

La espiritualidad es un concepto que cada vez recibe mayor atención en la bibliografía científica; su exploración ha permitido conocer que puede desempeñar un papel importante en la salud física y mental de los individuos y en el proceso de recuperación de los adictos.

En el campo del alcoholismo se atribuye gran importancia a la espiritualidad. Algunos investigadores se mantienen al margen del concepto que además es objeto de críticas; pero otros coinciden en señalar que ésta y otras variables como la religión protegen a los individuos de la adicción, favorecen el proceso de tratamiento y son mediadores de largos periodos de abstinencia. De acuerdo con Morjaria y Orford), la suposición de un vínculo entre la espiritualidad y el alcoholismo se debe, en gran medida, a la existencia de los grupos de Alcohólicos Anónimos (AA).

Investigaciones sugieren que la asistencia a este tipo de grupos puede beneficiar a muchos individuos. En particular se menciona a quienes tienen mayor participación en las actividades y más creencias desarrolladas al interior de los grupos. Los AA adoptaron el modelo médico de enfermedad para explicar el alcoholismo; sin embargo, consideran que además de los aspectos físicos y mentales asociados a la adicción, también los espirituales requieren de tratamiento. En esencia, suponen que el alcoholismo es una enfermedad del espíritu, caracterizada por una excesiva preocupación por el Yo. Al alcohólico se le considera como un individuo con “defectos de carácter”, los cuales son manifestaciones de un narcisismo patológico que implican dificultad para establecer relaciones satisfactorias (antítesis de espiritualidad) por lo que gran parte del programa está dirigido a desarrollar un estado que conduzca a la eliminación de estos “defectos”.

Para AA, el alcoholismo es una enfermedad física, psicológica y espiritual que sólo se puede detener mediante la abstinencia, pero que es incurable (la recuperación es un proceso permanente y opuesto a la cura). Debido a esta característica, asumen que la solución sólo es posible mediante una experiencia de conversión y cambio en el estilo de vida que se presenta como resultado de la asistencia vitalicia a los grupos y con la práctica de los 12 pasos.

Los 12 pasos forman uno de los ejes rectores de la recuperación en AA y reflejan la naturaleza espiritual del programa, y acentúan principios como la oración, la meditación y la aceptación de un Poder Superior. Sin embargo, el componente espiritual va más allá de la sola adherencia a las creencias, prácticas y preceptos de la religión; en éste se contempla un

fenómeno de conversión, es decir, el cambio de un tipo de vida indeseable hacia otro más favorable .

Los AA no niegan la relevancia de las creencias religiosas de cada persona, pero para ellos lo importante es la espiritualidad que cada individuo puede definir según su orientación particular, pero suelen entenderla como una experiencia de transformación marcada por la vivencia de un “despertar espiritual” . La espiritualidad es un concepto muy arraigado en las creencias de los AA, su práctica resulta difícil y los elementos que la componen no son claros, sin embargo se cree que ocurre debido a la adherencia al programa, a la participación activa y al compromiso intencional con cada uno de los 12 pasos. AA no hace énfasis especial en la práctica cronológica de los 12 pasos para alcanzar la experiencia de conversión espiritual, pero exhorta a sus miembros a trabajar en todos ellos.

HACER DE A.A. TU PODER SUPERIOR

". . . Puedes . . . hacer de A.A. tu 'poder superior'. En A.A. hay un gran número de personas que han podido resolver sus problemas de alcohol . . . muchos miembros . . . lograron cruzar este obstáculo . . . su fe se ampliaba y profundizaba . . . transformadas de manera inconmensurable, empezaron a creer en un Poder Superior . . .

DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES, p. 29

Cuando bebía, nadie era mejor que yo, por lo menos a mis propios ojos. No obstante, no podía sonreírme a mí mismo en el espejo, así es que llegué a A.A. donde, con otros, oí hablar de un Poder Superior. No podía aceptar el concepto de un Poder Superior porque creía que Dios era cruel y desamorado. En mi desesperación escogí como mi Poder Superior una mesa, un árbol y más tarde a mi grupo de A.A. Pasó el tiempo, mejoró mi vida y empecé a pensar en ese Poder Superior. Poco a poco, con paciencia, humildad y un montón de preguntas, llegué a creer en Dios. Ahora mi relación con mi Poder Superior me da la fortaleza para vivir una vida feliz y sobria.

