontecimientos para ti y para los demás. Este es el Gran Hecho para nosotros.

Entrégate a Dios tal como entiendas a Dios. Admite tus faltas ante Él y ante tus semejantes. Limpia los restos de tu pasado.

Da libremente lo que encuentres y únete a un programa de AA. Estarán contigo en la Comunidad del Espíritu, y seguramente conocerás a algunos de los miembros de AA mientras recorres el Camino del Destino Feliz.

Reflexionemos

- 1- ¿Alguna vez te has sentido asqueado de ti mismo?
- 2- ¿Cómo era tu vida cuando estabas atravesando un mal momento?
- 3- ¿Estás listo para cambiar?

Es importante que usemos nuestra imaginación y al mismo tiempo nos hagamos preguntas serias. Si queremos elegir un camino mejor para nuestras vidas y seguir adelante, primero debemos amarnos a nosotros mismos. En AA aprendemos que no podemos dar lo que no tenemos.

¿Es posible amarme a mí mismo y al mismo tiempo beber y consumir drogas hasta sentir que no valgo nada? ¿Es eso realmente amor propio?

Necesitamos aprender a deshacernos de todas nuestras adicciones para poder seguir adelante y tener la vida que soñamos, la vida que queremos tener, sin ser prisioneros de nosotros mismos.

Sublime Gracia

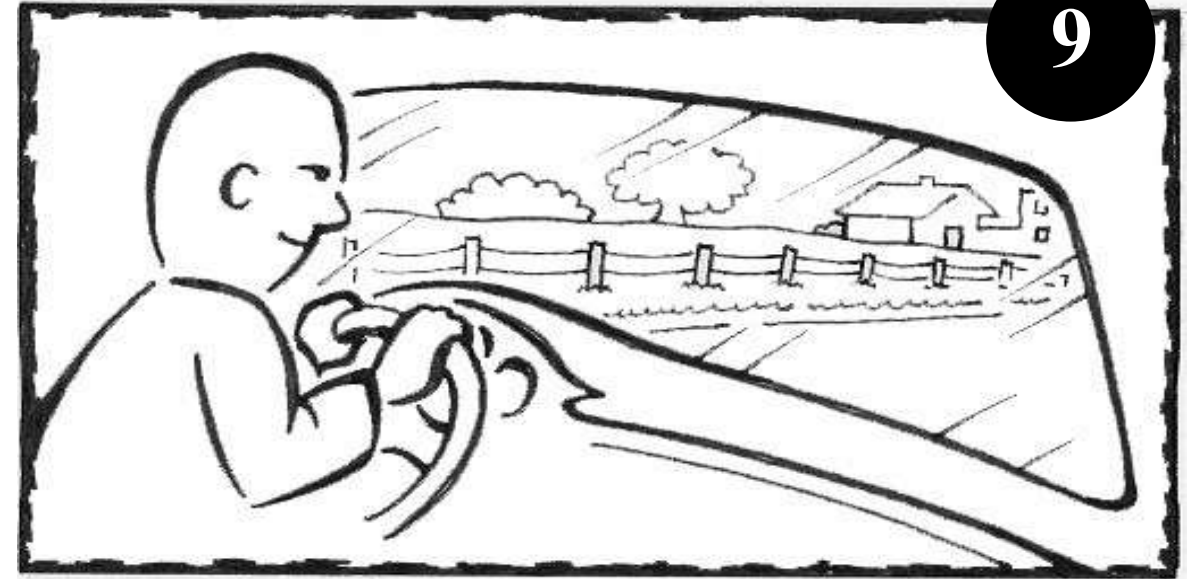
Sublime gracia del Señor
Que a un infeliz salvó
Fui ciego, más hoy miro yo,
Perdido y Él me halló.

Su gracia me enseñó
Mis dudas ahuyentó;
¡Oh. Cuán precioso fuer a mi ser!
Cuando Él me transformó



ENCONTRANDO EL “CAMINO” HACIA LA RECUPERACION

9



EN MOVIMIENTO

(Trabajar en el programa de AA le mostró a este alcohólico cómo ir de lo geográfico a la gratitud)

Como ya hemos elegido comenzar por el camino correcto, te sugerimos que consultes la página 486 del Libro Grande de AA.

