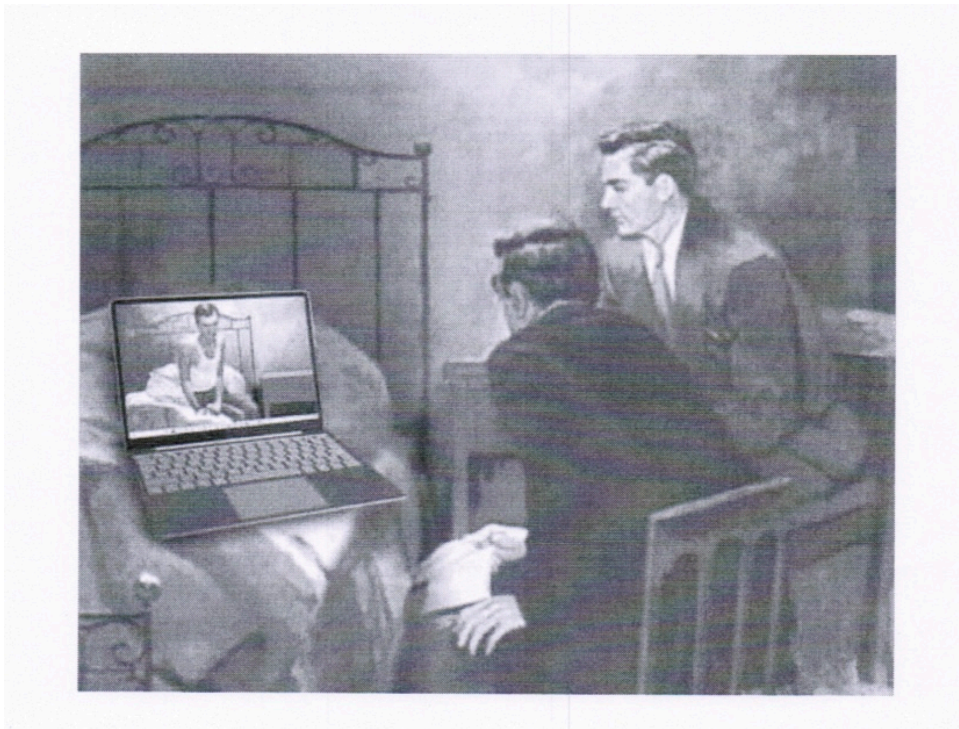


Big Book Sponsorship

El Programa de Doce Pasos – Guía del Libro Grande



¡Solo toma un día para aprender “cómo funciona” y una vida entera para practicarlo!

Índice

Introducción.....	3
Paso 1.....	4
Esenciales para la Recuperación.....	8
Paso 2.....	10
Paso 3.....	12
Paso 4.....	14
Paso 5.....	20
Paso 6.....	22
Paso 7.....	23
Paso 8.....	24
Paso 9.....	25
Paso 10.....	29
Paso 11.....	31
Paso 12.....	33
Resumen.....	34
Apéndice I : La rueda de la desfortuna.....	35
Apéndice II: Responsabilidad / Compromiso <i>de y con</i>	35
Apéndice III - Paso 3 (Bootcamp espiritual).....	36
Apéndice IV. Hoja de trabajo: Resentimientos	37
Apéndice V. Hoja de trabajo: Temores	38
Apéndice VI Hoja de trabajo: Daños a otros.....	39
Apéndice VII - Notas, comentarios, alegorías, analogías y aforismos.....	40
Bibliografía.....	45

Esta Guía Práctica de los Doce Pasos¹ sustituye términos y frases relacionadas al alcoholismo para incluir CUALQUIER acción o consumo 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, compras excesivas, 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 Guía Acompañante² de los 12 pasos! (Ver Estudio de drogas de Maryland)³

Ayudar a otros (recién llegados) es fundamental para tu recuperación. Un acto bondadoso de vez en cuando no es suficiente. (Alcohólicos Anónimos en adelante, Libro Grande (LG) 3ª edición en español, p.105 equivalente a Alcoholics Anonymous (AA) 4th ed. English p. 97).

El propósito principal de este libro es mostrarle a otros alcohólicos (*adictos*) precisamente cómo nos hemos recuperado⁴. Esperamos que estas páginas les resulten (*a los recién llegados*) tan convincentes que no les sea necesaria más autenticación. (LG p.XXI — AA p.XIII)

Delinéale el programa de acción (*receta de recuperación*), explicándole cómo hiciste tu propio inventario personal, cómo desenredaste tu pasado y por qué estás ahora tratando de *ayudarl@* (*al/ a la recién llegad@*). Es importante para *el/la recién llegad@* que se dé cuenta de que tu tentativa de pasarle esto [...], desempeña un papel vital en tu propia recuperación. En realidad, él/ella puede estar ayudándote más de lo que tú le estás ayudando. Pon de manifiesto que él/ella no tiene ninguna obligación contigo; que solamente esperas que él/ella trate de ayudar a otros alcohólicos (*adictos*) cuando salga de sus propias dificultades. Indícale lo importante que es anteponer el bienestar de otros al suyo propio. (LG p.102 — AA p.94)

Esperamos que nadie considere estos relatos personales como de mal gusto. Nuestra esperanza es que muchos alcohólicos (*adictos*), hombres y mujeres (*recién llegados*), desesperadamente necesitados, vean estas páginas, y creemos que solamente *autorevelándonos* y hablando francamente de nuestros problemas, ellos serán persuadidos a decir, “Sí, yo soy uno de ellos; yo debo obtener esto”. —*Una receta para la recuperación permanente*. (LG p.31 — AA p.29)

Paso 1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol (drogas, comportamiento obsesivo compulsivo), que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables. (LG. p. 64 — AA. 59)

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

El mensaje que puede interesar y mantener su interés *(de las personas alcohólicas / adictas)* tiene que ser profundo y de peso. (LG p.XXXIX — AA p.XXVIII)

Háblale *(al/a la recién llegad@)* lo suficiente sobre *tus* costumbres como *alcoholic@ (forma de beber, consumir, comportamientos obsesivo-compulsivos)*, *tus* síntomas y experiencias, para animarl@ a que hable de *sí mism@*. (LG p.99 — AA p.92) Háblale de lo desconcertad@ que estuviste, cómo supiste finalmente que estabas enferm@. Cuéntale de las luchas *(las estrategias que te han fallado)* que tuviste para dejar de beber *(consumir, actuar obsesivo-compulsivamente)*. Hazle ver *(al/a la recién llegad@)* la peculiaridad mental *(cómo mi mente me miente)* que conduce a la primera copa *(droga, acto obsesivo-compulsivo)* de una borrachera *(racha o periodo prolongado de consumo o de un comportamiento obsesivo-compulsivo)*. (LG p.100 — AA p.92)

