

Apadrinamiento con el Libro Grande.

Big Book Sponsorship

El Programa de Doce Pasos – Guía del Libro Grande



*Solo toma un día para aprender
“Cómo funciona”
y una vida entera para practicarlo!*

Tabla de Contenido

Introducción..... 3

Paso 1..... 4

Esenciales para la Recuperación.....7

Paso 2.....9

Paso 3.....10

Paso 4..... 13

Paso 5..... 19

Paso 6..... 22

Paso 7..... 23

Paso 8..... 24

Paso 9..... 25

Paso 10..... 29

Paso 11..... 31

Paso 12..... 33

Resumen..... 35

Esta Guía de trabajo de los Doce Pasos sustituye términos y frases relacionadas al alcoholismo para incluir CUALQUIER acción con patrones obsesivos-compulsivos tales como drogas y todas las sustancias que alteran la mente, azúcar / comida / comer compulsivamente anorexia/bulimia, nicotina, apuestas, sexo / amor / fantasía / pornografía, medios electrónicos, autodestrucción / mutilación, sobregastar dinero, deudas, emociones, codependencia – y cualquiera ciertamente puede incrementar esta lista y todos son bienvenidos. Nuestro formato hace citas de la tercera edición del libro, Alcohólicos Anónimos, nuestro texto básico de recuperación. Nuestras notas y comentarios están formateados en letra cursiva. Para un estudio más avanzado, sugerimos que consigas una copia del “Libro Grande” de Alcohólicos Anónimos.

¡Vas a ser un Padrino/Madrina!

Ayudar a otros es fundamental para nuestra recuperación. Un acto bondadoso de vez en cuando no es suficiente. (AA p. 97).

El propósito principal de este libro es mostrarle a otros alcohólicos (adictos) precisamente cómo nos hemos recuperado. Esperamos que estas páginas les resulten tan convincentes que no les sea necesaria más autenticación. (AA p. xv)

Delinéale el programa de acción (la receta de recuperación), explicándole cómo hiciste tu propio inventario personal, cómo desenredaste tu pasado y por qué estás ahora tratando de ayudarlo (al recién llegado). Es importante para él que se dé cuenta de que tu tentativa de pasarle esto a él, desempeña un papel vital en tu propia recuperación. En realidad, él puede estar ayudándote más de lo que tú le estás ayudando. Pon de manifiesto que él no tiene ninguna obligación contigo; que solamente esperas que él trate de ayudar a otros alcohólicos cuando salga de sus propias dificultades. Indícale lo importante que es anteponer el bienestar de otros al suyo propio. (AA p. 94)

Esperamos que nadie considere estos relatos personales como de mal gusto. Nuestra esperanza es que muchos alcohólicos (adictos), hombres y mujeres, desesperadamente necesitados, vean estas páginas, y creemos que solamente descubriéndonos a nosotros mismos y hablando francamente de nuestros problemas, ellos serán persuadidos a decir, “sí, yo soy uno de ellos; yo debo obtener esto.” (AA p. 29)

Paso 1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol (drogas, comportamiento obsesivo compulsivo), que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

Identificación— Cómo contar una “historia de guerra” efectiva.

El mensaje que puede interesar y mantener su interés tiene que ser profundo y de peso. (AA p. xxx)

Háblale (al recién llegado) lo suficiente sobre tus costumbres como alcohólico (adicto), síntomas y experiencias, para animarlo a que hable de él mismo. (AA p. 91) Háblale de lo desconcertado que estuviste, cómo supiste finalmente que estabas enfermo. Cuéntale de las luchas (las estrategias que te han fallado) que tuviste para dejar de beber. Hazle ver la peculiaridad mental (cómo mi mente me miente) que conduce a la primera copa (droga, acto) de una borrachera. (AA p. 92)

Los hombres y las mujeres beben (*usan o actúan*), esencialmente porque les gusta el efecto que produce el alcohol. (*Drogas, conductas obsesivo-compulsivas*) (*Es ésta tu experiencia ¿sí o no?*) La sensación es tan evasiva que, aunque admiten lo dañino (*¿sí o no?*) no pueden después de algún tiempo discernir la diferencia entre lo verdadero y lo falso. Les parece que su vida alcohólica (adicta) es la única normal. Están inquietos, irritables y descontentos (aburridos, deprimidos, ansiosos) hasta que no vuelvan a experimentar la sensación de tranquilidad y bienestar que inmediatamente les produce apurar unas cuantas copas— copas (*drogas, actos*) que ven a otros tomar (*hacer*) con impunidad. Después de haber vuelto a sucumbir al deseo imperioso, como les sucede a muchos, (*es esta tu experiencia – si o no?*), pasan por todas las bien conocidas etapas de la borrachera emergiendo llenos de remordimientos y con la firme resolución de no volver a beber (*usar o actuar*). Esto se repite una y otra vez (*es esta tu experiencia – si o no?*), y a menos que la persona pueda experimentar un cambio psíquico completo, hay muy pocas esperanzas de que se recupere. (AA p. xxx)

Analogía: *los adictos son como hombres y mujeres que se ahogan. Si no encontramos la forma de mantener la cabeza fuera del agua, nos vamos a ahogar. Así que buscamos algún tipo de poder para mantenernos a flote. Notamos que hay "troncos" flotando en la superficie. Parece que estos troncos son capaces de mantener nuestras cabezas fuera del agua, pero cuando buscamos uno de estos troncos, descubrimos que solo podemos aguantar tal vez un día, una semana, un mes, un año, tal vez más, pero en algún momento, los troncos nos fallan como poder y nos resbalamos y nos ahogamos. Los "troncos" se describen mejor como "formas más fáciles y suaves", "soluciones intermedias", "medidas a medias" y "ayudas humanas".*

Big Book Sponsorship Guide (versión 2022-02-01)

Mi lista de troncos: Admitiendo la impotencia: Marca aquellas estrategias que no lograron mantenerte permanentemente abstinente.

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Fuerza de voluntad | <input type="checkbox"/> tener un padrino, mentor, entrenador de vida, guardaespaldas | <input type="checkbox"/> mantenerse ocupado/a |
| <input type="checkbox"/> resoluciones, juramentos, promesas, contratos | <input type="checkbox"/> reuniones, 90 reuniones en 90 días | <input type="checkbox"/> con dinero / sin dinero |
| <input type="checkbox"/> bebida/uso controlado | <input type="checkbox"/> la experiencia espiritual de ayer | <input type="checkbox"/> misas & oraciones (fe sin obras) |
| <input type="checkbox"/> daño reducido, estrategias de substitución | <input type="checkbox"/> libros de autoayuda, cursos de desarrollo personal | <input type="checkbox"/> estrategias de memoria: “recuerda cuando”, “piensa piensa piensa” |
| <input type="checkbox"/> mala salud, enfermedades | <input type="checkbox"/> conocimiento de recuperación | <input type="checkbox"/> prisión, encarcelamiento |
| <input type="checkbox"/> advertencias amenazantes de un doctor, juez, abogado, empleador, jefe | <input type="checkbox"/> estudiar el “Libro Grande” | <input type="checkbox"/> buenas razones para detenerse, razones suficientemente fuertes para detenerse, consecuencias |
| <input type="checkbox"/> cambio de entorno, listas de provocaciones/detonantes, evitar personas, lugares, cosas | <input type="checkbox"/> inteligencia, educación | <input type="checkbox"/> convicciones morales y filosóficas, reputación, modificación de comportamiento |
| <input type="checkbox"/> asesoramiento, terapia, terapia en grupo, terapia de conducta cognitiva | <input type="checkbox"/> estímulos emocionales, intervenciones, amenazas, ultimatums | <input type="checkbox"/> sufrimiento, humillación, experiencias lastimosas, inexplicables y desmoralizantes |
| <input type="checkbox"/> desintoxicación, centros de tratamiento, spas, retiros espirituales | <input type="checkbox"/> pensamientos positivos, afirmaciones, charla con uno mismo, listas de gratitud | <input type="checkbox"/> tiempo de sobriedad |
| <input type="checkbox"/> “historias de guerra”, miedo, horror | <input type="checkbox"/> memes de recuperación, eslogans, poesía | <input type="checkbox"/> ejercicio, medicina holística, acupuntura, hipnotismo, dieta saludable, vitaminas, ayunos, limpiezas |
| <input type="checkbox"/> relaciones, amigos, cónyuge, hijos, familia, sexo, embarazo | <input type="checkbox"/> culpa, vergüenza, remordimiento | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> conseguir una mascota (perro, gato) | <input type="checkbox"/> días buenos / días malos | <input type="checkbox"/> _____ |

Mi lista de perdedor: admitiendo que tu vida es ingobernable. Marca lo que has perdido como resultado de tu inhabilidad para mantenerse abstinente.