Pensé que mi vida había llegado a su fin cuando llegué a mi primera reunión de AA a los veintiocho años. Había estado bebiendo desde mi adolescencia y, en mi opinión, el alcohol había sido la respuesta a mi problemas, no el problema en sí. Sin embargo, incluso yo tuve que admitir que mi vida se había vuelto bastante mala y mis opciones se estaban acabando rápidamente. En un momento de desesperación, acepté ir a una reunión de AA.

Es más fácil ver ahora, al recordar mis días de bebedor, que desde el principio el alcohol había sido parte de casi todos los desastres de mi vida. Cuando era muy pequeño, quizás con diez u once años, empecé a robar bebidas cuando mis padres no miraban, o mis amigos y yo convencíamos a alguien de la escuela secundaria local para que nos comprara cerveza. Poco a poco, pero de manera muy constante, mis problemas empezaron a crecer.

¿Puedo cambiar un neumático sin las herramientas adecuadas?

Un viejo amigo, con mucha más experiencia en adicciones que yo, me dio una "herramienta" para usar cuando tengo ganas de beber o consumir. En ese momento debo plantearme con brutal honestidad las siguientes preguntas:

¿Quiero beber? La respuesta es obviamente "sí, quiero beber".
¿Puedo beber? La respuesta es "por supuesto que puedo, pero ¿qué pasa si lo hago?"

Cuando bebo, ¿qué pasa? Escríbelo

Cuando no bebo, ¿qué sucede, qué consigo? Escríbelo

Después de leer lo que escribí, decido enfrentar la necesidad temporal de beber o consumir porque puedo ver lo que sucede cuando NO BEBO o NO CONSUMO. Por último, doy gracias a Dios o a mi Poder Superior por darme la oportunidad de tomar una decisión. Sabemos que otras veces nos enfrentamos al mismo dilema y no pudimos elegir porque estábamos prisioneros de la adicción.

Del libro Reflexiones Diarias de AA

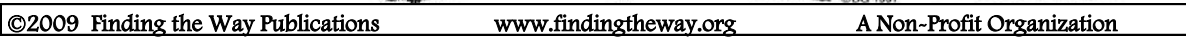
Al recordar nuestros problemas con la bebida, debemos darnos cuenta de que nuestras vidas eran un desastre porque éramos un desastre por dentro. El problema estaba en nosotros, no en la vida misma. La vida en sí era bastante buena, pero la veíamos de manera equivocada. Veíamos la vida a través del fondo de un vaso de whisky, y eso se veía distorsionado. No pudimos ver toda la belleza, la bondad y el propósito del mundo porque nuestra visión estaba borrosa. Estábamos en una casa con cristales unidireccionales en las ventanas. La gente podía vernos, pero nosotros no podíamos mirar y ver lo que la vida significaba para ellos y lo que debería significar para nosotros. Entonces estábamos ciegos, pero ahora podemos ver. Seguros con la protección de la gracia de Dios.



Imagina que estás conduciendo por el campo con un hermoso paisaje de fondo y su parabrisas está muy sucio y opaco.
¿Puedes ver claramente hacia dónde vas?
¿Puedes disfrutar de la vista y del viaje?
Ahora imagina que conduces con el parabrisas limpio y despejado,
¿Es posible que suceda lo contrario?

¿Qué opinas?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



A black and white cartoon illustration. On the left, a small man in a suit is running away from the viewer towards the right. On the right, a large, monstrous, and somewhat comical face is emerging from a rocky or cloud-like mass. The face has a wide, toothy grin and the word 'ALCOHOL' is written across its mouth. The man appears to be fleeing from this personification of alcohol. The entire scene is enclosed in a simple rectangular border.

¿CUÁL ES NUESTRA ADICCIÓN?

MÁS SOBRE ALCOHOLISMO

sorprendente que nuestros problemas con la bebida se hayan caracterizado por innumerables intentos fallidos para demostrar que podemos beber como otras personas. La idea de que de alguna manera, algún día podremos controlar y disfrutar del beber alcohol es la gran obsesión de todo bebedor anormal. La persistencia de esta ilusión es asombrosa. Muchos lo persiguen hasta las puertas de la locura o la muerte. Aprendimos que teníamos que admitir plenamente ante nuestro ser más íntimo que éramos alcohólicos.