Los hombres y las mujeres beben *(usan o actúan obsesivo-compulsivamente)*, esencialmente porque les gusta el efecto *(alergia corporal)* que produce el alcohol *(drogas, conductas obsesivo-compulsivas)*. *(¿Es esta tu experiencia, sí - no?)* La sensación es tan evasiva que, aunque admiten lo dañino *que es (¿sí - 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 inquiet@s, irritables y descontent@s *(aburrid@s, deprimid@s, ansios@s)* hasta que no vuelven a experimentar la sensación de tranquilidad y bienestar *(alergia física)* que inmediatamente les produce apurar unas cuantas 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, sí - no?)*, y el fenómeno de deseo *(alergia física)* surge, pasan por todas las bien conocidas etapas de la borrachera emergiendo llenos de remordimientos y con la firme resolución de no volver a beber *(consumir o actuar compulsivamente)*. *(¿Es esta tu experiencia, sí - no?)* Esto se repite una y otra vez⁵ *(¿es esta tu experiencia, sí - no?)*, y a menos que la persona pueda experimentar un cambio psíquico completo, hay muy pocas esperanzas de que se recupere. (LG p.XXXIX — AA p. XXVIII)

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 "leños" flotando en la superficie. Parece que estos leños son capaces de mantener nuestras cabezas fuera del agua, pero cuando buscamos uno de estos leños, descubrimos que solo nos pueden aguantar tal vez un día, una semana, un mes, un año, tal vez más, pero en algún momento, los leños nos fallan como poder y nos resbalamos y nos ahogamos. Los "leños" se describen mejor como "formas más fáciles y suaves", "soluciones intermedias", "medidas a medias" y "ayudas humanas".*

Mi “LISTA DE LEÑOS Y PERDEDORES”^{5a} | Mis antecedentes

Mi modus operandi como addict@ sin tratamiento

Admitir la impotencia

Mi Lista de Leños: Marca aquellas “formas más fáciles y suaves”, las medidas a medias y ayudas humanas que no lograron mantenerte permanentemente abstinentes.

☐ fuerza de voluntad
☐ resoluciones, juramentos, promesas, contratos
☐ consumo, beber, pensar o comportarse de forma controlada
☐ reducción de daños, estrategias de sustitución
☐ mala salud, enfermedad
☐ advertencias ominosas de un médico, juez, abogado, empleador, sacerdote, rabino, consejero
☐ cambio de entorno, listas de detonadores, evitar personas, lugares, cosas
☐ asesoramiento, terapia, terapia de grupo, modificación del comportamiento
☐ desintoxicación, centros de tratamiento, rehabilitación, balnearios, retiros espirituales
☐ historias de guerra, de miedo, de terror
☐ relaciones, amigos, cónyuge, hijos, familia, sexo, embarazo
☐ tener una mascota (perro, gato)
☐ la iglesia, oración (fe sin obras)
☐ tener un espónsor/ guía, un guardaespaldas/ sombra, un mentor, un coach de vida/coach de recuperación
☐ reuniones, 90 reuniones en 90 días. “Los que asisten a las reuniones lo logran”
☐ la experiencia espiritual de ayer
☐ libros de autoayuda, cursos de desarrollo personal, películas de recuperación
☐ conocimiento sobre la recuperación, eslóganes o memes sobre la recuperación
☐ leer/estudiar el Libro Grande
☐ inteligencia/educación
☐ estímulos emocionales espumosos, intervenciones, amenazas, ultimátums
☐ pensamiento positivo, afirmaciones, diálogo interno, listas de gratitud, tatuajes de recuperación
☐ poesía (Ayer, hoy y mañana; El hombre en el espejo), música
☐ culpa, vergüenza, remordimiento
☐ días buenos/días malos
☐ mantenerse ocupad@
☐ tener dinero/ no tener dinero
☐ estrategias de memoria «recuerda cuando», «piensa, piensa, piensa», «reproducir la cinta hasta el final»
☐ cárcel, encarcelamiento, detención, arresto
☐ buenas razones para dejarlo, razones suficientemente fuertes para dejarlo, consecuencias. mi lista de leños y perdedor/a.
☐ convicciones morales y filosóficas, reputación
☐ sufrimiento, humillación, desmoralización inexplicable y lastimosa
☐ tiempo de sobriedad
☐ hidroterapia, ejercicio, medicina holística, acupuntura, hipnotismo, dieta saludable, vitaminas, ayunos, limpieza de colon

Admitir que mi vida no es manejable

Mi lista de perdedor/a: Marca lo que has perdido por tu incapacidad para mantenerte sobrio/a.

☐ tiempo
☐ familia
☐ cónyuge
☐ hijos
☐ amigos
☐ dinero
☐ hogar/residencia
☐ salud
☐ seguridad
☐ higiene
☐ oportunidades
☐ carreras, trabajos, empleo
☐ licencia (vehículo, profesional)
☐ educación
☐ calidad de vida
☐ esperanza
☐ valor
☐ inteligencia
☐ agudeza mental
☐ auto-respeto
☐ respeto de los demás
☐ autoestima
☐ confianza en mí mismo
☐ superación personal
☐ autocontrol
☐ seguridad emocional
☐ responsabilidad por mí mismo(a) / otros
☐ voluntad y agencia
☐ reputación
☐ libertad
☐ moralidad
☐ espiritualidad/ Dios
☐ paz mental
☐ cordura
☐ fe
☐ humanidad

* mi vida (aún no) ¡Gran Perdedor/a!

La lista de Leños y Perdedores es un resumen de las primeras 47 páginas del Libro Grande.

Si cuando deseándolo sinceramente te das cuenta de que no puedes dejarlo del todo, (*¿Honestamente quieres dejar de beber, consumir, o actuar como lo haces, sí - no? Y con base en tu lista de leños, ¿has podido mantenerte sin hacerlo, sí - no?*), o si cuando bebes (*consumes o actúas*), tienes poco control de la cantidad en que lo haces, probablemente eres alcoholic@ (*adict@*). (*¿Exhibes poco control sobre la cantidad que bebes, consumes o cómo actúas, sí - no?*) Si este es el caso, tú puedes estar sufriendo de una enfermedad que solo una experiencia espiritual puede vencer. (LG p. 49 — AA p.44)

Esto no es de ninguna manera un cuadro completo del alcoholic@ (*adict@*), ya que nuestras maneras de comportarnos varían. Pero esta descripción debería identificarl@ de un modo general. (*Basándote en tu lista de leños y de perdedor/a, ¿esta descripción de un alcoholic@/adict@ te describe, sí - no?*) (LG p.24 — AA p.22).

Instrucción del Paso Uno (autodiagnóstico): Llegamos a comprender que teníamos que admitir plenamente, en lo más profundo de nuestro ser, que éramos alcoholic@s (*adict@s*). (*¿Aceptas plenamente el hecho de que eres alcoholic@/adict@, sí - no?*) Este es el primer paso para la recuperación. Hay que acabar con la ilusión (*la mentira*) de que somos como la demás gente, o de que pronto lo seremos. (*¿Estás convencid@ de que eres un/a verdader@ alcoholic@/adict@, sí - no?*) (LG p. 33 — AA p.30).

