

Lima, Perú. 12 de diciembre de 2024.

Buenos días, mi nombre es Jesús, soy alcohólico.

Hoy es el décimo aniversario del Grupo Los Incas de Lima Perú, Grupo que me ha apoyado muchísimo en mi vida de recuperación. Por cierto hoy, por la Gracia de Dios y por medio de la agrupación se cumplen 30 años de estar en esta bendita agrupación sin beber y aprendiendo una manera de vivir excelente. Desafortunadamente no podré estar físicamente en el festejo del Grupo. Voy viajando de Perú a México, y aprovecho para escribir, *“mitos en los grupos de AA”*, tema que me regalaron para este evento.

Por supuesto, estas ideas son sólo una opinión muy personal, no deberían tomarse en forma literal. Como aclaración; para este escrito, mito se refiere a los dichos que se mencionan en los grupos, pero, que no se encuentran en el texto básico; Alcohólicos Anónimos.

Los mencionados mitos se han producido principalmente, por el fenómeno “teléfono malogrado” a través del tiempo. Alguien dice una frase “bonita”, el nuevo la escucha y la da por sentada que así es, no investiga y la repite a su vez como verdad, así empieza una generación de dichos que no son del todo ciertos, que en cierta forma interrumpen el avance de la recuperación de los miembros.

Si separamos los **mitos** de los hechos, nos aseguramos de que nuestro mensaje de Recuperación, Unidad y Servicio sea el original y por lo tanto efectivo.

A continuación, algunos de los mitos más escuchados en reuniones de AA:

1. *“¿En qué paso vas?”*

Pregunta sin sentido, es como decir; ¿Qué parte de tu cuerpo estas usando en este momento? A Bill W. le preguntaron en una ocasión lo mismo, respondió; “en el Primer Paso”, analiza el ante final párrafo de dicho Paso.

Tendemos a creer que el recorrido de los Pasos es como estar en el colegio, ir escalando puestos, superar el Paso actual e ignorar los pasados.

Recordemos, Los Pasos son herramientas espirituales, valores de vida que nos ayudan a estar sobrios (ausencia de exageraciones) el día de hoy. Que los estamos usando continuamente, varios a la vez. Con el paso del tiempo deberían ser una forma de vida natural.

2. *“Tengo mucha fe, yo creo en Dios”*

Así le dije a mi padrino en una ocasión, me respondió; “avísale a tu cara pues, ella dice otra cosa”. Comentario que me desagradó por supuesto. Cuánta razón tenía, en ese tiempo estaba incomodo continuamente; ansiedad, temor, soledad y sin sentido de vida.

En un tiempo me apodaron “el triste”, ¿por qué sería? En uno de mis trabajos había un señor, Mariano, que hacía la limpieza, siempre estaba de buen humor, era muy servicial. Le pregunte que ¿cómo le hacía? Me dijo, “encuentra a Dios, cree en Él”, y siguió cantando con su escoba.

“Ridícula respuesta, soy ingeniero, mejor usar la lógica y la ciencia”, pensé en ese momento. Tuvieron que pasar 7 años más de infierno para empezar a investigar lo que Mariano me dijo. Un profeta dijo; si tuvieras Fe del tamaño de un granito de mostaza le dirías a la montaña, “muévete” y se moverá. Mi “montaña” es, alcoholismo y vida ingobernable. Nuestra literatura lo dice claramente, lo que en realidad se requiere es Calidad de Fe, en vez de cantidad de fe.

3. *“Si no asistes a tus juntas, no preguntes porque recaes”.*

Las reuniones, la literatura, el padrino, servicio y demás herramientas son medios para lograr la sobriedad. Hay muchas personas que asisten continuamente a los Grupos sin fallar y recaen. Muchos tienen décadas asistiendo, no beben, pero recaen en las borracheras secas continuamente. Sólo a través de practicar el programa en forma precisa nos asegura, una sobriedad duradera, un día a la vez.

4. *“Todos son mis padrinos”.*

Se ha tergiversado el vínculo sagrado; ahijado-padrino. Sin conciencia plena, le decimos “padrino” a cualquier miembro de la comunidad, sólo por tener más años en abstinencia. El padrino es un vínculo de unión entre el ahijado con Dios. El propósito primordial es llevar al ahijado a que viva los Doce Pasos, para que encuentre su Poder Superior. La persona que tiene varios “padrinos”, comúnmente lo hace por deshonestidad, ya sabe que temas tratar con cual “padrino” para escuchar lo que él quiere. Lo ideal es tener sólo un padrino con el cual sea rigurosamente honesto. Por supuesto es muy recomendable consultar ciertos temas con otros miembros para recibir sugerencias.