He encontrado en algunas de mis expresiones que “tenía un Dios justiciero, duro e injusto”, no me había dado cuenta que soy yo mismo

quien soy así: egoísta, sin sentido del humor, rígido y vengativo...
Esta es una deformación del concepto de "poder superior" que he debido reformar desde mis propias bases intelectuales...

PODER SUPERIOR COMO GUÍA

Ocúpate, pues, de que tu relación con El ande bien y grandes acontecimientos te sucederán a ti y a infinidad de otros. Esta es para nosotros la Gran Realidad.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, p. 151

Tener una relación buena con Dios me parecía ser imposible. Mi pasado caótico me había dejado lleno de culpabilidad y remordimiento y yo me preguntaba cómo podría funcionar este "asunto de Dios". A.A. me dijo que yo debía poner mi vida y mi voluntad al cuidado de Dios, como yo lo concibiera. Sin tener otro lugar donde acudir, me puse de rodillas y exclamé, "¡Dios, yo no puedo hacerlo, por favor ayúdame!". cuando admití mi impotencia, un rayito de luz empezó a llegar a mi alma, y luego emergió mi disposición a dejar que Dios controlase mi vida. Con El como guía, grandes acontecimientos empezaron a suceder y encontré el comienzo de la sobriedad.

En Manos de Dios

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.

* * *

Mi depresión se profundizó en forma insoportable hasta que finalmente me pareció estar en el más oscuro fondo del abismo. En un momento el último vestigio de mi orgullosa obstinación fue aplastado. De pronto me encontré exclamando: "¡Si existe un Dios, que se me muestre! ¡Estoy listo para hacer cualquier cosa, cualquier cosa!"

De repente la habitación se llenó de una luz blanca. Me sumergí en un éxtasis que no hay palabras para describir. Me pareció, con los ojos de mi mente, que yo estaba sobre una montaña y que soplaba un viento, no de

aire sino de espíritu. Y luego surgió en mí la idea de que yo era un hombre libra. Lentamente el éxtasis se fue desvaneciendo. Yo estaba acostado pero en este momento, durante un tiempo, me sentí en otro mundo. Un nuevo mundo de realidad consciente. A mi alrededor y dentro de mí había una maravillosa sensación de Presencia, y pensé para mis adentros: "De manera que éste es el Dios de los predicadores".

El Dominio del Espíritu

En la antigüedad era penosamente lento el progreso material. El espíritu moderno de indagación, investigación e inventiva científica era casi desconocido. En el dominio de lo material, la mente del hombre estaba encadenada por la superstición, la tradición y toda clase de obsesiones. Algunos de los contemporáneos de Colón consideraban como algo absurdo el que la tierra fuera redonda. Otros estuvieron a punto de dar muerte a Galileo por sus herejías astronómicas.

¿No somos algunos de nosotros tan irrazonables y estamos tan predispuestos en contra del dominio del espíritu como lo estaban los antiguos respecto al dominio de lo material?

* * *

Encontramos que Dios no impone condiciones muy difíciles a quienes le buscan. Para nosotros, el Reino del Espíritu es amplio, espacioso, siempre inclusivo nunca exclusivo o prohibitivo para aquellos que lo buscan con sinceridad. Nosotros creemos que está abierto a todos los seres humanos.

1. ALCOHOLICOS ANONIMOS, págs. 47-48
2. ALCOHOLICOS ANONIMOS, pág. 43

Los Valores Eternos

Mucha gente no quiere tener que ver con valores espirituales absolutos. Dicen que los perfeccionistas están llenos de presunción porque se imaginan que han logrado alguna meta imposible, o se hunden en la autocondena por no haberlo hecho.

Creo, sin embargo, que no debemos tener este punto de vista. No es culpa de los grandes ideales el que a veces se abuse de ellos y por lo tanto se conviertan en vanos pretextos para justificar la culpabilidad, la rebeldía y la soberbia. Por el contrario, no podemos desarrollarnos mucho, a menos que nos esforcemos constantemente en imaginar lo que puedan ser los valores espirituales eternos.

* * *

"Día tras día, tratamos de acercarnos un poco a la perfección de Dios. Así que no tenemos que consumirnos con un sentimiento sensiblero de culpa si no logramos alcanzar Su imagen y semejanza el jueves que viene. Nuestra meta es el progreso, y Su perfección es el faro, a años luz de distancia, que nos sigue guiando".