- | | | | |
|--|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> tiempo | <input type="checkbox"/> oportunidades | <input type="checkbox"/> confianza en uno mismo | <input type="checkbox"/> espiritualidad/Dios |
| <input type="checkbox"/> familia | <input type="checkbox"/> carreras/trabajos | <input type="checkbox"/> mejora personal | <input type="checkbox"/> paz mental |
| <input type="checkbox"/> cónyuge | <input type="checkbox"/> licencia | <input type="checkbox"/> autocontrol | <input type="checkbox"/> cordura |
| <input type="checkbox"/> hijos | <input type="checkbox"/> Educación | <input type="checkbox"/> responsabilidad | <input type="checkbox"/> fe |
| <input type="checkbox"/> amigos | <input type="checkbox"/> calidad de vida | <input type="checkbox"/> fuerza de voluntad | <input type="checkbox"/> humanidad |
| <input type="checkbox"/> dinero | <input type="checkbox"/> esperanza | <input type="checkbox"/> motivación/autonomía | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> casa / residencia | <input type="checkbox"/> inteligencia | <input type="checkbox"/> reputación | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> salud | <input type="checkbox"/> agudeza mental | <input type="checkbox"/> libertad | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> seguridad | <input type="checkbox"/> respeto hacia uno mismo y otros | <input type="checkbox"/> moralidad | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> higiene | <input type="checkbox"/> autoestima | | <input type="checkbox"/> _____ |

Si cuando, deseándolo sinceramente, te das cuenta de que no puedes dejarlo por completo (*¿Honestamente quieres dejar de beber, doparse, o actuar como lo haces? - ¿Sí o no? y basado en tu lista de troncos, ¿has podido permanecer abstinente? ¿Sí o no?*), O si cuando bebes (*te drogas – actúas negativamente*) tienes poco control de la cantidad que tomas, probablemente eres un alcohólico (*adicto*) (*muestras poco control, cuando bebes, usas drogas o actúas ¿sí o no?*) Si este es el caso, tú puedes estar sufriendo de una enfermedad que solo una experiencia espiritual puede vencer. (AA p. 44)

Esto no es de ninguna manera un cuadro completo del alcohólico (adicto), ya que nuestras maneras de comportarnos varían, pero esta descripción debería identificarlo de un modo general. (AA p. 22). *(Basado en tu lista de troncos y de perdedor, ¿esta descripción de un alcohólico/adicto te describe? ¿Sí o no?)*

PASO 1 Instrucciones Llegamos a comprender que teníamos que admitir plenamente, en lo más profundo de nuestro ser, que éramos alcohólicos (*adictos- neuróticos*) (*Lo admites – ¿sí o no?*) Este es el primer paso para la recuperación. Hay que acabar con la ilusión (*mentira*) de que somos como la demás gente, (*tipo 1 o 2*) o que pronto lo seremos. (*Estás convencida de que eres un verdadero alcohólico/adicto - ¿Sí o no?*) (AA p. 30).

Las Noticias Malas: Estamos indefensos contra la primera copa. (AA p 24) (*droga, acto obsesivo*) La idea (*mentira*) de que alguna forma, algún día, llegara a controlar su manera de beber, (*usando, actuando comportamiento*) y disfrutar bebiendo, es la gran obsesión de todo bebedor anormal (*usuario, adicto, obsesiva-compulsiva*). Después de cierto tiempo, empeoramos, no mejoramos. Muchas la persiguen hasta las puertas de la locura, o la muerte. (AA p. 30) (*Según tu lista, esa es tu experiencia, si o no?*)

Si tu respuesta es sí, entonces tú has dado el primer paso!

Las Noticias Buenas: Hay una solución... (AA p 25). Si tu estado alcohólico (*adicto*) es tan grave como era el nuestro, creemos que no existe ninguna solución a medias. Nosotros estábamos en una situación en la que la vida se estaba volviendo imposible (*¿tu vida se está volviendo imposible? ¿Sí o no?*) y, si pasábamos a la región de la que no se regresa por medio de la ayuda humana, solo teníamos dos alternativas: Una era la de llegar hasta el amargo fin, borrando la conciencia de nuestra intolerable situación lo mejor que nosotros podríamos; y la otra, aceptar ayuda espiritual. (*Estás listo para aceptar ayuda espiritual -- ¿sí o no?*) Esto último fue lo que hicimos porque honestamente queríamos hacerlo, y estábamos dispuestos a hacer el esfuerzo. (AA p. 25-26). (*Deseas y estás dispuesto a hacer el esfuerzo -- ¿sí o no?*) ... por extraño que parezca a quienes no lo entienden, una vez que ha ocurrido el cambio psíquico, la persona que parecía condenada a muerte, que tenía tantos problemas y se creía incapaz de resolverlos, repentinamente descubre que puede fácilmente controlar su deseo por el alcohol y que el único esfuerzo para ello es el de seguir unas sencillas normas.

(AA. p. xxxi)

Esenciales para la Recuperación

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. ... Creímos que podíamos encontrar un camino más fácil y cómodo, pero no pudimos. .. Las medidas parciales no nos sirvieron para nada. (AA p. 58-59)

El 50% de los alcohólicos que llegaron a AA e hicieron un esfuerzo sincero, lograron la sobriedad y se mantuvieron sobrios; el 25% logró la sobriedad después de algunas recaídas, y, entre los demás, los que quedaron en AA, mejoraron. Otros miles llegaron a AA y al comienzo, decidieron que no querían el programa. Pero muchos de ellos – alrededor de los dos tercios -- empezaron a volver a AA, con el paso del tiempo. (AA p. xxii)

Encontramos que nadie tiene por qué tener dificultades con la espiritualidad del programa. Buena voluntad, sinceridad y una mente abierta son los elementos para la recuperación. Pero estas características son indispensables. (AA p. 520)

Disposición: *¿Estás dispuesto a aparecer y hacer el trabajo? (¿sí o no?)*

Sinceridad: *¿Responderás a las preguntas con honestidad con un simple sí o no? (¿sí o no?)*

Mente abierta: *¿Vas a dejar de lado cualquier prejuicio experimentado y trabajar el programa evaluando los resultados por ti mismo? (¿sí – no?)*

Nuestro trabajo es explicar nuestro enfoque y ganarnos su confianza.

Pero el ex bebedor (*adicto*) que ha encontrado la solución de su problema (*nuestra fórmula o receta*) y que está equipado adecuadamente con los hechos acerca de si mismo, generalmente puede ganarse toda la confianza de otro alcohólico (*adicto*) en unas cuantas horas. Mientras no se llegue a tal entendimiento, poco o nada puede lograrse.

El hecho de que el individuo que está abordando a otro ha tenido la misma dificultad, (falta de control) que obviamente sabe de qué está hablando que todo su comportamiento le dice al candidato a toda voz que tiene la verdadera respuesta, que su actitud no es de santurrón, (*no somos santos, predicadores, no hacemos cruzadas*) que no le mueve absolutamente nada más que el sincero deseo de poder ayudar, que no hay cuotas ni honorarios que pagar, (*este apadrinamiento del libro grande es gratis*), que no hay asperezas que limar; nadie con quien se tenga que “quedar bien” no hay sermones que soportar – estas son las condiciones que hemos encontrado más favorables. Muchos individuos después de haber sido abordados de esta forma, “toman su lecho y vuelven a andar”. (AA p. 18-19)

Si no quiere dejar de beber (*doparse*) no pierdas tu tiempo tratando de persuadirlo. Puedes echar a perder una oportunidad posterior. (AA p. 90) Por nuestra parte, nosotros hemos buscado la misma salida con toda la desesperación de un hombre que se está ahogando. (AA p. 28). Mientras más desesperado se sienta mejor. Habrá más probabilidades de que acepte tus sugerencias. (AA p. 94) (*¿Basado en tu lista de perdedor, estás desesperado?– ¿Si -no?*)

Si tú has decidido que quieres lo que nosotros tenemos y estás dispuesto a hacer todo lo que sea necesario para conseguirlo, entonces estás en condiciones de dar ciertos pasos. (AA p. 58). Pregúntale si quiere dejar de beber (*doparse*) de una vez y por todas, y si estaría dispuesto a hacer todo lo que sea necesario para lograrlo. (*Estás dispuesto a seguir a fondo las instrucciones en el Libro Grande de AA – ¿sí o no?*) Si dice que sí, entonces debe procurarse que se fije en ti como persona recuperada (AA p. 90).