5. *“Asiste a 90 reuniones en 90 días”.*

Está bien documentado la lista larga de miembros que después de los 90 días vuelven a beber, si no practican los Doce Pasos. Al iniciar, se les invita asistir 90 a reuniones en 90 días, se llevan una errónea idea de cómo lograr la sobriedad. Los nuevos que asisten a sus primeras reuniones requieren de la verdad; que sólo un Poder Superior los liberará del alcohol, un día a la vez.

6. *“Un Paso por año”.*

Usemos lo que funciona, veamos la historia de AA, los primeros alcohólicos iniciaban con la práctica de 12 Pasos en los primeros días o semanas. Es una ingratitud tener a un nuevo en la ceguera, ellos también necesitan y deben liberarse rápido con su primera práctica de los Pasos. Posteriormente se va a requerir profundizar poco a poco, cada vez más en todos los Pasos, que realmente no tienen fondo.

7. *“No estas preparado para hacer el Paso 4 y 5”.*

La persona que dice esto, comúnmente no ha hecho los Pasos 4 y 5. Es prolongarle mucho su agonía. Por el contrario, debemos motivar, sin forzar, al miembro nuevo que haga limpieza interior. Los primeros dos Pasos son principalmente de reflexión, el Paso 3 se inicia al tomar la decisión de acercarnos a Dios. Este proceso previo, en la primera vez, se podría hacer en 2-3 horas. EL moribundo requiere de intervención curativa inmediata.

8. *“Estas muy joven para ser alcohólico”.*

No hay edad para ser un alcohólico real, recordar la definición de la ciencia: alcohólico es toda persona que ha perdido el control sobre su forma de beber. No poder controlar el alcohol es lo único que caracteriza a un alcohólico, y con este síntoma es suficiente para diagnosticarse a sí mismo como alcohólico desahuciado, con una mentalidad de alcohólico crónico.

9. *“Te falta tocar fondo”.*

EL texto básico se refiere a tocar fondo en lo concerniente al estado emocional. Recordar con Bill W. acepta tocar fondo y dijo: “Me sentía solo y dije, no pude más, estaba hundido, el alcohol es mi amo”. Nosotros ahora confundimos el tocar fondo con las consecuencias; perder familia y trabajo, perder salud y posición económica, etc. Por lo tanto, una persona joven o con buena posición social, toca su fondo sin necesidad de perder cosas externas. Tan solo que sienta cansado su corazón de la actual vida que lleva.

10. *“Nomás no tomes”.*

¡El dejar de beber es una gran hazaña para nosotros, por supuesto! Lo bueno es enemigo de lo mejor. Dejar de beber, es sólo el salario mínimo que ofrece el programa de los Doce Pasos. Hay que recordar que estamos invitados a crecer a imagen y semejanza de Nuestro Creador. Una tarea fascinante nos espera al trabajar intensamente con nuestros defectos de carácter. Lo cual nos llevara a experimentar La Gran Realidad, la cuarta dimensión de la existencia, la conciencia plena de Dios en nosotros.

11. *“No hablar de Dios, asustan al nuevo”.*

En un principio de su recuperación es muy bueno. Pero conforme pasa el tiempo, tenemos que darle nombre a la verdad. Y esa verdad se llama Dios, como cada uno lo conciba. No querer hablar de Dios, es evitar a toda costa Vivir Los Pasos en forma Precisa. Otra manera de evadir la práctica del programa es a través del servicio; nos volvemos “técnicos especializados” en los servicios y en la historia de AA. Equilibrio en los tres legados es lo ideal. Además, la sobriedad de un miembro no se define por los años, o por sus logros dentro de la comunidad, está directamente relacionado al contacto consiente con Dios.

12. *“Hablar de mis 24 horas”.*

Es muy bueno hablar de nuestro dolor, en forma prudente. Es frecuente escuchar a miembros “sacar su vidrio molido” repetidamente. Nuestro compartimiento debe estar más enfocado en la solución que en el problema. Hemos de recordar que compartimos experiencia, fortaleza y esperanza. *Experiencia* no significa contar lo que me sucede (quejarme), significa más bien; qué hice con lo que me sucedió, cuál es la lección aprendida para evitar repetirla.

13. *“AA es mejor que la religión y la medicina”.*

La base de nuestro programa de recuperación se basa en estas disciplinas. Ellos son los que si saben de espiritualidad y medicina. Nosotros somos la materia prima. Hay algo en lo que si les adelantamos; es en nuestra forma de beber descontrolada y en la comprensión del dolor para con los recién llegados. Aprovechemos lo que nuestros grandes amigos de la medicina y religión puedan enseñarnos.