Este es el primer paso en la recuperación. Hay que acabar con la ilusión de que somos como otras personas, o que podemos serlo actualmente. Los alcohólicos somos hombres y mujeres que hemos perdido la capacidad de controlar nuestra forma de beber.

Sabemos que ningún verdadero alcohólico recuperó jamás el control. Todos sentimos en algún momento que estábamos recuperándolo, pero esos intervalos -generalmente breves- eran inevitablemente seguidos por un control aún menor, lo que con el tiempo conducía a una desmoralización lamentable e incomprensible.

Estamos convencidos de que los alcohólicos como nosotros están presos de una enfermedad progresiva. Durante muchos períodos considerables, empeoramos, nunca mejoramos. Somos como hombres o mujeres que han perdido las piernas; nunca crecen otras nuevas. Tampoco parece haber ningún tipo de tratamiento que haga que los alcohólicos sean como otros hombres o mujeres.

Hemos probado todos los remedios imaginables. En algunos casos ha habido una breve recuperación, seguida siempre por una recaída aún peor. Los médicos que están familiarizados con el alcoholismo coinciden en que no existe nada parecido a convertir a un alcohólico en un bebedor normal. Es posible que algún día la ciencia lo logre, pero evidentemente aún no lo ha hecho. *(Del Capítulo #3 del Libro AA)*

REFLEXIONAMOS

- 1- ¿Alguna vez has intentado dejar tu adicción? ¿Qué pasó?
- 2- ¿Qué opinas de la línea de este folleto en la que compara la adicción con la pérdida de una pierna?

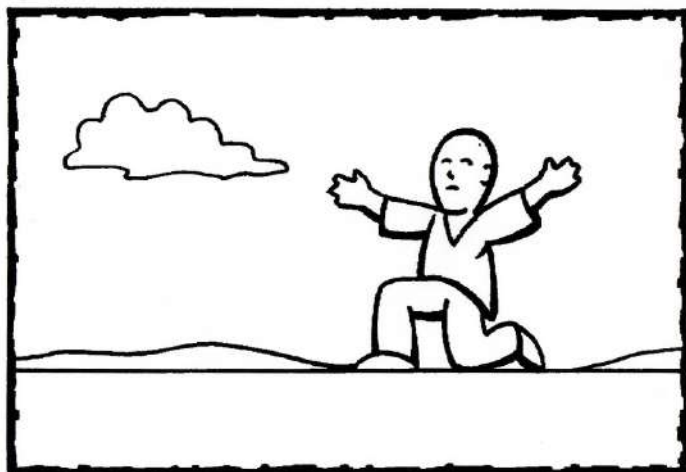
¿QUIÉN ES UN ADICTO?

El capítulo #1 del libro de Narcóticos Anónimos explica muy bien quién es un adicto.

La mayoría de nosotros no tenemos que pensar dos veces en esta pregunta. ¡SABEMOS! Toda nuestra vida y nuestro pensamiento se centraban en las drogas de una forma u otra, en conseguir las, usarlas y encontrar formas y medios para conseguir más. Nosotros vivíamos para drogarnos y nos drogábamos para vivir. En pocas palabras, un adicto es un hombre o una mujer cuya vida está controlada por las drogas. Somos personas presas de una continua enfermedad progresiva cuyos fines son siempre los mismos: cárceles, instituciones mentales y muerte.

(Gospel Mateo 10:26)

Jesús dijo a los Doce: "No teman a nadie. No hay nada oculto que no haya de ser revelado, ni secreto que no haya de saberse. Lo que digo en la oscuridad, habla en la luz; lo que oyen susurrado, proclamenlo desde los terrados. Y no teman a los que matan el cuerpo, pero no pueden matar el alma; más bien, teman a aquel que puede destruir el alma y el cuerpo en la Gehena. ¿No se venden dos gorriones por una moneda pequeña? Sin embargo, ninguno de ellos cae al suelo sin el conocimiento de su Padre. Incluso todos los cabellos de sus cabezas están contados.