Por consiguiente, cuando se nos acercaron aquellos cuyo problema ya había sido resuelto, lo único que tuvimos que hacer fue tomar el simple juego de instrumentos espirituales que ponían en nuestras manos (AA p. 25). (*¿Estás listo ahora para tomar tu simple juego de instrumentos espirituales?*)

Paso 2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

Falta de poder; ese era nuestro dilema (*si-no? - cuando tengas dudas, vuelve a tu lista de troncos y de perdedor*). Teníamos que encontrar un poder superior por el cual pudiéramos vivir, y tenía que ser un *Poder superior a nosotros mismos*. Obviamente. ¿Pero dónde y cómo íbamos a encontrar ese Poder? Pues bien, eso es exactamente de lo que trata este libro. Su objetivo principal es ayudarte a encontrar un Poder superior a ti mismo que resuelva tu problema. (AA p. 45)

Lo que al principio parecía una débil caña (*un Poder superior a nosotros mismos*) ha resultado ser la amante y poderosa mano de Dios. Se nos ha dado una vida nueva o, si se prefiere, “un plan para vivir” que resulta verdaderamente efectivo. (AA p. 28) En casi todos los casos, sus ideales (*del recién llegado*) tienen que cimentarse en un poder superior a ellos mismos, si es que han de rehacer sus vidas. (AA p. xxx)

... En lo más profundo de cada hombre, mujer y niño, está la idea fundamental de Dios. Puede ser oscurecida por la calamidad, la pompa o la adoración de otras cosas; pero de una o otra forma, allí está. Porque la fe en un Poder superior al nuestro y las demostraciones milagrosas de ese poder en las vidas humanas, son hechos tan antiguos como el mismo hombre. Nos dimos cuenta, por fin, de que la fe en alguna clase de Dios era parte de nuestra manera de ser, como puede serlo el sentimiento que tenemos con algún amigo. Algunas veces tuvimos que buscar sin temor pero allí estaba Él (*Dios o Creador*). Él era un hecho tan real como lo éramos nosotros. Encontramos la Gran Realidad en lo más profundo de nosotros mismos. En última instancia, solamente allí es donde Él puede ser encontrado. Así sucedió con nosotros. Nosotros podemos solamente aclarar el terreno un poco. Si nuestro testimonio ayuda a barrer los prejuicios, te permite pensar objetivamente y te estimula a buscar diligentemente dentro de ti mismo, entonces puedes, si así lo deseas unirte a nosotros en el Camino Ancho. Con esta actitud no puedes fallar. El conocimiento consciente de tu creencia te llegará con seguridad. (AA p. 55). A algunos de nosotros nos llega más lentamente. Pero Él ha llegado a todos los que lo han buscado sinceramente. (AA p. 57) 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. (AA p. 519)

Paso 2 Instrucción

Solamente necesitábamos hacernos una breve pregunta: “Creo ahora, o estoy dispuesto a creer que hay un Poder superior a mí mismo?” (*¿si o no?*) Tan pronto como una persona pueda decir que cree o que está dispuesta a creer, podemos asegurarte que va por buen camino y se ha comprobado entre nosotros que sobre esta primera piedra puede edificarse una maravillosamente efectiva estructura espiritual. (AA p. 47)

PASO 3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios como nosotros lo concebimos.

Lo que pretendemos es el progreso espiritual y no la perfección espiritual. Nuestra descripción del alcohólico, el capítulo sobre los agnósticos y nuestras aventuras personales antes y después, ponen en claro tres ideas pertinentes:

- a. Que éramos alcohólicos y que no podíamos gobernar nuestra propia vida.
(Basado en tu lista de perdedor, ¿éste eres tú? – ¿sí -no?)
- b. Que probablemente ningún poder humano hubiera podido remediar nuestro alcoholismo. *(Adicción).*
(Basado en tu lista de troncos, ¿estás más allá de la ayuda humana? - ¿si - no?)
- c. Que Dios podía remediarlo y lo remediará, si lo buscáramos.
(Estás dispuesto a creer - ¿si - no?)

Llegados a este convencimiento, *(de a, b y c)*, estábamos en el Tercer paso, lo cual quiere decir que pusimos nuestra vida y nuestra voluntad al cuidado de Dios tal como cada cual lo concibe. Exactamente, ¿Qué es lo que queremos decir con esto y qué es lo que haremos?

El primer requisito es que estemos convencidos de que una vida llevada a base de fuerza de voluntad, difícilmente puede ser venturosa. *(Basado en tu lista de troncos y de perdedor, estás convencido de que una vida llevada a base de fuerza de voluntad difícilmente puede ser venturosa - ¿si - no?)* (AA p. 60)

¡Egoísmo – concentración en sí mismo! Creemos que esta es la raíz de nuestras dificultades. Acosados por cien formas de temor, de vana ilusión, de egoísmo, de auto-conmiseración, les pisamos los pies a nuestros compañeros y se vengán. A veces nos hieren aparentemente sin provocación, pero invariablemente encontramos que alguna vez en el pasado tomamos decisiones egoístas que más tarde nos colocaron en posición propicia para ser lastimados.

Así que nuestras dificultades, creemos, son básicamente producto de nosotros mismos; surgen de nosotros, y el alcohólico es un ejemplo extremo de la obstinación desbocada, aunque él

piense que no es así. Por encima de todo, nosotros los alcohólicos tenemos que librarnos de ese egoísmo. ¡Tenemos que hacerlo o nos mata! Dios hace que esto sea posible, y frecuentemente parece que no hay otra manera de librarse completamente del “yo” más que con su ayuda. Muchos de nosotros teníamos gran cantidad de convicciones morales y filosóficas, pero no podíamos vivir a la altura de ellas a pesar de que hubiéramos querido hacerlo. Tampoco podíamos reducir nuestra concentración en nosotros mismos con sólo desearlo y tratar de hacerlo a base de nuestro propio poder. Tuvimos que obtener ayuda de Dios.

Este es el cómo y el porqué de ello. Ante todo tuvimos que dejar de “jugar a ser Dios.” No resultaba. Después, decidimos que en lo sucesivo, en este drama de la vida, Dios iba a ser nuestro Director, Él es el jefe; nosotros somos Sus agentes. Él es el Padre y nosotros Sus hijos. La mayoría de las buenas ideas son sencillas y este concepto fue la piedra clave del nuevo arco triunfal, por el que pasamos a la libertad. (AA p- 61-62)

Promesas del paso 3

Cuando asumimos sinceramente esa actitud, toda clase de cosas admirables sucedieron. Teníamos un nuevo Patrón. Siendo todopoderoso, Él proveía todo lo que necesitábamos si nos manteníamos cerca de Él y desempeñábamos bien Su trabajo. Establecidos sobre esta base, empezamos a interesarnos cada vez menos en nosotros mismos, en nuestros pequeños planes y proyectos. Nos interesamos cada vez más en ver con que podíamos contribuir a la vida. A medida que sentimos afluir en nosotros un poder nuevo, que gozamos de tranquilidad mental, que descubrimos que podíamos encarar la vida satisfactoriamente, empezamos a perder nuestro temor al hoy, al mañana o al futuro. Renacimos. (AA p. 63)

Pensamos detenidamente antes de dar este paso, cerciorándonos de que estábamos listos para hacerlo; que finalmente podíamos abandonarnos completamente a Él. (*¿si-no?*) (AA p. 63)

Instrucción del paso 3 (todas las mañanas - ¿estás dispuesto a hacerlo? - Si - No)

Si puedes responder “si”, entonces repitamos esta oración juntos y habremos tomado el paso tres.

Estábamos ahora en el Tercer Paso. Muchos de nosotros le dijimos a nuestro Creador, *tal como lo concebimos*: “Dios, me ofrezco a Ti para que obres en mí y hagas conmigo Tu voluntad. Líbrame de mi propio encadenamiento para que pueda cumplir mejor con Tu voluntad. Líbrame de mis dificultades y que la victoria sobre ellas sea el testimonio para aquellos a quien yo ayude de Tu Poder, Tu amor y de la manera que Tú quieres que vivamos. Que siempre haga Tu voluntad”. *(medita entonces sobre cuál es la voluntad de Dios para ti hoy)*

Paso 4. Sin temor hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

(Acertar conmigo mismo)

Después nos encaminamos por un derrotero de acción vigorosa, en el que el primer paso consiste en una limpieza personal de nuestra casa, la cual muchos de nosotros nunca habíamos intentado. Aunque nuestra decisión^{Paso 3} fue un paso fundamental y decisivo, su efecto permanente no podía ser mucho a menos que fuera seguido inmediatamente por un rápido esfuerzo enérgico para encarar las cosas que había en nosotros, que nos estaban obstaculizando, y desprendernos de ellas. El licor (*drogas—conducta obsesiva compulsiva*) no era más que un síntoma; por lo tanto teníamos que ir a las causas y las condiciones. Consecuentemente, empezamos a hacer un inventario personal. Este era el Cuarto Paso... Hicimos un inventario sincero. Primero buscamos las fallas de nuestro carácter que causaron nuestro fracaso. Estando convencidos de que el ego, manifestado en distintas formas, nos había vencido, consideramos sus manifestaciones comunes (AA p. 63-64)

El resentimiento es el ofensor “número uno”. Destruye más alcohólicos (adictos) que cualquier otra cosa. De este se derivan todas las formas de enfermedad espiritual... (*causas y condiciones, defectos de carácter, deficiencias, la raíz de nuestras dificultades*),