La Mala Noticia: Estamos indefensos contra la primera copa (*droga, acto obsesivo-compulsivo*) (*Basándote en tu lista de leños, ¿esta es tu experiencia, sí - no?*) (LG p. 26 — AA p.24) La idea (*la mentira*) de que alguna forma, algún día, llegara a controlar su manera de beber, (*consumir, actuar*) y disfrutar bebiendo (*consumiendo, actuando*), es la gran obsesión de todo bebedor (*consumidor, obsesiv@-compulsiv@*) anormal. Después de cierto tiempo, empeoramos, no mejoramos. Muchas la persiguen hasta las puertas de la locura o la muerte.⁶ (LG p.34 — AA p.30) (*Con base en tu lista de perdedor/a, ¿esta es tu experiencia, sí - no?*)

Ahora ya estás correctamente armad@ con los hechos sobre ti mism@.

La Buena Noticia: Hay una solución... (LG p. 27 — AA p.25). Si tu estado alcohólico (*adicto*) es tan grave como era el nuestro, creemos que no existe ninguna solución a medias (*¿estás de acuerdo, sí - no?*). Nosotros

estábamos en una situación en la que la vida se estaba volviendo imposible, *(con base en tu lista de perdedor/a, ¿tu vida se está volviendo imposible, sí - no?)* y, si pasábamos a la región de la que no se regresa por medio de la ayuda humana, *(con base en tu lista de leños, ¿estás fuera del alcance de la ayuda humana, sí o no?)* solo teníamos dos alternativas: Una era la de llegar hasta el amargo fin, borrando la conciencia de nuestra intolerable situación *(ver mi lista de perdedor/a)* lo mejor que pudiésemos; y la otra, aceptar ayuda espiritual. Esto último fue lo que hicimos porque honestamente queríamos hacerlo, y estábamos dispuestos a hacer el esfuerzo. (LG p.28 — AA p.25-26). *(¿Estás dispuest@ a aceptar ayuda espiritual y a hacer el esfuerzo, sí - no?)* ...y por extraño que parezca a quienes no lo entienden, una vez que ha ocurrido el cambio psíquico, la misma 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 *(drogas, comportamiento)* y que el único esfuerzo para ello es el de seguir unas sencillas normas. *(nuestra receta de recuperación)*. (LG p.XL — AA p.XXIX) (Ver Apéndice I - La rueda de la desfortuna)

Esenciales para la Recuperación

Rara vez hemos visto fracasar a una persona que haya seguido concienzudamente nuestro camino (*receta*). Los únicos que no se recuperan son los individuos que no pueden o no quieren entregarse de lleno a este sencillo programa (*receta*); generalmente son hombres y mujeres incapaces por su propia naturaleza de ser sinceros con ellos mismos. ... Creímos que podríamos encontrar un camino más fácil y cómodo. Pero no pudimos. (*Con base en tu lista de leños, ¿es esta tu experiencia, sí - no?*) Las medidas parciales no nos sirvieron para nada. (LG. p.63 — AA p. 58-59)

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

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 estos son indispensables. (LG p.562 — AA p. 568)

Nuestro acuerdo como un/a adict@ que trabaja con otr@ adict@:

Disposición: ¿Estás dispuest@ a presentarte y hacer el trabajo? - (¿sí - no?)

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

Mente abierta: ¿Vas a dejar de lado cualquier prejuicio experimentado y trabajar el programa evaluando los resultados por ti mism@? - (¿sí - no?) “Cuando sé que no sé, entonces ¡sé que estoy list@ para saber!”

Nuestro trabajo es explicar nuestro enfoque y ganarnos su confianza.

Pero el ex bebedor (*adict@*) que ha encontrado la solución de su problema (*nuestra receta de recuperación*) y que está equipado adecuadamente con los hechos acerca de si mismo, generalmente puede ganarse toda la confianza de otro alcohólico (*adict@*) en unas cuantas horas. Mientras no se llegue a tal entendimiento, poco o nada puede lograrse. (LG p. 20 — AA p.18)

El hecho de que el individuo que está abordando a otro ha tenido la misma dificultad, (*ver tu lista de leños y perdedores*) 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 acompañamiento con guía del Libro Grande es gratis*), que no hay

asperezas que limar (*no hay discusiones interminables ni pedantería*); nadie con quien se tenga que “quedar bien” (*no hay razón para adular*) no hay sermones que soportar (*no manejamos tu vida*)— 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”. (LG p. 20 -21 — AA p.18-19)

Si no quiere dejar de beber (*consumir, actuar compulsivamente*) no pierdas tu tiempo tratando de persuadirlo. Puedes echar a perder una oportunidad posterior. (LG p. 98 — AA. 90) Mientras más desesperado se sienta mejor. Habrá más probabilidades de que acepte tus sugerencias (*receta de recuperación*). (LG p. 94 — AA p. 102)

La mayoría de los alcohólicos (*adictos*) tienen que llegar a estar bastante destrozados (*ver tu lista de perdedor/a*) antes de empezar a resolver realmente sus problemas. (*¿Es esta tu experiencia, sí - no?*) (LG p.46 — AA p.43) Por nuestra parte, nosotros hemos buscado la misma salida (*receta de recuperación*) con toda la desesperación de *una persona* que se está ahogando. (LG p. 30 — AA p.28). (*Basándote en tu lista de perdedores, ¿estás desesperad@, sí - no?*)

...estamos a favor de la hospitalización del alcohólico (*adict@*) que está muy agitado o con la mente nublada. La mayoría de las veces será necesario esperar hasta que se aclare la mente del individuo para conversar con él, ya que entonces habrá más posibilidades de que entienda y acepte lo que podemos ofrecerle. (LG. p. xxxvii — AA p.xxvi-xxvii)

Si tú has decidido que quieres lo que nosotros tenemos (*una receta de recuperación - sí -no*) y estás dispuesto a hacer todo lo que sea necesario para conseguirlo (*seguir la receta de recuperación - sí - no*), entonces estás en condiciones de dar ciertos pasos. (LG p.63 — AA p.58). Pregúntale (*al/a la recién llegad@*) si quiere dejar de beber (*consumir, actuar compulsivamente*) de una vez y por todas (*sí -no*), y si estaría dispuesto a hacer todo lo que sea necesario para lograrlo. (*¿Estás dispuesto a seguir cabalmente las instrucciones en el Libro Grande de A.A., sí - no?*) Sí dice que sí, entonces debe procurarse que se fije en ti como persona recuperada (LG p.98 — 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 (LG p. 27— AA p.25). (*¿Estás list@ ahora para tomar tu simple juego de instrumentos espirituales, sí - no?*)

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

(LG p.64 — AA p.59)

Falta de poder; ese era nuestro dilema (*¿sí - no? - cuando tengas dudas, vuelve a tu lista de leños y de perdedores*). 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. (LG p.50 — 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” (*receta de recuperación*) que resulta verdaderamente efectivo. (LG p.30 — AA p.28) En casi todos los casos, sus ideales (*los del/ de la recién llegad@*) tienen que cimentarse en un poder superior a ellos mismos, si es que han de rehacer sus vidas. (LG p. XXXIX — AA p. XXVIII)

...en lo más profundo de cada hombre, mujer y niño, está la idea fundamental de Dios. (*Ver analogía de la intuición* ⁷). 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 *la humanidad misma*. 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 *Dios* (*ver Historia de los peces* ⁸). *Dios* 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 *Dios* puede ser encontrado. Así sucedió con nosotros. Nosotros podemos solamente aclarar el terreno un poco. Si nuestro testimonio ayuda a barrer los prejuicios, (*ver Historia del perro* ⁹) te permite pensar objetivamente y te estimula a buscar diligentemente dentro de ti mismo, entonces puedes, si así lo deseas unirme a nosotros en el Camino Ancho (*¿sí - no?*). Con esta actitud no puedes fallar. El conocimiento consciente de tu creencia te llegará con

seguridad. (LG p.61 — AA p.55). A algunos de nosotros nos llega más lentamente. Pero *Dios* ha llegado a todos los que han buscado *a Dios* sinceramente. *Dios* se nos reveló. (*Ver Historia de Miguel Ángel* ¹⁰) (LG p.62 — 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. (LG p.562 — AA p. 567-568).