(Oración del tercer paso de Narcóticos Anónimos)

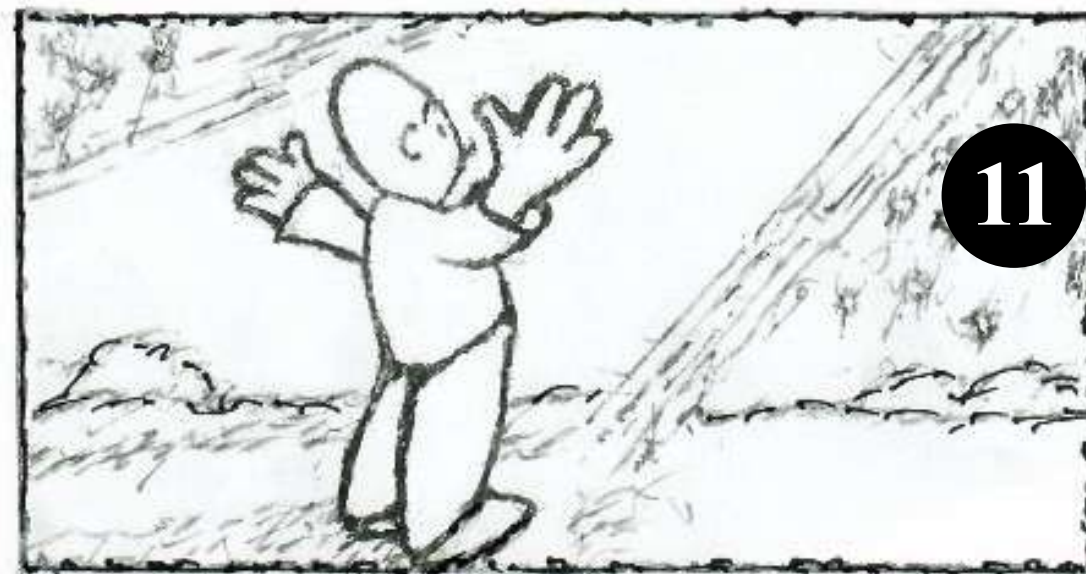
*Toma mi voluntad y mi vida.
Guíame en mi recuperación.
Muéstrame como vivir.*

El Libro Grande de AA dice algunas cosas acerca de Dios (extracto del Libro Grande de AA)

Estamos seguros de que Dios quiere que seamos felices, gozosos y libres. No podemos suscribirnos a la creencia de que esta vida es un valle de lágrimas, aunque alguna vez lo fue para muchos de nosotros. Pero está claro que nosotros creamos que Dios no es responsable de nuestra propia miseria. Evita, entonces, la fabricación deliberada de miseria, pero si surgen problemas, aprovéchalos alegremente como una oportunidad para demostrar Su omnipotencia.



ENCONTRANDO EL “CAMINO” HACIA LA RECUPERACION



DIOS COMO TU LO ENTIENDES

“Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como lo entendemos”. El paso 3 del programa de los doce pasos de Alcohólicos Anónimos se basa en un principio sencillo: cambia tu actitud ante la vida y podrás cambiar tu vida.

Algunos de nosotros nos sentimos incómodos hablando de Dios. Muchas veces apenas escuchamos la palabra Dios la asociamos con la Iglesia o con la religión.

Tienes alguna opinión sobre esto?

Entonces tal vez sería bueno hacernos primero algunas preguntas:

- 1- ¿Crees en Dios o en un Poder Superior?
- 2- ¿Eres capaz de diferenciar entre Dios y la idea que tienes de la Iglesia o de la religión?
- 3- SI yo quiero cambiar, ¿estoy dispuesto a hacer lo que tengo que hacer para cambiar?

UN DÍA A LA VEZ

Un día, mientras el capellán cumplía su servicio en la Cárcel Central de Hombres, un interno lo llamó y le dijo: "Capellán, ¿se acuerda de mí? Nos conocimos hace dos años y yo le había dicho en ese momento que no quería saber nada con la Iglesia o la religión y no quería ni hablar de Dios".