- | | | | | |
|--------------------------------------|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> orgullo | <input type="checkbox"/> irreflexividad | <input type="checkbox"/> rencor | <input type="checkbox"/> intolerancia | <input type="checkbox"/> timidez |
| <input type="checkbox"/> vanidad | <input type="checkbox"/> insinceridad | <input type="checkbox"/> irritabilidad | <input type="checkbox"/> lujuria | <input type="checkbox"/> servilismo |
| <input type="checkbox"/> egolatría | <input type="checkbox"/> deshonestidad | <input type="checkbox"/> amargura | <input type="checkbox"/> infidelidad | <input type="checkbox"/> incomodidad |
| <input type="checkbox"/> autolamento | <input type="checkbox"/> mentir | <input type="checkbox"/> odio | <input type="checkbox"/> desconsideración | <input type="checkbox"/> irresponsabilidad |
| <input type="checkbox"/> morbosidad | <input type="checkbox"/> exageración | <input type="checkbox"/> antipatía | <input type="checkbox"/> antisocial | <input type="checkbox"/> descuido |
| <input type="checkbox"/> celos | <input type="checkbox"/> autoengaño | <input type="checkbox"/> flojera | <input type="checkbox"/> calumnia | <input type="checkbox"/> irrazonabilidad |
| <input type="checkbox"/> sospecha | <input type="checkbox"/> egocentrismo | <input type="checkbox"/> impaciencia | <input type="checkbox"/> chismes | <input type="checkbox"/> apatía |
| <input type="checkbox"/> envidia | <input type="checkbox"/> autojustificación | <input type="checkbox"/> miedo, | <input type="checkbox"/> prejuicios | <input type="checkbox"/> intolerancia |
| <input type="checkbox"/> egoísmo | <input type="checkbox"/> insensibilidad | <input type="checkbox"/> preocupaciones | <input type="checkbox"/> crítica | <input type="checkbox"/> victimismo/mártir |
| <input type="checkbox"/> ambición | <input type="checkbox"/> crueldad | <input type="checkbox"/> cobardía | <input type="checkbox"/> ridiculizar | <input type="checkbox"/> despilfarro |
| | <input type="checkbox"/> enojo | | <input type="checkbox"/> cinismo | <input type="checkbox"/> obstinación |

...ya que nosotros hemos estado no solamente física y mentalmente enfermos, sino también espiritualmente. (*Estás de acuerdo con esto ¿Si-no?*) Cuando es superado el mal espiritual, nos componemos mental y físicamente. Cuando tratamos los resentimientos los escribimos en un papel. Hicimos una lista de personas, instituciones o principios con los que estábamos molestos, (*Columna 1*) y nos preguntamos el porqué. (*Columna 2*) En la mayoría de los casos se descubrió que nuestra autoestima, nuestra cartera, nuestras relaciones personales, (incluyendo las

sexuales) estaban lastimadas o amenazadas. (*Columna 3*) Así que estábamos molestos. Estábamos furiosos. En nuestra lista de rencores pusimos frente a cada nombre los daños que nos causaban. ¿Eran nuestro amor propio, nuestra seguridad, nuestras ambiciones, nuestras relaciones personales o sexuales, las que habían sido molestadas? (*Columna 3*) (AA p. 64-65). Miramos en retrospectiva nuestras vidas. Solamente contaban la minuciosidad y la sinceridad. Cuando terminamos, consideramos cuidadosamente el resultado. (AA p. 65).

Quitando de nuestras mentes los errores que los demás habían cometido (*Columna 2*) buscamos resueltamente nuestras propias faltas. (*Columna 4*) ¿Cuándo habíamos sido egoístas, interesados, faltos de sinceridad y habíamos tenido miedo? (*Columna 4*) Aunque no enteramente culpables de una situación, tratamos de hacer a un lado completamente a la otra persona (*Columna 1*) involucrada en ella. ¿En qué estaba nuestra culpabilidad? (*Columna 4*). El inventario era nuestro inventario y no del otro. Cuando nos dábamos cuenta de nuestras faltas (*Columna 4*) las apuntábamos. Las poníamos frente a nosotros en “blanco y negro”. Admitimos sinceramente nuestras faltas (*Columna 4*) y estábamos dispuestos a enmendarlas (*Columna 5*). (AA p. 67)

Analizamos concienzudamente nuestros temores. (*Columna 5*) Los escribimos en un papel aunque no tuviésemos resentimientos relacionados con ellos. Nos preguntamos por qué los teníamos (*Columna 2*). ¿No era porque la confianza en uno mismo era buena pero no bastaba? (AA p. 68)

Examinamos nuestra conducta (todos los daños a otros, incluyendo la conducta sexual) de los años pasados. ¿En que habíamos sido egoístas, faltos de sinceridad o desconsiderados? (*Columna 4*) ¿A quiénes habíamos herido? (*Columna 1*) ¿Despertamos injustificadamente celos, sospechas o resentimientos? (*Columna 2*) ¿En que habíamos sido culpables, y que pudimos haber hecho para evitarlo? Escribimos todo esto en un papel y lo examinamos. (AA p. 69)

Paso 4 Instrucciones: Si hemos sido concienzudos en nuestro inventario personal, habremos puesto mucho por escrito. Hemos catalogado y analizado nuestros resentimientos (las 5

columnas). Hemos empezado a ver su (*Columna 4*) futilidad y fatalidad y a comprender su (*Columna 4*) terrible poder destructivo. Hemos hecho una relación (lista) (*Columna 1*) de las personas a quienes hemos ofendido con nuestro comportamiento (*Columna 4*) y estamos dispuestos a reparar el pasado si podemos. (*Columna 5*)... Si ya has tomado la decisión ^{Paso 3} y has hecho un inventario ^{Paso 4} de tus impedimentos más notorios, ya has logrado un buen comienzo. Siendo así, ya has logrado y digerido grandes trozos de la verdad sobre ti mismo. (AA p. 70-71)

Nota: Ten en cuenta que no es necesario que un principiante hable acerca de cada resentimiento o acto egoísta, o de cada persona al que le había mentado o herido en el inventario para que el inventario sea minucioso. El objetivo es conseguir las “causas y condiciones”. Algunas veces solo toma unos pocos incidentes para aclarar cuáles defectos de carácter bloquean al principiante de una relación íntima, de doble sentido, con él “Uno que tiene todo el poder.”

RESENTIMIENTOS: Utilizamos como ejemplo: (A.A. p. 65, --- 61)

Columna 1	Columna 2	Columna 3	Columna 4 (Bloqueos)	Columna 5 (Poder)
Personas, Instituciones y principios ¿Hacia quién tengo resentimientos?	La Causa ¿Por qué estoy enojada?	Esto afecta, o interfiere con mi... autoestima, seguridad, ambiciones, mi bolsillo/economía, relaciones (incluyendo las sexuales)	¿Dónde estuvo mi falla? ¿Dónde estuvo mi culpa? ¿Cuál fue mi error? <i>Identificando defectos de carácter, bloqueos, responsabilidades, deficiencias, por ej. Orgullo falso, celos, lujuria, deshonestidad, envidia, miedo, codicia, odio, egoísmo, impaciencia, irresponsabilidad.</i>	¿Qué debería haber hecho en lugar de lo que hice? <i>Identificar las cualidades para cuáles hay que esforzarse, por ej. Humildad, confianza, intimidad, honestidad, contentamiento, generosidad, amor, fe, valentía, perdón, desinterés, paciencia, responsabilidad.</i>
Sr. Brown (Resentimiento)	Su atención a mi esposa. Le contó a mi esposa de mi amante. El Sr. Brown puede ocupar mi puesto en la oficina.	Relaciones sexuales Autoestima ¿Ambiciones? ¿Economía? ¿Seguridad? Temor	Enojo / Resentimiento Deshonestidad e Infidelidad. Orgullo Falso Egoísmo, Insatisfacción, Lujuria Celos y sospechas Irresponsabilidad	Amar y perdonar Honestidad y Fidelidad Intimidad Humildad, Generosidad, Ayudar a otros, Confianza, Tomar Responsabilidad, Fe en Dios y Valentía.
Sra. Jones (Resentimiento)	Es una maniática – Me hizo un desaire. Internó a su esposo por beber. Él es mi amigo. Ella es una chismosa.	Relaciones personales Amor propio	Coraje/Resentimiento Orgullo Falso Celos y sospechas Intolerancia, Egoísmo Irresponsabilidad Miedo	Amor y perdón Humildad, confianza, tolerancia, generosidad, Responsabilidad, Fe en Dios.
Mi patron (Resentimiento)	Es irrazonable -- Injusto -- Dominante Me amenaza con despedirme por beber e inflar mi cuenta de gastos.	Amor propio Seguridad Temor Bolsillo/economía Ambiciones	Enojo/Resentimiento Orgullo Falso Deshonestidad y robos Avaricia, Pereza, y Codiciar Egoísmo Irresponsabilidad Miedo de...	Amor y perdón Humildad Honestidad y Restitución Generosidad Acción, Entusiasmo Ayudar - Ser útil Responsable, Fe en Dios
Mi esposa (Resentimiento)	Malinterpreta las cosas y me regaña. Le cae bien el Sr. Brown, quiere que la casa le ponga su nombre.	Relaciones Personales Relaciones sexuales Seguridad Temor	Enojo / Resentimiento Orgullo Falso Celos y Sospechas Deshonestidad, Infidelidad, Irresponsabilidad Temor	Amor y perdón Humildad Confianza Honestidad, Fidelidad Responsabilidad Fe en Dios