GRAPEVINE, Junio de 1961 - 2. CARTA, 1966

Un Conducto Hacia Dios

"Creo firmemente tanto en la orientación como en la oración. Yo sé, no obstante - y espero ser lo suficientemente humilde para entender - que mi orientación puede que no tenga nada de infalible.

"El mismo momento en que me imagino que dispongo de un conducto libre (y directo) hacia Dios, me he convertido en lo suficientemente egoísta como para meterme en graves dificultades. No hay nadie que pueda causar más pesar innecesario que aquel que, impulsado por el ansia de poder, cree recibir su consejo directamente de Dios".

CARTA, 1950

La Llegada de la Fe

En mi propio caso, la piedra fundamental de la liberación del miedo es la fe: una fe que, a pesar de las apariencias mundanas en contra, me hace creer que vivo en un universo que tiene sentido.

Para mí, esto significa la creencia en un Creador que es todo poder, justicia y amor: un dios que me tiene asignado un propósito, un significado, un destino de crecer, aunque sea poco y a tropiezos, hacia Su imagen y semejanza. Antes de llegarme a la fe, vivían como un extraño en un cosmos que, con demasiada frecuencia, me parecía hostil y cruel. En él no podía haber para mí ninguna seguridad interior.

* * * * *

"Cuando el alcohol me hizo postrar de rodillas, me preparó para pedir el don de la fe. Y todo fue transformado. Nunca más, a pesar de mis dolores y mis problemas, experimentaré el desconsuelo de los años anteriores. Vi el universo iluminado por el amor de Dios. Ya no estaba solo".

1. GRAPEVINE, Enero de 1962

2. CARTA, 1966

Sólo Dios es Inmutable

"El cambio es característica de todo desarrollo. De la bebida a la sobriedad, de la falta de honradez a la sinceridad, del conflicto a la serenidad, del odio al amor, de la dependencia pueril a la responsabilidad adulta – todo esto e infinitamente más representan un cambio hacia lo mejor.

"Tales cambios se logran por medio de la creencia en sólidos principios y la práctica de los mismos. Tenemos que deshacernos de principios malos o inefectivos, para reemplazarlos con buenos principios que surten efecto. E incluso los buenos principios pueden ser sustituidos por otros aun mejores. "Sólo Dios es inmutable; sólo El posee toda la verdad que existe".

CARTA, 1966

La Visión de Cada Individuo

"Aparte de un Poder Superior, como cada cual Lo conciba, A.A. no debe nunca, como Comunidad, entrar en el campo del dogma o de la teología. No podemos nunca convertirnos en una religión en este sentido para no acabar con nuestra utilidad, atascándonos en controversias teológicas".

* * * *

Respecto a A.A., lo verdaderamente extraordinario es que todas las religiones ven alguna similitud entre nuestro programa y el suyo. Por ejemplo, los teólogos católicos dicen que nuestros Doce Pasos concuerdan perfectamente con los Ejercicios Para el Retiro de San Ignacio, y, aunque nuestro libro huele a pecado, a enfermedad y a muerte, la redacción del Christian Science Monitor a menudo lo ha alabado.

"Y ahora, desde el punto de vista de los Quakers, tú también nos ves favorablemente. ¡Qué felices circunstancias son éstas!"

CARTA, 1954

En el Camino Ancho

"Ahora me doy cuenta de que mi antigua predisposición contra los clérigos fue ciega y equivocada. Ellos han mantenido viva a lo largo de los siglos, una fe que pudiera haber sido completamente extinguida. Me enseñaron el camino, pero no les presté atención alguna, tan engreído como estaba y tan lleno de prejuicios.

"Cuando logré abrir los ojos, lo hice por no tener otro remedio. Y el hombre que me enseñó la verdad era un compañero de fatigas y un lego. Por medio de él, por fin pude ver, y pasé del abismo a tierra firme,

sabiendo de repente que mis pies estaban en el camino ancho, si me decidiera a caminar".

CARTA, 1940

"Admitimos ante Dios . . . "

Con tal que trates de no esconder nada, tu sensación de alivio aumentará minuto a minuto. Esas emociones represadas durante tantos años rompen su confinamiento y milagrosamente se desvanecen en cuanto están expuestas. Al disminuir el dolor, una saludable tranquilidad va a tomar su lugar. Y cuando se combinan la humildad y la serenidad, puede ocurrirnos algo que es de gran significación para nosotros.