Instrucción del Paso 2:

Solamente necesitábamos hacernos una breve pregunta: “Creo ahora, o estoy dispuest@ a creer que hay un Poder superior a mí mism@?” (*¿sí - no?*) Tan pronto como una persona pueda decir que cree o que está dispuesta a creer, podemos *asegurarle* enfáticamente que ya va por buen camino. Repetidamente se ha comprobado entre nosotros que sobre esta primera piedra puede edificarse una maravillosamente efectiva estructura espiritual. (LG p.52 — AA p.47)

Paso 3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios como nosotros lo concebimos. (LG p.64 - AA. p.59)

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 (*adictos*) y que no podíamos gobernar nuestra propia vida.
(*Con base en tu lista de perdedores, ¿tú eres alcohólico@ /adict@ – sí - no?*)
- b. Que probablemente ningún poder humano hubiera podido remediar nuestro alcoholismo (*adicción*).
(*Con base en tu lista de leños, ¿estás más allá de la ayuda humana - sí - no?*)
- c. Que Dios podía remediarlo y lo remediaría, si lo buscábamos.
(*¿Estás dispuesto a creer - sí - 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 eso y qué es justamente 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. (*Con base en tu lista de leños y perdedores, ¿estás convencido de que tu vida llevada a base de tu propia voluntad, difícilmente es venturosa, sí - no?*) (LG p.66 — 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 autoconmiseración, les pisamos los pies a nuestros compañeros y éstos 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. (LG p.67 — AA p.62)

Así que nuestras dificultades, creemos, son básicamente producto de nosotros mismos; surgen de nosotros, y el alcohólico (*adict@*) es un ejemplo extremo de la obstinación desbocada, aunque ... piense que no es así. Por encima de todo, nosotros los alcohólicos (*adictos*) 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 *la ayuda de Dios*. 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. (LG p.67-68 — AA p.62).

La creencia en el poder de Dios, más la suficiente buena voluntad (*disposición*), honradez y humildad para establecer y mantener el nuevo orden de cosas, eran los requisitos esenciales. Sencillo, pero no fácil; tenía que pagarse un precio. Significaba la destrucción del egocentrismo. (LG p.14 — AA p.13-14.)

Este es el cómo y el porqué de ello. Ante todo tuvimos que dejar de “jugar a ser Dios.” No resultaba. (*¿Estás de acuerdo, sí - no?*) Después, decidimos que en lo sucesivo, en este drama de la vida, Dios iba a ser nuestro Director, (*¿sí - no?*). Dios es el jefe; nosotros somos *los agentes de Dios* ... 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. (LG p.68 — 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, *Dios* proveía todo lo que necesitábamos si nos manteníamos cerca de *Dios* y desempeñábamos bien *el trabajo de Dios*. 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, que llegamos a estar conscientes de *la Presencia de Dios*, empezamos a perder nuestro temor al hoy, al mañana o al futuro. Renacimos. (LG p.68 — AA p.63)

Pensamos detenidamente antes de dar este paso, cerciorándonos de que estábamos listos para hacerlo; que finalmente podíamos abandonarnos completamente a *Dios* - *¿sí - no?* (LG p.69 — AA p.63). Nuestro verdadero propósito es ponernos en condiciones para servir al máximo a Dios y a los que nos rodean. (LG p.84 — AA p.77) (Ver Apéndice III).

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”. (*En seguida medita ¿cuál es la voluntad de Dios para ti hoy?*) (LG p.68-69 — AA p.63)

Instrucción del Paso 3 (Todas las mañanas - ¿estás dispuesto a hacer esto? - ¿sí - no?)

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

Paso 4. Sin temor hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos. (LG p.64 — AA p.59)

(Ponerme en paz conmigo mism@) ...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. (LG p.69-70 — AA p.63-64)

Manifestación 1: El resentimiento es el ofensor “número uno”. (Ver Apéndice II). Destruye más alcohólicos (adictos) que cualquier otra cosa. De este se derivan todas las formas de enfermedad espiritual, ya que nosotros hemos estado no solamente física y mentalmente enfermos, sino también espiritualmente. (*¿Estás de acuerdo con esto? - ¿sí - no?*)

<i>Causas y condiciones, defectos de carácter, deficiencias, la raíz de nuestras dificultades, el encadenamiento al ego, citas en el LG. p. xxxv - 175.</i>				
<ul style="list-style-type: none"> ___ orgullo ___ vanidad ___ egolatría ___ autoconmiseración ___ morbosidad ___ celos ___ envidia ___ sospecha ___ egoísmo ___ interesado ___ ambición ___ impulsividad ___ injusticia 	<ul style="list-style-type: none"> ___ insinceridad ___ deshonestidad ___ mentir ___ exageración ___ autoengaño ___ egocentrismo ___ autojustificación ___ insensibilidad ___ crueldad ___ enojo ___ rencor ___ irritabilidad ___ amargura 	<ul style="list-style-type: none"> ___ odio ___ antipatía ___ aborrecimiento ___ desprecio ___ autoritari@ ___ aletargamiento ___ impaciencia ___ miedo ___ preocupaciones ___ cobardía ___ intolerancia ___ lujuria ___ desleal 	<ul style="list-style-type: none"> ___ desconsideración ___ antisocial ___ poco comunicativo ___ calumnia ___ chismes ___ prejuicios ___ criticar ___ ridiculizar ___ cinismo ___ timidez (<i>insegur@</i>) ___ servilismo (<i>sumis@</i>) ___ gruñón (<i>peleoner@</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> ___ irresponsabilidad ___ descuido ___ irracionalidad ___ apatía ___ victimismo/mártir ___ fanatismo ___ despilfarro ___ /desperdicio ___ obstinación ___ necedad ___ sensibler@ ___ (<i>autocompadeciéndose</i>) ___ sensiblero ___ (<i>sentimental hasta las lágrimas</i>)