MIEDOS: Usualmente los definimos como este ejemplo:

Columna 1	Column 2	Columna 3	Columna 4 (Bloqueos)	Columna 5 (Poder)
<p>Personas, Instituciones y principios</p> <p>¿A quién o de que tengo miedo?</p> <p>¿Que tengo miedo perder o no conseguir?</p>	<p>La Causa</p> <p>¿Por qué tengo miedo?</p>	<p>Esto afecta, amenaza, hiere o interfiere con mí...</p> <p><i>Autoestima, Seguridad, Ambiciones, Bolsillo, Relaciones (incluyendo las sexuales)</i></p>	<p>¿Dónde está mi culpa? ¿Dónde soy culpable? ¿Cuáles son mis errores?</p> <p><i>Identificar mis defectos de carácter. Pérdidas. Deficiencias, bloqueos, ej.</i></p> <p><i>Falso orgullo, celos, lujuria, deshonestidad, envidia, engreimiento, miedo, pereza, odio, egoísmo, impaciencia. Etc.</i></p>	<p>¿Qué debería hacer en su lugar?</p> <p><i>Identificar las ganancias para esforzarse ej.</i></p> <p><i>Humildad. Confianza, intimidad, honestidad, generosidad, valentía, contentamiento, perdón, paciencia, etc.</i></p>
<p><i>Miedo de no tener control</i></p>	<p><i>Otras personas tienen errores y son incompetentes – ej. Yo quiero algo hecho ahorita mismo, ¿debo hacerlo por mí mismo!</i></p>	<p><i>Autoestima, Seguridad, Ambiciones, economía, relaciones.</i></p>	<p><i>Arrogancia Intolerancia, desconsideración, intimidación, abuso, egoísmo, auto-complacimiento, celos, sospechas, irresponsabilidad.</i></p>	<p><i>Humildad, Tolerancia, Aceptación, Ser Considerado, noble y cortés, desinteresado, ayudar a otros, Valentía, Fe en Dios. Responsable.</i></p>
<p><i>Miedo del rechazo</i></p>	<p><i>mis padres nunca me apoyaron mi esposa me abandonó duele cuando la gente me rechaza a la gente no le agrado</i></p>	<p><i>Autoestima, Seguridad, Ambiciones, Bolsillo, Relaciones (incluyendo las sexuales)</i></p>	<p><i>Falso orgullo, odio hacia mí misma, Egoísmo, Irresponsabilidad, Deshonestidad, sospechas Miedo de estar solo</i></p>	<p><i>Humildad, Generosidad, Responsabilidad, Honestidad, Entusiasmo, Fe, Valentía</i></p>

CONDUCTA DAÑINA (Incluyendo el SEXO): La definimos como el siguiente ejemplo:

Columna 1	Columna 2	Columna 3	Columna 4 (Bloqueos)	Columna 5 (Power)
<p>Personas, Instituciones y Principios.</p> <p>A quien he herido?</p>	<p>¿Cómo los herí? ¿Que hice? ¿Que provoque injustificablemente?</p> <p>¿Celos? ¿Sospechas? ¿Amargura?</p>	<p>¿Con qué los afecte, amenace, herí o interferí?</p> <p>¿Autoestima, seguridad, ambiciones, bolsillo, relaciones Incluyendo las sexuales)?</p>	<p>¿Cuál fue mi culpa? ¿Dónde soy culpable? ¿Cuáles son mis errores?</p> <p>Identificar los defectos de carácter, Pérdidas, deficiencias, bloqueos, falso orgullo, celos, lujuria, deshonestidad, envidia, arrogancia, miedo, pereza, odio, egoísmo, impaciencia, etc.</p>	<p>¿Qué debí haber hecho en su lugar?</p> <p>Identifica las Bondades, para cuáles hay que esforzarse, por ej. Humildad, confianza, valentía, honestidad, contentamiento, perdón, desinterés, paciencia, etc.</p>
<p><i>Esposa (Conducta Sexual)</i></p>	<p><i>Tiene una amante, Incremento sus celos, resentimientos, perturbaciones, ella piensa inadecuadamente,</i></p>	<p><i>Autoestima Relaciones Sexuales</i></p>	<p><i>Falso Orgullo Lujuria Infidelidad Deshonestidad Egoísmo Auto-complacencia Inconsideración Miedo</i></p>	<p><i>Humildad Valentía Fe Honestidad Desinterés Ayuda a otros Consideration, Fe en Dios.</i></p>
<p><i>Mi patron</i></p>	<p>Robo productos de la tienda. Calumnia su nombre, por lo tanto, me enoje y resentí, perdí dinero.</p>	<p><i>Economía Autoestima Relaciones de negocios.</i></p>	<p><i>Deshonestidad, Robo, Egoísmo, Auto-complacense, Calumnia Enojo / Resentimiento Arrogancia Miedo de no tener suficiente.</i></p>	<p><i>Honestidad, Restitución, Desinterés Ayuda a otros Hablar bien de otros Perdón Generosidad Fe en Dios.</i></p>

Paso 5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

Después de haber hecho nuestro inventario personal, ¿Qué hacemos con él? Hemos estado tratando de lograr una nueva actitud, una nueva relación con nuestro Creador, y de descubrir los obstáculos que hay en nuestro camino (*Columna 4*)... Hemos admitido ciertos defectos; (*Columna 4*); hemos determinado en forma general lo que está mal, e indicado exactamente los puntos débiles que hay en nuestro inventario personal. (*Columna 4*). Esto requiere acción de nuestra parte, lo cual significa, cuando lo hayamos consumado, que hemos admitido ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos. (*Columna 4*). Esto nos lleva al Quinto Paso en el programa de recuperación...

Tal vez esto sea difícil, especialmente el hablar de nuestros defectos (*Columna 4*) con otra persona... Si saltamos este vital paso, puede ser que no superemos la bebida. (Droga, neurosis) (AA p.72). Si esperamos vivir largo tiempo o felizmente en este mundo necesariamente tenemos que ser completamente honestos con alguien. Justa y naturalmente, lo pensamos bien, antes de escoger a la persona o personas con quienes dar este paso íntimo y confidencial. Aquellos de nosotros que pertenezcamos a una religión en la que se requiere confesión, debemos y queremos acudir a la autoridad debidamente designada para recibirla. Aunque no tengamos ninguna conexión religiosa, podemos, a pesar de ello, hacer bien en hablar con alguien que esté ordenado por una religión establecida. (*Asuntos criminales—ver un abogado; asuntos emocionales y mentales – ver a un terapeuta; asuntos médicos – ver a un doctor; asuntos financieros—ver a un contador; abogado de impuestos, consejero en deudas; asuntos morales—ver a un consejero espiritual/padrino/madrina*) Con frecuencia encontramos que una persona así se da cuenta rápidamente de nuestro problema y lo comprende a veces por supuesto tropezamos con personas que no comprenden a los alcohólicos. Estas partes de nuestra historia se las contamos a alguien que comprenda pero que no resulte afectado. (AA p.74).

Paso 5 Instrucciones

... hablar con la persona idónea. Es importante que esa persona pueda guardar el secreto; que comprenda y apruebe plenamente lo que estamos proponiéndonos hacer; que no trate de cambiar nuestro plan. Cuando decidimos quién va a escuchar nuestra historia, no perdemos tiempo. Tenemos un inventario escrito y estamos preparados para una larga conversación ... Nos despojamos de nuestro orgullo y ponemos manos a la obra, esclareciendo todos los rasgos de nuestro carácter (*columna 4*) y todos los resquicios de nuestro pasado (¿estás dispuesto a hacer esto – ¿sí o no? (AA p.74-75)

Paso 5 Promesas

Una vez que hemos dado este paso, sin retener nada, nos sentimos encantados. Podemos mirar de frente al mundo; podemos estar solos, perfectamente tranquilos y en paz; nuestros temores desaparecen. Empezamos a sentir la proximidad a nuestro Creador. Podemos haber tenido ciertas creencias espirituales pero ahora empezamos a tener una experiencia espiritual. Muchas veces sentimos intensamente que el problema de la bebida (*drogas – neurosis*) ha desaparecido. Sentimos que vamos andando por el Camino Ancho tomados de la mano con el Espíritu del Universo. (AA p 75)