Sin embargo, hace un año pasó algo, realmente no sé qué fue, pero sentí la necesidad de creer. Me dije a mí mismo, no tengo nada que perder y ¿adivinen qué? Mi vida empezó a cambiar poco a poco porque comencé a sentir que no estaba solo. Utilicé este despertar de vivir un día a la vez y desde hace un año puedo darme cuenta cómo mi vida tiene cada vez más significado. He descubierto un propósito para mí y con Su ayuda ahora soy más feliz.

Quiero agradecerle a los capellanes y voluntarios por sus visitas, por no dars por vencidos, por insistir y estar siempre presente en este lugar donde muy pocas personas quieren estar.

Es bueno hacernos algunas preguntas acerca de Dios

- 1- ¿Qué imagen tenías de Dios cuando eras un niño?

- 2- ¿Qué imagen tenías de Dios cuando eras un adolescente?

- 3- Ahora que eres mayor, ¿Qué imagen tienes de Dios? ¿Qué piensas sobre Él y por qué ?

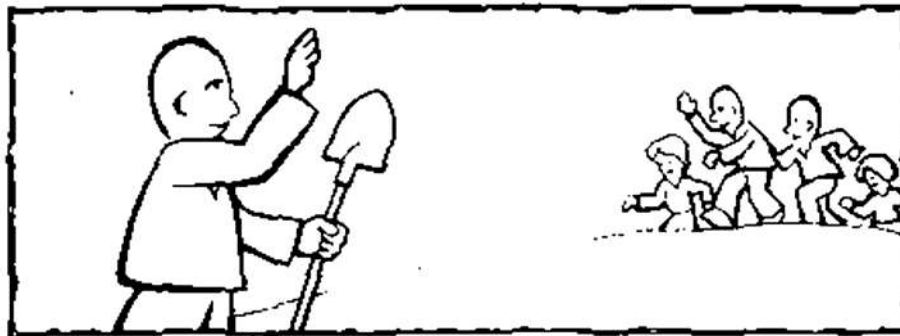
¡ABRIMOS NUESTRA MENTE PARA CREER!

En algún momento, nos dimos cuenta de que necesitábamos la ayuda de algún Poder mayor que nuestra adicción. Nuestra comprensión de un Poder Superior depende de nosotros. Nadie va a decidir por nosotros cual será ese poder. Podemos llamarlo el grupo, el programa, o podemos llamarlo Dios. La única sugerencia es que ese Poder mas grande que tu y que sea amoroso y bondadoso. No tenemos que ser religiosos para aceptar esta idea. La cuestión es que abramos nuestra mente para creer. Puede que tengamos dificultades con esto, pero si mantenemos la mente abierta, tarde o temprano encontraremos la ayuda que necesitamos.

A esta altura, deberíamos tener una buena idea de lo que debemos hacer.
Preparémonos para responder algunas preguntas e ideas.

1- ¿Estoy listo para hacer lo que sea necesario para cambiar mis hábitos?