14. *“Leer primero el libro Viviendo sobrio”.*

Excelente libro con *tips* para no tomar la primera copa, no debe reemplazar el Texto Básico. Nuestro objetivo final en AA es el engrandecimiento espiritual, que se inicia con no tomar la primera copa. Por lo tanto, el libro Grande es el que deberíamos proporcionar a los nuevos miembros. Leerlo, reflexionarlo, vivirlo y transmitirlo es la clave. Muy recomendable usar Viviendo Sobrio como complemento solamente.

15. *“Yo no puedo tener fe”.*

Muchos decimos, quisiera tener fe como los demás, pero no puedo. No nos damos cuenta de que ya estamos viviendo en el mundo de la fe, con el sólo hecho de ir a investigar posible solución en AA. Si se adquirió literatura, está buscando padrino y se interesa por el funcionamiento de AA, es evidente, este miembro es una persona de fe. No se requiere concebir un zar de los cielos, lo importante es estar *dispuesto a creer* que hay un poder superior a mí.

16. *“Lo hago por el bien del nuevo”.*

Es muy noble ocuparnos en el bienestar del miembro nuevo. Pero, no debemos escudarnos en eso para agredir a otros. Siempre el egoísmo nos mueve a salirnos con nuestros caprichos. Cuantas veces hemos querido correr a alguien del grupo porque supuestamente es una mala influencia para el nuevo. La mayoría de las veces esa persona tóxica es la que más atrae al principio al nuevo. Nosotros los “perfectos” muchas veces corremos al nuevo con nuestra rectitud y exigencias. Recordar no tratemos de *quitar la cizaña del trigo*, dejemos que crezcan juntos, para algo bueno será.

*17. “Primero yo, después yo, al último yo”.*

Muy usado en los grupos para justificar nuestro ya bien enraizado egoísmo. Atropellamos a otros y rompemos el bienestar común, escudándonos en este principio. Nos sentamos en nuestra comodidad, exigiendo que los demás se comporten como nosotros exigimos, en pocas palabras, que nos sirvan y den pleitesías. Este dicho se aplica en que yo debo primero vivir los principios del programa, y no exigir a los demás que ellos los practiquen.

*18. “La pata de la silla como tu poder superior”.*

Es una ofensa de mal gusto decir esto al miembro nuevo. La idea es motivarlo, no hundirlo mucho más diciéndole que la pata de la silla es superior a él. Es una creación de Dios, con demasiados talentos infinitos, que no ha sabido usarlos y está a punto de descubrirlos. Hay entes superiores sublimes que son dignos de ser tomados como referencia de poder superior: El Grupo de AA, la Inteligencia creadora, luz divina, el amor, el cosmos, la naturaleza, etc. La comparación con estos lo motivarán para iniciar dignamente el programa de recuperación.

*19. “Los normales están mal, no tienen programa”.*

De nuevo nuestro egoísmo se expresa en nuestras palabras y acciones. Recordemos que el texto básico dice que somos egocéntricos al extremo, idealistas en bancarrota, hipersensibles, que estamos continuamente justificando nuestro mal comportamiento en la sociedad. El texto básico habla de las otras personas como normales porque ellos si pueden tomar y controlar la bebida, sólo eso. No nos compete juzgarlos. Imagínense un alcohólico juzgando a su hermano del mismo dolor, es ilógico. Ahora juzgar a las personas normales es locura, ver la paja en el prójimo y no darnos cuenta de la viga que traemos.

*20. “Paso patrullero”.*

Simpático el apodo que le damos al Paso 10. De nuevo enfocamos al mínimo el beneficio del dicho Paso. Lo reducimos sólo al tema de detectar, admitir y corregir problemas diarios. Es sólo el inicio, deberíamos profundizar mucho más. Hacer conciencia que aun estamos muy verdes en el tema espiritual, que debemos de nuevo acudir a Dios para que nos discipline y guíe. Este Paso nos prepara para acercarnos humildemente a la Oración y Meditación ante nuestro Padre hacedor de todo.

*21. “Para formar un grupo sólo se necesita una cafetera y 2 resentidos”.*

Lo solemos decir las personas resentidas, que no quisimos someternos a los principios de AA. En verdad, ocasionalmente, si llega a suceder, se van algunas personas resentidas del grupo madre a otro local. Su objetivo miope es hacer su voluntad dentro del nuevo grupo y demostrarle al grupo madre que ellos tenían la razón y que el nuevo grupo es mejor.