Promesas de Mi Inventario

**Fuerza de voluntad (Columna 4) Pasos 4 y 5
(SIN PODER) Encadenamiento**

**Voluntad de Dios (Columna 5) Pasos 8 y 9
(PODER!) ...Que siempre haga Tu Voluntad**

<i>Mis pérdidas, bloqueos, defectos de carácter</i>	<i>Principios espirituales por las que necesito luchar</i>
<ul style="list-style-type: none"> ● Falso Orgullo, Arrogancia, odio hacia uno mismo. ● Fanatismo, misoginia/misandria, grosería ● Celos, desconfianza , sospechas ● Envidia ● Egoísmo ● Deshonestidad, robo, Mentiras ● Intolerancia, Inconsideración ● Codicia, Avaricia ● Lujuria, Infidelidad, Amorío ● Odio, Enojo, Resentimiento ● Pereza, desidia, postergación ● Impaciencia ● Miedo de... (ex. rechazo, no tener control, etc) ● Irresponsabilidad, Culpar a otros, martirio ● Charla vulgar, Pensamiento Inmoral ● Chisme, Calumnia ● _____ ● _____ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Humildad ● Respeto, Cortesía, buena educación ● Confianza ● Gratitud, Alegría ● Ayudar a otros ● Honestidad, Integridad, Restitución ● Tolerancia, Aceptación, Tacto ● Generosidad ● Intimidad, Castidad, Fidelidad ● Perdón y amor ● Actividad, Entusiasmo, Prontitud ● Paciencia ● Fe y valentia ● Responsabilidad, Contabilidad ● Pureza, bondad, gentileza ● Elogiar lo bueno en otros ● _____ ● _____

Paso 6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

Al regresar a casa buscamos la manera de estar solos durante una hora para meditar cuidadosamente sobre lo que hemos hecho. (Todas las 5 columnas). (AA p. 75)

¿Es firme lo que hemos construido hasta ahora? (¿Si - no?) ¿Están las piedras (Pasos 1-5) en su lugar? (¿Si - no?) ¿Hemos escatimado el cemento que usamos para la base? (¿Si -no?) ¿Hemos tratado de hacer sin arena la mezcla de cemento? (¿Si - No?) Si podemos contestarnos satisfactoriamente, entonces pasamos al Sexto Paso. (AA p. 75).

Paso 6 Instrucciones

Hemos insistido en que la Buena voluntad es indispensable. ¿Estamos ahora dispuestos a dejar que Dios elimine de nosotros todas esas cosas (*Columna 4*) que hemos admitido son inconvenientes? (AA p. 76)

(¿Ves ahora lo inútil, fatal y destructivo que es la Columna 4 en tu vida? ¿Si - no?)

¿Puede Dios ahora, quitárnoslas todas, (*Columna 4*), todas sin excepción?
(¿Estás listo a dejar que Dios remueva todos esos defectos - si - no?)

Cuando peleo por mis defectos de carácter, ¡Felicidades! Me los puedo quedar.

Si todavía nos aferramos a alguna, (*Columna 4*) de la que no queremos desprendernos, le pedimos a Dios que nos ayude a tener buena voluntad para hacerlo. (AA p. 76)

Cuando puedas contestar SÍ, entonces tú habrás dado el paso 6.

Paso 7. Humildemente le pedimos a Dios que nos liberase de nuestros defectos.

Paso 7 Instrucción (Todas las noches antes de dormir para el resto de nuestras vidas)

Cuando estamos dispuestos, decimos algo como esto:

“Creador mío, estoy dispuesto a que tomes todo lo que soy, bueno y malo. Te ruego que elimines de mi cada uno de los defectos de carácter...

(Columna 4 — Lista de defectos de carácter; por ejemplo “Dios por favor remueve mi deshonestidad; resentimiento, egoísmo, miedo...)

... que me obstaculizan en el camino para que logre ser útil a Ti y a mis semejantes. Dame la fortaleza...

(Columna 5 --- Lista de principios espirituales por los cuales luchar... “Dios, fortalece mi honestidad, perdón, generosidad y amor...)

... para que al salir de aquí cumpla con Tu Voluntad. Amen”

Entonces hemos completado el Séptimo Paso. (AA p. 76)

Paso 8 - Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

Ahora necesitamos más acción sin la cual encontramos que “la fe sin obras está muerta”. Veamos el Octavo y Noveno Pasos. Tenemos una lista de todas las personas a las que hemos perjudicado (*Columna 1*) y estamos dispuestos a reparar esos daños. (*¿Si – no?*) La hicimos al hacer nuestro inventario (*¿Si – no?*) (AA p. 76).

<p>(Paso 8) Lista de Personas y Instituciones (Columna 1) que he perjudicado y a quien estoy dispuesta a hacer enmiendas? ¿Cuál fue mi conducta? (Columna 4) (Columna 2) ¿Cómo los afectó? (Columna 3)</p>	<p>(Paso 9) ¿Qué debería haber hecho en su lugar (Columna 5) ¿Qué necesito hacer para enderezar el pasado? ¿Qué conducta los convence más que mis palabras?</p>
<p><i>(Ej.) Esposa (Conducta en la relación) (Columna 1) Infidelidad; deshonestidad, inconsideración, egoísmo, búsqueda de mi beneficio propio, (Columna 4) Yo afecté su autoestima y relaciones sexuales, (Columna 3) Yo desperté amargura, celos, sospechas y sentimientos inadecuados. (Columna 2 – daño hecho a los demás).</i></p>	<p><i>Mostrar agradecimiento a mi esposa por ser fiel, honesta, desinteresada y ayudadora. Practicaré la intimidad y seré considerado de las necesidades y deseos de mi esposa. Pasaré más tiempo con mi esposa y practicaré estos principios en forma permanente.</i></p>
<p><i>(Ejemplo) Patrón anterior (Columna 1 Yo estaba enojado y resentido y fui abusado verbalmente, Fui deshonesto. Difamé su nombre a otros. Robé de su persona. (Columna 4) Afecté su economía, relaciones y seguridad. (Columna 3) Yo levanté sentimientos de resentimiento y pérdida de dinero (Columna 2) herí a otros)</i></p>	<p><i>Perdonaré a esta persona. Admito todo mi mal. Hacienda restituciones de lo que robé. Detendré la difamación de su nombre y hablaré bien de él a otros. Le preguntare a esta persona que más puede hacer para enderezar lo mal que he hecho.</i></p>

Paso 9. Reparamos en cuanto nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

A veces oímos decir a algún alcohólico (*adicto*) que la única cosa que necesita es mantener su sobriedad (*limpieza*). Ciertamente tiene que mantenerse sobrio o *limpio*, porque no habría hogar si no lo hace. Pero todavía dista mucho de estar haciendo bien a la esposa o a los padres, a quienes por años ha tratado espantosamente (AA p. 82). La regla es que debemos ser duros con nosotros mismos pero siempre considerados con los demás. (AA p. 74)

Nos sometimos a una auto-evaluación drástica. (*¿Si – no?*) Ahora vamos a nuestros semejantes y reparamos el daño que hemos causado en el pasado. Tratamos de barrer los escombros (*daño causado*) acumulados como resultado de nuestro empeño en vivir obstinados y manejarlo todo a nuestro capricho. Si aún no tenemos la voluntad de hacerlo, la pedimos hasta que nos llegue. Recordemos que al principio estuvimos de acuerdo en que haríamos todo lo que fuese necesario para sobreponernos al alcohol (*drogas, conductas obsesivo-compulsivas*) (AA p. 76)

Parte 1 - Resentimientos

Probablemente todavía nos quedan algunas dudas (*¿si –no?*) ... Surgirá el problema de cómo acercarnos al individuo que odiamos. Puede ser que nos haya hecho más daño del que le hemos causado y que, a pesar de que ya hayamos adoptado una mejor actitud hacia él, no estemos todavía muy dispuestos a admitir nuestros defectos (*Columna 4*). A pesar de esto, cuando se trata de una persona que nos desagrada, nos empeñamos en hacerlo... *Los* abordamos con el mismo deseo de ser serviciales y de perdonar (*Columna 5*), confesando nuestro antiguo rencor y expresando nuestro pesar por ello (*Columna 4*). Bajo ningún pretexto criticamos a tal persona ni discutimos con ella... Estamos aquí para barrer nuestro lado de la calle ... No se discuten sus defectos (*Columna 2*); nos limitamos a los nuestros (*Columna 4*). (AA p. 76-78)

Ira/Resentimientos - Perdón - Oración

Este fue el curso que seguimos: nos dimos cuenta que la gente (*Columna 1*) que era injusta con nosotros tal vez estuviera enferma espiritualmente (*estás de acuerdo ¿si - no*). A pesar de que no nos parecían bien sus síntomas (*Columna 2*) y la forma en que ellos nos alteraban, ellos, como nosotros, también estaban enfermos. (*Estás de acuerdo ¿Si - no?*). Le pedimos a Dios que nos ayudara a demostrar la misma tolerancia, paciencia y compasión (*Columna 5*) que gustosamente tendríamos para con un amigo enfermo. Cuando alguien nos ofendía nos decíamos a nosotros mismos: “Está enfermo ¿Cómo ayudarlo? (*Columna 5*) Dios, líbrame de enojo. Hágase tu voluntad” (AA p. 67)