Muchos de los A.A. que fueron agnósticos o ateos, nos dicen que fue durante esta época del Paso Cinco cuando empezaron a sentir realmente la presencia de Dios. Y aun aquellos que ya tenían fe llegaron a adquirir una conciencia de Dios como nunca la habían sentido antes.

DOCE Y DOCE, pág. 66

UN INSOSPECHADO RECURSO INTERIOR

Con pocas excepciones, nuestros miembros encuentran que han descubierto un insospechado recurso interior, que pronto identifican con su propio concepto de un Poder superior a ellos mismos.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, p. 268-269

Desde mis primeros días en A.A., mientras luchaba por la sobriedad, yo encontraba esperanza en esas palabras de nuestros cofundadores. Frecuentemente meditaba sobre la frase: "nuestros miembros han descubierto un insospechado recurso interior". Me preguntaba a mí mismo, ¿cómo yo que soy tan importante puedo encontrar el Poder dentro de mí? Con el tiempo, como los cofundadores habían prometido, caí en la cuenta: yo siempre he tenido la opción de escoger entre lo bueno y lo malo, entre generosidad y egoísmo, entre serenidad y temor. Ese Poder superior a mí mismo es una dádiva original que no llegué a reconocer hasta que no logré la sobriedad diaria a través de vivir los Doce Pasos de A.A.

FE A TODA HORA

La fe que operar en y a través de nosotros las veinticuatro horas del día, o de lo contrario pereceremos.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, p. 15

La esencia de mi espiritualidad, y de mi sobriedad, descansa en una fe que dura las veinticuatro horas de cada día, fe en un Poder Superior. Tengo que confiar en el Dios de mi entendimiento y tenerlo siempre presente según sigo adelante con mis actividades diarias. ¡Qué reconfortante es para mí la idea de que Dios obra en y por medio de la gente! Al hacer una pausa en mi rutina cotidiana, ¿traigo a la memoria ejemplos concretos y particulares de la presencia de Dios? ¿Me siento maravillado e inspirado por la multitud de veces en las que este poder se pone de manifiesto? Estoy rebosante de gratitud por la presencia de Dios en mi vida de recuperación. De no tener esta fuerza omnipotente en todas mis actividades, volvería a hundirme en el abismo de mi enfermedad - y la muerte.

META: LA CORDURA

"... el Paso Dos empezó gradual y suavemente a infiltrarse en mi vida. NO sabría decirte en qué día o en qué momento empecé a creer en un Poder superior a mí mismo, pero puedo afirmarte que ahora si tengo esa creencia".

DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES, p. 29

"¡Llegué a creer!" Yo hablaba de mi creencia cuando me daba la gana o cuando pensaba que quedaría bien. No confiaba realmente en Dios. No creía que El se preocupara por mí. Seguía tratando de cambiar las cosas que no podía cambiar. Gradualmente, con desgana, empecé a entregárselo todo, diciendo: "Tú que eres tan omnipotente, hazte cargo de ello". Y El lo hizo. Empecé a obtener soluciones a mis problemas más difíciles, algunas veces en el momento más inesperado: manejando al trabajo, mientras estaba almorzando, o cuando estaba profundamente dormido. Me di cuenta de que yo no había pensado en aquellas soluciones - un Poder más grande que yo me las había dado. Llegué a creer.

RESCATADO POR LA RENDICIÓN

La característica del llamado alcohólico típico es un sentimiento egocéntrico narcisista, dominado por sensaciones de omnipotencia, que intenta mantener a toda costa su integridad interior . . . Interiormente el alcohólico no acepta ser controlado por el hombre o por Dios. El, el alcohólico, es y debe ser el dueño de su propio destino. Luchará hasta el final por preservar esa posición.

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, p. 306

El gran misterio es: "¿Por qué algunos de nosotros morimos de muerte alcohólica, luchando por conservar la 'independencia' de nuestro ego, mientras otros parecen lograr la sobriedad en A.A. sin ningún esfuerzo?". La ayuda de un Poder Superior, el regalo de la sobriedad, me llegó cuando un inexplicable deseo de dejar de beber coincidió con mi disposición de aceptar sugerencias de hombres y mujeres de A.A. Yo tuve que rendirme porque sólo podía ser rescatado pidiendo la ayuda de Dios y de mis compañeros.