Abrir un Grupo es una muy noble acción, inspirada por Dios. Su objetivo es salvar vidas del alcoholismo y beneficiar a sus familias. Asegurémonos de abrir grupos con el único objetivo de cooperar con Dios para salvar vidas.

*22. “El programa es complicado”.*

EL programa es sencillo, pero no fácil. No se requiere de mucho intelecto. Preferible fortalecer la diligencia y disciplina, recordar acción es la palabra clave. Es mejor hacer pequeños pasos continuos, que grandes brinco esporádicos. No preguntarnos si la gallina fue primero que el huevo. Las indicaciones precisas están en el libro Azul, todo lo que hay que hacer es seguir unas reglas sencillas (dijo el Dr. Silkworth). El problema radica en nuestro gran egoísmo, somos perfeccionistas, desobedientes e idealistas en bancarrota. No creemos que la solución sea tan sencilla siendo el problema tan complejo. Al final de cuentas todo lo que necesitamos es llegar a creer, de una manera activa.

*23. “Paso 13”.*

Desafortunadamente jugamos con un tema tan delicado; la vida de un alcohólico y el bienestar de mucha gente. Inventamos el “paso 13” para burlarse que van al grupo a conseguir pareja. No hay mucho que decir al respecto, simplemente son maestros de tolerancia, Dios nos libre de que lleguemos a ser uno de ellos.

*24. “Escuchar milagros en las religiones, ver milagros en los grupos”.*

Lo decimos por nuestro egoísmo y desconocimiento. Algunos que hemos pasado por las religiones sin dejarnos educar. No podemos compararnos con las religiones, seamos un poco más realistas y humildes. Ellos están alcanzando a muchos millones de personas, hay algunos desafortunados como nosotros, incapaces de ser honrados que no supimos aprovechar lo bueno que nos ofrecían. La literatura lo dice claramente; Alcohólicos Anónimos no es la panacea para todo y todos.

Todos estos mitos y otros muchos más se podrían evitar con una sola acción. Leer y aplicar esa parte del prólogo a la primera edición en ingles de la primera edición del libro Alcohólicos Anónimos; “El propósito principal de este libro es mostrarles a otros alcohólicos **precisamente** como nos hemos recuperado”. Significa que para recuperarnos debemos seguir las indicaciones (no sugerencias, ni opiniones) que vienen en ese libro. **Sin quitarle nada, sin agregarle nada.** Somos perezosos y queremos aprender el programa escuchando a otros. Es muy normal que todos tendamos a verter nuestras opiniones muy personales, y otras personas más jóvenes creen que son verdad. Parar saber lo que es verdad, preguntémonos ¿Esto viene dentro del texto básico de Alcohólicos Anónimos?, si no es así, debemos saber que su opinión muy personal, y no debe tomarse como parte del programa de recuperación.

Si hay dudas de su funcionamiento del texto básico, veamos qué dicen los que si saben y que tienen experiencia demostrada:

**a). Dr. Silkworth**, La opinión del médico, casi al final cuando menciona de la solución al alcoholismo de uno de sus pacientes irremediables y curado, dice *“Aceptó el plan que se expone en este libro”*. Más adelante dice; *“Aconsejo muy seriamente a todo alcohólico que lea con atención todo el libro”*.

**b). Bill W**, Capítulo 5. Cómo funciona, *“Rara vez hemos visto fracasar a una persona que haya seguido **concienzudamente** nuestro camino”*. Concienzudamente significa leer y aplicar con mucha atención y detenimiento, no modificar ni leer a la ligera. Nos da a entender que TODAS las personas que comprendan cabalmente lo que dice el libro y lo aplique sinceramente, tendrá su despertar espiritual real.

**c). Dr. Bob**, La pesadilla del Doctor Bob. Al final del capítulo dice; *“Pero si verdaderamente quieres dejar de beber de una vez por todas, y SINCERAMENTE sientes que necesitas ayuda, sabemos que tenemos una solución para ti. **Nunca falla...**”* Nos dice que si somos sinceros y aplicamos lo que dice el texto básico, siempre nos funcionara y obtendremos el despertar espiritual deseado.

Así es que dejemos que Dios nos discipline, la literatura es ahorro de sufrimiento. Hagamos la prueba por un tiempo y veamos qué sucede, seamos obedientes al programa original y honremos el aquí y el ahora.

Les deseo también, lo que muchos otros están viviendo; ¡Vivir Feliz y en Paz! Un día a la vez  
Muchas gracias,