Parte 2 – Dinero (Ve a un Contador o consejero en deudas)

La mayoría de los alcohólicos deben dinero (*¿si - no?*) Nosotros no esquivamos a nuestros acreedores... Tenemos que perder el miedo a los acreedores, sin importar lo mucho que necesitemos hacer para lograrlo, porque estamos expuestos a beber si tenemos miedo de encararlos. (AA p. 78)

Parte 3 – Ofensas Criminales (Ver a un abogado)

Tal vez hayamos cometido un delito que nos pudiera hacer ir a parar a la cárcel, si llegase a conocimiento de las autoridades. (*¿Si - no?*)... Aunque estas reparaciones tienen innumerables formas (*Columna 5*), hay algunos principios generales que nos parecen orientativos. Recordándonos a nosotros mismos que hemos decidido hacer todo lo que fuese necesario (*seguir la fórmula*) para encontrar una experiencia espiritual, pedimos que se nos dé fortaleza y se nos dirija hacia lo que es debido (*Columna 5*), sin importar cuáles pudiesen ser las consecuencias personales. Podemos perder nuestra posición o reputación, o afrontar la cárcel, pero estamos dispuestos. Tenemos que estarlo; no debemos encogernos ante nada... (AA p. 78-79)

Oración para remover el miedo.

En vez de ello, dejamos que Dios demuestre, a través de nosotros (*Columna 5*), lo que Él puede hacer. Le pedimos a Dios que nos libre de nuestro temor y guíe nuestra atención hacia lo que desea que seamos. (*Columna 5*) Inmediatamente comenzamos a superar el temor. (AA p. 68)

Parte 4 – Relaciones Sexuales

Lo más probable es que tengamos dificultades domésticas. (*¿Si – no?*) Tal vez estemos enredados con mujeres (*otras*) en una forma que no quisiéramos que se pregone. (AA p. 80-81)

Oración por las Enmiendas Sexuales

Le pedimos a Dios que moldee nuestros ideales (*Columna 5*) y nos ayude a vivir a la altura de ellos... En Meditación, preguntamos a Dios lo que debemos hacer en cada asunto determinado. Si lo deseamos, nos llegará la respuesta correcta... Oramos sinceramente por un ideal correcto (*Columna 5*), por una guía para cada situación dudosa, por cordura y por fortaleza para hacer lo que es debido. Si el sexo es muy dificultoso, nos dedicamos a trabajar más intensamente para ayudar a otros. Pensamos en sus necesidades y trabajamos para atenderlas. Esto nos hace salir de nosotros mismos; calma el impulso imperioso cuando ceder significaría un pesar. (AA p. 69-70)

Paso 9 Instrucción

Antes de proceder drásticamente en algo que puede implicar a otras personas, les pedimos su consentimiento. Si lo hemos obtenido, si hemos consultado el caso con otros, (*asuntos criminales – ve a un abogado; asuntos mentales – emocionales - ve a un terapeuta; asuntos médicos – ve a un doctor; asuntos financieros – ve a un contador, consejero en deudas; asuntos morales – ve a un consejero espiritual/padrino*) si hemos pedido a Dios que nos ayude y si es indicado dar ese drástico paso, no debemos retroceder. (AA p. 80)

Sí, hay por delante un largo periodo de reconstrucción. Tenemos que tomar la iniciativa. Musitar llenos de remordimientos que estamos arrepentidos es algo que de ninguna manera será suficiente... La vida espiritual no es una teoría. Tenemos que practicarla... Nuestro comportamiento (*Columna 5*) les convencerá mejor que nuestras palabras. Debemos recordar que diez o veinte años de borracheras (adicción) hacen que cualquiera se vuelva escéptico.

Puede haber ciertos agravios que hayamos hecho que nunca puedan repararse completamente. Si podemos decirnos sinceramente que los repararíamos si pudiéramos, no nos preocupamos por ellos. Hay personas a quienes no podemos ver y por lo tanto les enviamos una

Apadrinamiento con el Libro Grande

carta sincera. Y en algunos puede haber una razón válida para posponer este paso, pero no demoramos, si podemos evitarlo. Debemos tener sentido común y tacto, ser considerados y humildes, (*Columna 5*) sin ser serviles o rastreros (*Columna 4*). Como creaturas de Dios, llevamos la frente en alto; no nos arrastramos ante nadie. (AA p. 83)

Paso 9 Promesas

Si nos esmeramos en esta fase de nuestro desarrollo, nos sorprenderemos de los resultados antes de llegar a la mitad del camino. Vamos a conocer una libertad y una felicidad nuevas. No nos lamentaremos por el pasado ni desearemos cerrar la puerta hacia el pasado. Comprenderemos el significado de la palabra serenidad y conoceremos la paz. Sin importar lo bajo que hayamos llegado, percibiremos como nuestra experiencia puede beneficiar a otros. Desaparecerá ese sentimiento de inutilidad y lastima de nosotros mismos. Perderemos el interés en cosas egoístas y nos interesaremos en nuestros compañeros. Se desvanecerá la ambición personal. Nuestra actitud y nuestro punto de vista sobre la vida cambiarán. Se nos quitará el miedo a la gente y a la inseguridad económica. Intuitivamente sabremos manejar situaciones que antes nos desconcertaban. De pronto comprenderemos que Dios está haciendo por nosotros lo que nosotros no podíamos hacer por nosotros mismos. (AA p. 83-84) (*Quieres esta experiencia en tu vida - ¿si – no?*)

Paso 10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos, lo admitíamos inmediatamente.

El Paso Diez sugiere continuar con nuestro inventario ^{paso 4} personal y seguir enmendando todas las faltas ^{pasos 8 y 9} (*¿Estás dispuesto a hacer esto si – no?*). Vigorosamente comenzamos a llevar este nuevo modo de vida a medida que rectificamos nuestro pasado (*¿Estás dispuesto a hacer esto si – no?*). Hemos entrado al mundo del Espíritu. Nuestra siguiente tarea es crecer en entendimiento y eficacia. Este no es un asunto para resolver de la noche a la mañana. Es una tarea para toda nuestra vida. Continuamos vigilando el egoísmo, la deshonestidad, el resentimiento y el miedo ^{Paso 4}. Cuando éstos surgen, enseguida le pedimos a Dios que nos libre de ellos ^{Pasos 3 y 7}. Los discutimos inmediatamente con alguien ^{Paso 5} y hacemos prontamente las debidas reparaciones ^{pasos 8 y 9} a quien hayamos ofendido. Entonces, resueltamente encaminamos nuestros pensamientos hacia alguien a quien podamos ayudar ^{Paso 12}. El amor y la tolerancia (*Columna 5*) son nuestro código (AA p. 84)

Paso 10 Promesas

Y hemos cesado de pelearnos con todo y con todos, aun con el alcohol (*drogas, conducta obsesiva- compulsiva*); porque para entonces se habrá recuperado el sano juicio. Rara vez nos interesaremos por el licor (*drogas, conducta obsesiva compulsiva, neurosis*); si sentimos tentación, nos alejamos como si se tratase de una llama candente. Reaccionamos juiciosa y normalmente, y percibimos que esto ha sucedido automáticamente. Comprenderemos que nuestra nueva actitud ante el alcohol (*drogas, conducta obsesiva compulsiva – neurosis*) nos ha sido otorgada sin pensamiento o esfuerzo alguno de nuestra parte. Sencillamente ha llegado. Ahí está el milagro. No estamos ni peleando ni evitando la tentación. Nos sentimos como si hubiéramos sido colocados en una posición de neutralidad, seguros y protegidos. Ni siquiera hemos hecho un juramento. En lugar de eso, el problema ha sido eliminado. Ya no existe para nosotros. No somos engreídos ni estamos temerosos. Esa es nuestra experiencia. Así es como reaccionamos, siempre que nos mantengamos en buena condición espiritual. (AA p. 84-85)

Mi Diario (Paso 10) Inventario Personal

PÉRDIDAS: Checa cada día por : FUERZA DE VOLUNTAD (Col. 4) SIN PODER	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1. Resentimiento							
2. Falso Orgullo, Arrogancia, auto-aborrecimiento							
3. Envidia							
4. Celos, Desconfianza, Sospechas							
5. Deshonestidad, Mentiras, Exageraciones, robo.							
6. Egoísmo, Egocentrismo							
7. Pereza, Desidia, Procrastinación							
8. Desconsideración, Intolerancia							
9. Lujuria, Infidelidad, Amoríos							
10. Pensamiento Inmoral, Hablar vulgarmente							
11. Odio, Ira, Enojo, Irritabilidad							
12. Ambición (Dinero) o Glotonería (comida)							
13. Difamación, Chismes, Rumores							
14. Impaciencia							
15. Miedo de...							
GANANCIAS: Esforzarse cada día por: VOLUNTAD DE DIOS (Columna 5) PODER	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1. Perdón							
2. Humildad							
3. Alegría							
4. Confianza							
5. Honestidad, Integridad							
6. Ayuda a otros, solidaridad							
7. Actividad, entusiasmo, prontitud							
8. Tolerancia, Aceptación							
9. Intimidad, fidelidad, castidad							
10. Pureza							
11. Amor, Bondad							
12. Generosidad							
13. Elogiar lo bueno en otros							
14. Paciencia							
15. Fe, Confianza en Dios							

Paso 11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole que solamente nos dejase conocer su voluntad y nos diera la fortaleza para cumplirla.