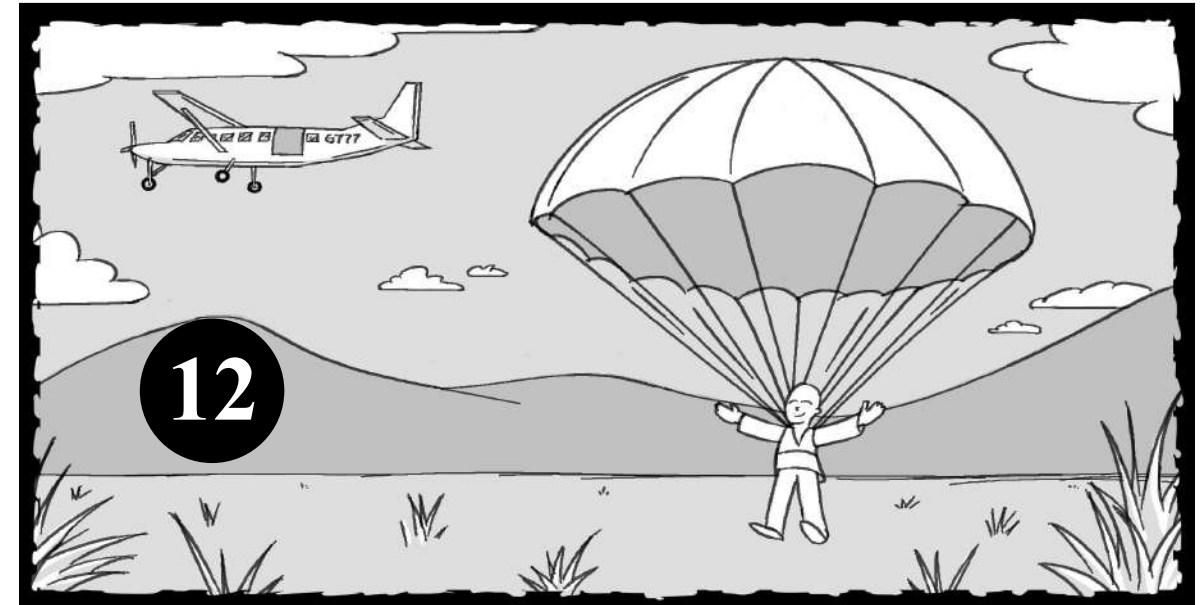
2- ¿Puedo hacer esto yo solo o necesitaré ayuda de otros?



**NO SOMOS SANTOS. LOS PRINCIPIOS QUE HEMOS
ESTABLECIDO SON GUÍAS PARA EL PROGRESO. PEDIMOS
PROGRESO ESPIRITUAL EN LUGAR DE PERFECCIÓN ESPIRITUAL**



ENCONTRANDO EL “CAMINO” HACIA LA RECUPERACION



SÓLO SUGERENCIAS

El Duodécimo Paso del Libro Grande de Alcohólicos Anónimos dice que como resultado de practicar todos los pasos, cada uno de nosotros ha encontrado algo llamado despertar espiritual...La manera en que AA. se prepara para recibir este regalo radica en la práctica de los Doce Pasos en Nuestro programa.

Recuerdo la respuesta de mi padrino cuando le dije que los pasos estaban “sugeridos”. Respondió que se “sugieren” de la misma manera que, si te tiraras de un avión con un paracaídas, se “sugiere” que jales la cuerda de apertura para salvar tu vida. Señaló que me “sugirieron” que practicara los Doce Pasos, si quería salvar mi vida. Por eso trato de recordar diariamente que tengo un programa completo de recuperación basado en los Doce Pasos “sugeridos”. *(Del Libro de Reflexión Diaria)*

CÓMO FUNCIONA

(PARRAFO EXTRAIDO DEL IBRO GRANDE DE AA)

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

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

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

Recuerda que tratamos con el alcohol: astuto, desconcertante y poderoso Sin ayuda, resulta demasiado para nosotros. Pero, hay Uno que tiene todo el poder — Dios. ¡Ojala Lo encuentres!”.

Estos son los pasos que tomamos, que se sugieren como un Programa de Recuperación: (EXTRAIDO DEL LIBRO GRANDE DE ALCOHOLICOS ANONIMOS)

- 1- Admitimos que éramos impotentes frente al alcohol y que nuestras vidas se habían vuelto inmanejables.
- 2- Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos la cordura.
- 3- Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, como lo entendíamos.
- 4- Hicimos un inventario moral minucioso y valiente de nosotros mismos.
- 5- Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros errores.
- 6- Estábamos enteramente dispuestos a que Dios eliminara todos estos defectos de carácter.
- 7- Humildemente le pedimos que eliminara nuestros defectos.
- 8- Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos lastimado y estuvimos dispuestos a hacer las paces.
- 9- Hicimos reparaciones directas con esas personas siempre que fue posible, excepto cuando hacerlo las lastimaría a ellas o a otros.
- 10- Seguimos haciendo un inventario personal y cuando nos equivocamos rápidamente lo admitimos.
- 11- Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como lo entendemos, orando sólo por el conocimiento de su voluntad y el poder para llevarla a cabo.
- 12- Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, intentamos llevar este mensaje a los alcohólicos y practicar estos principios en toda nuestra vida.