Cuando es superado el mal espiritual, nos componemos mental y físicamente. Nosotros los alcohólicos somos personas sensibles; algunos tardamos mucho tiempo en superar esa desventaja (*impedimento*). (LG p.134 — AA p.125) Cuando tratamos los resentimientos los escribimos en un papel.^{10a} Hicimos una lista de personas, instituciones o principios con los que estábamos molestos (*enfadados*), (*Columna 1*) y nos preguntamos el porqué *estábamos enfadados*. (*Columna 2*) En la mayoría de los casos se descubrió que nuestra autoestima, nuestra cartera, nuestras ambiciones, 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 (*con las que se había interferido*)? (*Columna 3*) (LG p.70 — AA p.64-65) Miramos en retrospectiva nuestras vidas. Solamente contaban la minuciosidad y la sinceridad. Cuando terminamos, consideramos cuidadosamente el resultado. (LG p.71 — 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 las apuntábamos (*Columna 4*). Las poníamos frente a nosotros en blanco y negro.^{10a} Admitimos sinceramente nuestras faltas (*Columna 4*) y estábamos dispuestos a enmendarlas (*Columna 5*). (LG p.73 — AA p.67)

Manifestación 2: Analizamos concienzudamente nuestros temores. (*5 Columnas*). 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 nosotros mismos nos había fallado? (*Columna 4*) (LG p.74 — AA p.68)

Manifestación 3: Examinamos nuestra conducta (*todos los daños a otros, incluyendo la conducta sexual*) de los años pasados. ¿En qué 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 qué habíamos sido culpables (*Columna 4*), y qué pudimos haber hecho para evitarlo? (*Columna 5*) Escribimos todo esto en un papel y lo examinamos. (LG p.75 — AA p.69)

Instrucciones del paso 4: 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 futilidad y fatalidad (*Columna 4*) y a comprender su terrible poder destructivo (*Columna 4*). Hemos hecho una relación (*una 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. (LG p.76-77 — AA p.70-71)

Nota: No es necesario que un principiante hable acerca de cada resentimiento o acto egoísta, o de cada persona al que le haya mentido o haya 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 el “Uno que tiene todo el poder.” (Wally P. Back to Basics)

RESENTIMIENTOS: Generalmente fuimos tan precisos como en el siguiente ejemplo: (LG p.70 — AA p.65)

Columna 1	Columna 2	Columna 3	Columna 4	Columna 5
Personas, Instituciones y principios ¿Con quién estoy enfadad@?	La Causa ¿Por qué estoy enfadad@?	Esto afecta, o interfiere con mi... autoestima, seguridad, ambiciones, bolsillo/economía, relaciones (incluyendo las sexuales)	¿En qué fallé? ¿De qué soy responsable? ¿Cuál fue mi error? <i>Identificar defectos de carácter; bloqueos, responsabilidades, deficiencias, ej. orgullo falso, lujuria, celos, deshonestidad, envidia, codicia, egoísmo, miedo, pereza, impaciencia, irresponsabilidad, odio</i>	¿Qué debería haber hecho en lugar de lo que hice? <i>Identificar las cualidades a las que aspirar, 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. B. puede ocupar mi puesto en la oficina.	Relaciones sexuales <i>Autoestima</i> <i>Ambiciones</i> <i>Economía</i> <i>Seguridad.</i>	<i>Enojo / Resentimiento</i> <i>Deshonestidad e Infidelidad</i> <i>Lujuria, Orgullo Falso, Egoísmo, Egocentrismo</i> <i>Envidia y Sospechosismo, Irresponsabilidad</i> <i>Temor: de divorcio, perder mi empleo, no tener sexo, etc.</i>	<i>Aceptar,</i> <i>Perdonar, Amar</i> <i>Honestidad y Fidelidad,</i> <i>Intimidad, Humildad,</i> <i>Generosidad de espíritu,</i> <i>Ayudar a otros,</i> <i>Confianza,</i> <i>Ser Responsabilidad,</i> <i>Fe y Valentía.</i>
La Sra. J. (Resentimiento)	Es una maniática. Me hizo un desaire. Internó a su esposo en un hospital por beber. Él es mi amigo. Ella es una chismosa.	Relaciones personales <i>Autoestima</i>	<i>Ira / Resentimiento</i> <i>Orgullo Falso</i> <i>Celos y Sospechosismo</i> <i>Intolerancia, Egoísmo</i> <i>Irresponsabilidad</i> <i>Miedo al rechazo</i>	<i>Aceptar,</i> <i>Perdonar, Amar</i> <i>Humildad,</i> <i>Confianza, Tolerancia,</i> <i>Generosidad de espíritu,</i> <i>Ser Responsable,</i> <i>Fe, Valentía.</i>
Mi patrón (Resentimiento)	Es irrazonable, injusto, dominante. Me amenaza con despedirme por beber e inflar mi cuenta de gastos.	<i>Autoestima</i> <i>Seguridad</i> <i>Economía</i> <i>Ambiciones</i>	<i>Ira/Resentimiento</i> <i>Orgullo Falso</i> <i>Deshonestidad y Robar</i> <i>Avaricia, Pereza, Egoísmo,</i> <i>Motivos egocéntricos,</i> <i>Irresponsabilidad</i> <i>Miedo de perder su trabajo</i>	<i>Aceptar, Perdonar,</i> <i>Amar,</i> <i>Humildad,</i> <i>Honestidad y Restitución,</i> <i>Generosidad, Acción,</i> <i>Entusiasmo, No ser egoísta</i> <i>Ayudar a otros,</i> <i>Ser Responsable,</i> <i>Fe, Valentía</i>
Mi esposa (Resentimiento)	Malinterpreta las cosas y me regaña. Le cae bien el Sr. Brown, quiere que la casa se ponga a su nombre.	Relaciones Personales Relaciones sexuales Seguridad	<i>Enojo / Resentimiento</i> <i>Orgullo Falso</i> <i>Celos, Sospechosismo,</i> <i>Deshonestidad, Infidelidad,</i> <i>Irresponsabilidad,</i> <i>Temor de un divorcio, no tener dinero, no tener valor</i>	<i>Aceptar</i> <i>Perdón, Amor</i> <i>Humildad, Confianza</i> <i>Honestidad, Fidelidad</i> <i>Ser Responsable</i> <i>Fe, Valentía</i>

TEMORES: Generalmente fuimos tan precisos como en el siguiente ejemplo:

Columna 1	Columna 2	Columna 3	Columna 4	Columna 5
Personas, Instituciones y principios ¿De qué o a quién temo? ¿Que tengo miedo de perder o no conseguir?	La Causa ¿Por qué estoy temeroso@?	Esto afecta, o interfiere con mi... autoestima, seguridad, ambiciones, bolsillo/economía, relaciones (incluyendo las sexuales)	¿Dónde estuvo mi falla? ¿Dónde estuvo mi culpa? ¿Cuál fue mi error? <i>Identificar defectos de carácter; bloqueos, responsabilidades, deficiencias, ej. orgullo falso, celos, lujuria, deshonestidad, envidia, codicia, egoísmo, miedo, pereza, odio, impaciencia</i>	¿Qué debería haber hecho en lugar de lo que hice? <i>Identificar las cualidades a las que aspirar, ej. humildad, confianza, intimidad, honestidad, conformidad (satisfacción), generosidad, amor, fe, valentía, entusiasmo, perdón, desinterés, paciencia</i>
<i>Miedo de no tener control</i>	<i>Otras personas cometen errores y son incompetentes - si quiero que algo esté bien hecho, ¡debo hacerlo yo mismo!</i>	<i>Autoestima, Seguridad, Ambiciones, Economía, Relaciones comerciales</i>	<i>Arrogancia, Intolerancia, Desconsideración, Intimidación, Abuso, Egoísmo, Motivos egocéntricos, Celos, Sospechosismo, Irresponsabilidad, Temor de no obtener lo que quiero, Temor de que abusen de mí.</i>	<i>Humildad, Tolerancia, Aceptación, Ser Considerado con los demás, Amabilidad y Respeto, Desinteresado, Ayudar a otros, Confianza Responsable, Fe y Valentía</i>
<i>Miedo del rechazo</i>	<i>Mis padres nunca me apoyaron. Mi esposa me abandonó. Me duele cuando la gente me rechaza. No le agrado a la gente.</i>	<i>Autoestima, Seguridad, Ambiciones, Bolsillo, Relaciones sexuales</i>	<i>Falso orgullo, Odio hacia mí mism@, Egoísmo, Motivaciones egocéntricas: busco ser el centro de atención, reconocimiento, validación, aprobación de otros, Irresponsabilidad : complaciente (people-pleasing), me martirizo. Deshonestidad, Sospechosismo, Miedo a no importar, ser invisible e inaceptable</i>	<i>Humildad, Generosidad de espíritu (No egoísta), Ser Responsable y Cumplir con mis compromisos, Congruencia y Honestidad, Confianza, Fe y Valentía</i>
<i>Miedo a recaer en la adicción</i>	<i>Recaigo una y otra vez luego de algunas semanas. Todas las personas que conozco usan drogas y beben alcohol. Mis amistades quieren que consuma cuando ellos lo hacen.</i>	<i>Autoestima, Seguridad, Ambiciones, Dinero, Relaciones, Sexo</i>	<i>Auto-odio, egoísmo, Irresponsable, Codependiente, Ira y odio, Pereza, Deshonestidad, Procrastinación, Sospecha, Miedo a morir, miedo al dolor físico, emocional y espiritual, miedo al aburrimiento, miedo a sufrir</i>	<i>Humildad, ser útil a otros, Responsable, Autónomo, Interdependiente, Aceptación, Perdón, amor, Acción, entusiasmo y prontitud, Confianza, Fe y valentía, Meditación y centrarme, Inventario y reparaciones</i>

CONDUCTA DAÑINA (Incluyendo sexual): Generalmente fuimos tan precisos como en el siguiente ejemplo:

Columna 1	Columna 2	Columna 3	Columna 4	Columna 5
Personas, Instituciones y principios ¿A quién he herido?	¿Cómo los herí? ¿Qué hice? ¿Qué fue lo que provoqué sin justificación? ¿Celos? ¿Sospechosismos? ¿Amargura?	Qué les afecté, amenacé, herí o interferí? autoestima, seguridad, ambiciones, bolsillo/economía, relaciones (incluyendo las sexuales)	¿Dónde estuvo mi falla? ¿Dónde estuvo mi culpa? ¿Cuál fue mi error? <i>Identificar defectos de carácter; bloqueos, responsabilidades, deficiencias, ej. orgullo falso, celos, lujuria, deshonestidad, envidia, codicia, egoísmo, miedo, pereza, odio, impaciencia</i>	¿Qué debería haber hecho en lugar de lo que hice? <i>Identificar las cualidades a las que aspirar, ej. humildad, confianza, intimidad, honestidad, conformidad (satisfacción), generosidad, amor, fe, valentía, entusiasmo, perdón, desinterés, paciencia</i>
<i>Pareja (Conducta Sexual dañina)</i>	<i>Tuve amante, Le provoqué celos sin justificación, resentimiento, desconfianza, Se siente inadecuad@, traicionad@, sin valor y no se siente amad@.</i>	<i>Autoestima Relaciones Sexuales Seguridad Ambiciones Economía</i>	<i>Orgullo falso Lujuria Infidelidad Deshonestidad Egoísmo Motivaciones egocéntricas Desconsideración Irresponsabilidad Miedo a no tener relaciones sexuales, intimidad. Miedo a divorciarme a, quedarme solo</i>	<i>Humildad Intimidad Fidelidad, Honestidad, Pensar en ella, no ser egoísta, Ser útil para los demás, Ser considerado, Responsabilidad Fe, Valentía</i>
<i>Mi jefe/a</i>	<i>Modifiqué la cuenta de gastos. Calumnie su nombre. Suscitó sin justificación ira, resentimiento y pérdida de dinero.</i>	<i>Economía Autoestima Relaciones comerciales.</i>	<i>Deshonestidad, Robo, Egoísmo, Motivos egocéntricos, Calumniar Irresponsabilidad Culpar Ira /Resentimiento Avaricia Miedo a la pobreza, a no poder pagar mis cuentas, a no merecer, etc..</i>	<i>Honestidad Restitución Desinterés Ayudar a otros Hablar bien de otros Perdón Generosidad Fe, Valentía</i>

Paso 5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos. (Columna 4) (LG p.64 — AA p.59)

(Ponerme en paz conmigo mism@) ...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*). Ahora estos defectos están a punto de ser descartados. 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*) (LG p.79-80 — 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... ...en la que se requiere confesión, debemos y queremos acudir a la autoridad debidamente designada para recibirla. ...Estas partes de nuestra historia se las contamos a alguien que comprenda pero que no resulte afectado (LG p.81 — AA p.74) (*asuntos criminales—ver a 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/ espónsor del Libro Grande*).

Instrucción del Paso 5

... 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 - no?*). (LG p.82 — AA p.74-75)

Promesas del Paso 5

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 (*Historia del predicador¹¹*). La sensación de que el problema de

la bebida (*consumo, comportamiento*) ha desaparecido frecuentemente se sentirá con intensidad. Sentimos que vamos andando por el Camino Ancho tomados de la mano con el Espíritu del Universo. (LG p.82 — AA p.75)

<i>Mi listado del inventario moral</i>	
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
Mis responsabilidades, bloqueos, defectos de carácter...	Principios espirituales a los cuales aspirar...
☐ Falso Orgullo, Arrogancia, Autodesprecio ☐ Fanatismo, Misoginia/Misandria, Ser Groser@ ☐ Celos, Desconfianza, Sospechosismo ☐ Envidia ☐ Egoísmo ☐ Motivaciones egocéntricas ☐ Deshonestidad, Robar, Mentir, Exageración ☐ Intolerancia, Inconsideración ☐ Codicia, Avaricia ☐ Lujuria, Infidelidad, Donjuanismo ☐ Odio, Enojo, Resentimiento ☐ Pereza, desidia, postergación ☐ Impaciencia ☐ Miedo a... (<i>ej. rechazo, no tener control, etc</i>) ☐ Irresponsabilidad, Culpar a otros, Martirio ☐ Charla vulgar, Pensamiento Inmoral ☐ Chisme, Calumnia, Difamar <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	☐ Humildad ☐ Respeto, Cortesía, Buena Educación ☐ Confianza ☐ Satisfacción, Gratitud ☐ No ser egoísta ☐ Ayudar a otros (Pensar en otros) ☐ Honestidad, Integridad, Restitución ☐ Tolerancia, Aceptación, Tacto ☐ Generosidad ☐ Intimidad, Castidad, Fidelidad ☐ Perdón y amar ☐ Acción, Entusiasmo, Prontitud ☐ Paciencia ☐ Fe y valentía ☐ Responsabilidad, ser Confiable y Constante ☐ Pureza, Bondad, Gentileza ☐ Elogiar lo bueno en otros <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
<i>¡Mi currículum como adicto sin tratamiento!</i>	<i>Mi descripción de puesto al servicio de Dios</i>