El Paso Undécimo sugiere la oración (*hablar a Dios*) y la meditación (*escuchar a Dios*) (AA p. 85) (*Estas dispuesto a hacer esto - ¿si - no?*)

Paso 11 - Instrucciones

En la noche

Por la noche, cuando nos acostamos, revisamos constructivamente nuestro día. ¿Estuvimos resentidos, fuimos egoístas, faltos de sinceridad o tuvimos miedo?^{Paso 10} ¿Le debemos a alguien una disculpa?^{Paso 8 y 9} ¿Hemos retenido algo que debimos haber discutido inmediatamente con otra persona?^{Paso 5} ¿Fuimos bondadosos y afectuosos con todos? ¿Qué cosa hubiéramos podido hacer mejor? ¿Estuvimos pensando la mayor parte del tiempo en nosotros mismos? o ¿estuvimos pensando en lo que podríamos hacer por otros, en lo que podríamos aportar al curso de la vida?^{Paso 12} Pero tenemos que tener cuidado de no dejarnos llevar por la preocupación, el remordimiento o la reflexión mórbida, (*Columna 4*), porque eso disminuiría nuestra capacidad para servir a los demás.^{Paso 12} Después de haber hecho nuestra revisión, le pedimos perdón a Dios^{Paso 7} y averiguamos qué medidas correctivas deben tomarse.^{Pasos 8 y 9} (AA p. 86).

En la mañana

Al despertar, pensemos en las veinticuatro horas que tenemos por delante. Consideremos nuestros planes del día. (*Columna 5*) Antes de empezar, le pedimos a Dios que dirija nuestro pensamiento^{Paso 3}, pidiendo especialmente que esté libre de autoconmiseración y de motivos falsos y egoístas (*Columna 4*).^{Paso 10} Bajo estas condiciones, podemos usar nuestras facultades mentales confiadamente porque, después de todo, Dios nos ha dado el cerebro para usarlo. El mundo de nuestros pensamientos estará situado en un plano mucho más elevado (*Columna 5*) cuando nuestra manera de pensar esté libre de motivos falsos. (*Columna 4*) (AA p. 86)

Al mediodía

Al pensar en nuestro día tal vez nos encontremos indecisos. Tal vez no podamos determinar el curso a seguir. En este caso pedimos a Dios inspiración, una idea intuitiva o una decisión. Procuramos estar tranquilos y tomarnos las cosas con calma. No batallamos. Frecuentemente quedamos sorprendidos de cómo acuden las respuestas acertadas después de haber ensayado esto durante algún tiempo. (AA p. 86-87)

Examen de la voluntad propia

¿Es deshonesto, resentido, egoísta o temeroso? (Solo requiere un defecto)

Examen de la voluntad de Dios

¿Es honesto, puro, altruista y amoroso? (Requiere tener los cuatro principios)

Generalmente concluimos el período de meditación orando por que se nos indique a lo largo del día cuál ha de ser nuestro siguiente paso (*Columna 5*), que se nos conceda lo que fuese necesario para atender esos problemas. Pedimos especialmente ser liberados de la obstinación (*Columna 4*) y nos cuidamos de no pedir sólo para nosotros. Sin embargo, podemos pedir para nosotros siempre que esto ayude a otros. Nos cuidamos de no orar nunca por nuestros propios fines egoístas. Muchos de nosotros hemos perdido mucho tiempo haciéndolo, y no resulta. (AA p. 87)

Paso 11 - Promesas

A medida que transcurre el día, hacemos una pausa si estamos inquietos o en duda, y pedimos que se nos conceda la idea justa o la debida manera de actuar. Nos recordamos constantemente que ya no somos quienes dirigen el espectáculo, diciéndonos humildemente a nosotros mismos muchas veces al día: “Hágase Tu Voluntad” (*Columna 5*). Entonces corremos menos peligro de excitarnos, de tener miedo, ira, preocupación, o de tomar disparatadas decisiones (*Columna 4*). Nos volvemos mucho más eficientes. No nos cansamos con tanta facilidad debido a que no estamos desperdiciando energías tontamente, como lo hacíamos cuando tratábamos de hacer que la vida se amoldara a nosotros. Funciona, realmente funciona. (AA p. 87-88)

Paso 12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

La experiencia práctica demuestra que no hay nada que asegure tanto la inmunidad a la bebida (*doparse - neurosis*) como el trabajo intensivo con otros alcohólicos (*adictos*). Funciona cuando fallan otras actividades. Esta es nuestra duodécima sugerencia: ¡Llevar este mensaje a los alcohólicos (*adictos*)! (*¿Estás dispuesto a hacer esto? ¿Si – no?*) Tú puedes ayudar cuando nadie más puede. Tú puedes ganarte su confianza cuando otros no pueden. Recuerda que están muy enfermos. (AA p. 89)

Esto parecía demostrar que un alcohólico (*adicto*) podía afectar a otro de una forma en que ninguna persona no alcohólica (*no adicta*) pudiera hacerlo. Indicaba también que un trabajo arduo y dedicado, de un alcohólico (*adicto*) con otro, era vital para la recuperación permanente. (AA p. xviii - xix)

...pronto percibí que, cuando todas las otras medidas me fallaban, el trabajo con otros alcohólicos salvaba el día. (AA p.15)

... el corredor de bolsa había trabajado duramente con muchos alcohólicos (*adictos*), basándose en la teoría de que solo un alcohólico (*adicto*) podía ayudar a otro alcohólico. (*Adicto- neurótico*); pero solo logró mantenerse sobrio (*limpio*) a sí mismo... Se dio cuenta repentinamente de que, para salvarse a sí mismo, tenía que llevar el mensaje a otro alcohólico (*adicto*) (AA p. xviii).

Nos hemos recuperado y se nos ha dado el poder para ayudar a otros (AA p.132).

Pero si vacilas, es mejor que busques a otro alcohólico (*adicto*) (AA p. 102).

Paso 12 Promesas

La vida tendrá un nuevo significado. Ver a las personas recuperarse, verlas ayudar a otras, ver como desaparece la soledad, ver una comunidad desarrollarse a tu alrededor, tener una multitud de amigos – ésta es una experiencia que no debes perderte. Sabemos que no querrás perdértela. El contacto frecuente con recién llegados y entre unos y otros es la alegría de nuestras vidas. (AA p. 89)

Una Visión Para Ti

Es fácil descuidarnos en el programa espiritual de acción y dormirnos en nuestros laureles. Si lo hacemos, estamos buscando dificultades porque el alcohol (*drogas, conducta obsesiva -compulsiva*) es un enemigo sutil. No estamos curados del alcoholismo (*adicción*). Lo que en realidad tenemos es una suspensión diaria de nuestra sentencia, que depende del mantenimiento de nuestra condición espiritual. Cada día es un día en el que tenemos que llevar la visión de la voluntad de Dios a todos nuestros actos: “¿Cómo puedo servirte mejor?; hágase Tu voluntad (no la mía)”. Estos son pensamientos (*Columna 5*) que deben acompañarnos constantemente. En este sentido podemos ejercitar la fuerza de voluntad todo lo que queramos. Éste es el uso adecuado de la voluntad (AA p. 85).

Creemos que el abstenernos de beber no es más que el principio. Una demostración más importante de nuestros principios nos espera en nuestros respectivos hogares, ocupaciones y asuntos (AA p. 19). Así crecimos y así puede sucederte a ti, aunque no seas más que un individuo con este libro (*El Libro Grande de AA*) en tus manos. Creemos y tenemos la esperanza de que éste contenga todo lo que necesitas para empezar. Sabemos lo que estás pensando. Te estás diciendo a ti mismo: “Estoy tembloroso y me siento solo. Yo no podría hacerlo”. Pero si puedes. Se te olvida que acabas de encontrar una fuente de poder mucho más grande que tú mismo. Con este respaldo, puedes hacer lo mismo que hemos hecho nosotros. Sólo es cuestión de buena voluntad, paciencia y una labor perseverante (AA pp. 162-163).

Recuerda, la recuperación de un estado de mente y cuerpo aparentemente incurable es posible trabajando los Doce Pasos, como es dirigido en el Libro Grande de Alcohólicos Anónimos, cada día. Hay mucho trabajo por delante, éste es solo el comienzo. Recuerda no ser engreído o perezoso. CONFÍA EN DIOS, LIMPIA TU CASA, AYUDA A OTROS.