Paso 6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter. (Columna 4). (LG p.64 — AA p.59)

(Ponerme en paz con Dios) ...buscamos la manera de estar solos durante una hora para meditar cuidadosamente sobre lo que hemos hecho. (Todas las 5 columnas). (LG p.82 — AA p.75)

¿Es firme lo que hemos construido hasta ahora? (*¿sí - no?*) ¿Están las piedras (Pasos 1-5) en su lugar? (*¿sí - no?*) ¿Hemos escatimado el cemento que usamos para la base? (*¿sí - no?*) ¿Hemos tratado de hacer sin arena la mezcla de cemento? (*¿sí - no?*) Si podemos contestarnos satisfactoriamente, entonces pasamos al Sexto Paso. (LG p.83 — AA p.75)

Instrucción del Paso 6

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? (LG p.83 — AA p.76)

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

¿Puede Dios ahora, quitárnoslas todas, (*Columna 4*), todas sin excepción? (LG p.83 — AA p.76)

(¿Estás listo para dejar que Dios te quite todos tus defectos de carácter, sí - no?)

Cuando discuto 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. (LG p.83 — AA p.76)

Cuando puedas contestar sí, entonces habrás dado el Paso Seis.

Paso 7. Humildemente le pedimos a Dios que nos liberase de nuestros defectos. (Columna 4). (LG p.64 — AA p.59)

(Ponerme en paz con Dios) ...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... *“Dios por favor elimina mi... (lista los defectos de carácter que identificaste en la columna 4 de tu inventario)* ...que me obstaculizan en el camino para que logre ser útil a Ti y a mis semejantes.

Dame la fortaleza... *“Dios, fortalece mi...(lista los principios espirituales a los que aspiras que identificaste en la columna 5 de tu inventario)* ...para que al salir de aquí cumpla con Tu Voluntad. Amén”

Paso 7 Instrucción *(Todas las noches - ¿Estás dispuest@ a hacer esto - sí - no?)*

Entonces hemos completado el Séptimo Paso. (LG p.83 — 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. (LG p.64 — AA p.59)

(Ponerme en paz con los demás) ...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, *¿sí – no?*. La hicimos al hacer nuestro inventario, *¿sí – no?* (LG p.83 — AA p.76)

<p>(Paso 8) Listar las Personas e Instituciones (Column 1) que he perjudicado y a quienes estoy dispuest@ a hacer reparaciones. ¿Qué fue lo que mi conducta (Columna 4) suscitó (Columna 2)? ¿Cómo los afectó? (Columna 3)</p>	<p>(Paso 9) ¿Qué debí haber hecho en cambio? (Columna 5) ¿Qué necesito hacer para enderezar el pasado? ¿Qué conducta los convencerá más que mis palabras?</p>
<p><i>(Ejemplo) Pareja (Conducta en la relación) (Columna 1) Infidelidad Deshonestidad Egoísmo Motivaciones egocéntricas (Columna 4)) Yo desperté amargura, celos, resentimientos, y sentimientos de insuficiencia. (Columna 2 – daño hecho a los demás). Yo afecté su autoestima y relaciones sexuales, (Columna 3)</i></p>	<p><i>Mostrar agradecimiento y respeto a mi pareja siendo fiel, honest@, desinteresad@ y ayudandol@. Practicaré intimidad y seré considerad@ de las necesidades y deseos de mi pareja. Pasaré más tiempo con mi pareja y l@ ayudaré con las tareas de la casa y los gastos. Practicaré estos principios de forma continua. Le preguntaré qué más puedo hacer para corregir lo que he hecho.</i></p>
<p><i>(Ejemplo) Jefe anterior (Columna 1) Yo estaba enojad@ y resentid@ y fui verbalmente abusiv@, Fui deshonest@. Difamé su nombre. Le robé a esta persona. (Columna 4) Afecté su economía, relaciones y seguridad. (Columna 3) Suscitó sentimientos de resentimiento y pérdida de dinero (Columna 2 - daño a otros)</i></p>	<p><i>Perdonaré a esta persona. Admitiré todo lo que hice mal. Restituiré lo que robé. Dejaré de difamar su nombre y hablaré bien de esta persona a los demás. Le preguntare a esta persona que más puedo hacer para enderezar lo que hice mal.</i></p>

Paso 9. Reparamos en cuanto nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros. (LG p.64 — AA p.59)

(Ponerme en paz con otr@s) ...A veces oímos decir a algún alcohólico (*adicto*) que la única cosa que necesita es mantener su sobriedad. Ciertamente tiene que mantenerse sobrio, porque no habría hogar si no lo hace.

Pero todavía dista mucho de estar haciendo bien... a quienes por años ha tratado espantosamente (LG p.89-90 —

AA p.82) La regla es que debemos ser duros con nosotros mismos pero siempre considerados con los demás.

(LG p.81 — AA p.74)

Nos sometimos a una auto-evaluación drástica.^{paso 4} (*¿sí – 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 (*¿sí - no?*) para sobreponernos al alcohol (*drogas, conductas obsesivo-compulsivas*) (LG p.83-84 — AA p.76)

Asunto #1 - Resentimientos

Probablemente todavía nos quedan algunas dudas (*¿sí – 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 (*Column 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*). (LG p.84-85 — AA p.76-78)

Oración de Resentimientos/Ira y Perdón

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, ¿sí - no?*). A pesar de que no nos parecían bien sus síntomas (*Columna 2*) y la forma en que ellos nos alteraban (*Columna 3*), ellos, como nosotros, también estaban enfermos. (*¿Estás de acuerdo, ¿sí - 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: “*Esta persona está enferma, ¿cómo puedo ayudarlo?*” (*Columna 5*) Dios, librame de enojo. Hágase tu voluntad” (LG p.72-73 — AA p.66-67)

Asunto #2 - Dinero (Ver a un contador o asesor de deudas)

La mayoría de los alcohólicos (*adict@s*) deben dinero (*¿sí - no?*) Nosotros no esquivamos a nuestros acreedores...Al concertar el mejor arreglo posible, podemos hacerles saber a estas personas lo apenados que estamos. Tenemos que perder el miedo a los acreedores, sin importar lo mucho que necesitemos hacer para lograrlo, porque estamos expuestos a beber (*consumir, actuar compulsivamente*) si tenemos miedo de encararlos (LG p.85-86 — AA p.78)

Asunto #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 (*¿sí - 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 receta*) 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 amedrentarnos ante nada... (LG p.86 — 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 *Dios* 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. (LG p.74 — AA p.68)

Asunto #4 – Relaciones Sexuales ... dejamos que la decisión final sea la de Dios (LG p.76 — AA p.70)

Lo probable es que tengamos dificultades domésticas (*¿sí -no?*). Tal vez estemos enredados con mujeres (*otros*) en una forma que no quisiéramos que se pregone (LG p.88 — AA p.80-81) Pusimos cada relación a esta prueba: ¿era egoísta o no? (LG p.75 — AA p.69)

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 recto (*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. (LG p.76 — AA p.69-70)

Instrucción del Paso 9

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 – ver a un abogado; asuntos mentales – emocionales - ver a un terapeuta; asuntos médicos – ver a un doctor; asuntos financieros – ver a un contador; asesor en deudas; asuntos morales – ver a un consejero espiritual/guía/espónsor del Libro Grande*) si hemos pedido a Dios que nos ayude y si es indicado dar ese drástico paso, no debemos retroceder. (LG p.87 — 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 (*¿sí - no?*). Si podemos decirnos sinceramente que los repararíamos si pudiéramos, no nos preocupamos por ellos (*¿sí - no?*). Hay personas a quienes no podemos ver y por lo tanto les enviamos una 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 (*auto humillación*) o rastreros (*ni peleon@s*) (*Columna 4*). Como creaturas de Dios, llevamos la frente en alto; no nos arrastramos ante nadie. (LG p.91 — AA p.83)

Promesas del Paso 9

Si nos esmeramos en esta fase de nuestro desarrollo ^{pasos 8,9}, 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 que nos lleva a él. Comprenderemos el significado de la palabra serenidad y conoceremos la paz. Sin importar lo bajo que hayamos llegado, percibiremos cómo 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. (LG p.91 — AA p. 83-84)

(¿Quieres esta experiencia en tu vida, sí – no?)

Paso 10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos, lo admitimos inmediatamente. (LG p.64 — AA p.59)

El Paso Diez sugiere continuar con nuestro inventario personal ^{paso 4} y seguir enmendando todas las faltas ^{pasos 8,} ⁹ (*¿Estás dispuest@ a hacer esto, sí – no?*). Vigorosamente comenzamos a llevar este nuevo modo de vida a medida que rectificamos nuestro pasado (*¿Estás dispuest@ a hacer esto, sí – 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, 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 (LG p.92 — AA p.84)

Promesas del Paso 10 (*Descripción de un/a alcohólic@ recuperad@*)

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*) 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. (LG p.84-85 — AA p.84-85)

Procura observarte durante el día y pregúntate, ¿estoy viviendo en la columna 4 (voluntad propia - sin poder) o en la columna 5 (voluntad de Dios - Poder)? Recuerda corregir tu rumbo (Historia del vuelo¹²).

Mi Inventario personal diario (Paso 10)

1) Sacúdalo - suéltalo 2) pausar y orar 3) lápiz al papel

RESPONSIBILIDADES: Checa cada día : FUERZA DE VOLUNTAD (Col. 4) <i>SIN PODER</i>	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1. Resentimiento							
2. Orgullo falso, Arrogancia, auto-odio							
3. Envidia							
4. Celos, Desconfianza, Sospechosismo							
5. Deshonestidad, Mentir, Exageración, Robar.							
6. Egoísmo, Egocentrismo							
7. Pereza, Desidia, Procrastinación							
8. Desconsideración, Intolerancia							
9. Lujuria, Infidelidad, Donjuanismo							
10. Pensamiento Inmoral, Hablar vulgarmente							
11. Odio, Ira, Enfado, Irritabilidad							
12. Codicia (dinero) o Glotonería (comida)							
13. Difamación, Chismes, Rumores							
14. Impaciencia							
15. Miedo de...							
Bienes para los cuales esforzarme cada día VOLUNTAD DE DIOS (Columna 5) <i>PODER</i>	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1. Perdón							
2. Humildad							
3. Saciedad, satisfacción completitud							
4. Confianza							
5. Honestidad, Integridad							
6. Generosidad de espíritu, no ser egoísta,							
7. Actividad, entusiasmo, prontitud							
8. Tolerancia, Aceptación							
9. Intimidad, fidelidad, castidad							
10. Pureza							
11. Amor, Bondad							
12. Generosidad							
13. Elogiar lo bueno en otros, ver lo bueno en los otros							
14. Paciencia							
15. Fe, Valentía							

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. (LG p.64 — AA p.59)

El Paso Undécimo sugiere la oración (*hablar con Dios*) y la meditación (*escuchar a Dios*). (LG p.93 — AA p.85)

(¿Estás dispuest@ a hacer esto - sí - no?)

Instrucciones del paso 11

Enfoque PM

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, 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 ^{paso 8, 9} deben tomarse. (LG p.93-94 — AA p.86)

Enfoque AM

Al despertar, pensemos en las veinticuatro horas que tenemos por delante. Consideremos nuestros planes para el 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*). (LG p.94 — AA p.86)

Enfoque del medio día

Al pensar en nuestro día tal vez nos encontremos indecisos. Tal vez no podamos determinar el curso a seguir. En este caso le pedimos a Dios inspiración, una idea intuitiva o una decisión. Procuramos estar tranquilos y tomamos las cosas con calma, no batallamos. Frecuentemente quedamos sorprendidos de cómo acuden las respuestas acertadas después de haber ensayado esto durante algún tiempo. (LG p.94 — AA p.86)

Recuerda revisar tus motivos: Carentes aún de experiencia y recién hecho nuestro contacto consciente con Dios, es probable que no recibamos inspiración todo el tiempo. (LG p.94 — AA p.87)

Prueba de la voluntad propia: *¿Es deshonesto, resentido, egoísta o temeroso?*

(Solo necesita UN defecto - Col. 4)

Prueba de la voluntad de Dios: *¿Es honesto, puro, altruista y amoroso?*

(Necesita ser los CUATRO principios - Col. 5)

Generalmente concluimos el período de meditación orando para 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 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. (LG p.95 — AA p.87)

Promesas del Paso 11

Si hemos seguido detenidamente las instrucciones, hemos empezado a sentir dentro de nosotros mismos el flujo de Su Espíritu. Hasta cierto grado hemos obtenido un conocimiento consciente de Dios. Hemos empezado a desarrollar este vital sexto sentido. Pero tenemos que ir más lejos, y esto significa más acción. (LG p.93 — AA p.85) 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 porque no estamos desperdiciando energías tontamente, como lo hacíamos cuando tratábamos de hacer que la vida se amoldara a nosotros. Funciona, realmente funciona. (LG p.95-96 — AA p.87-88)

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

(LG p.64 — AA p.60)

La experiencia práctica demuestra que no hay nada que asegure tanto la inmunidad a la bebida (*consumo, comportamiento compulsivo*) como el trabajo intensivo con otros alcohólicos (*adictos*). Funciona cuando fallan otras actividades. Ésta es nuestra duodécima sugerencia: ¡Llevar este mensaje a otros alcohólicos (*adictos*)! (*¿Estás dispuest@ a hacerlo, sí - no?*) Tú puedes ayudar cuando nadie más puede. Tú puedes ganarte su confianza cuando otros no pueden. Recuerda que están muy enfermos. (LG p.97 — 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. (LG p.xxv — AA p.xvi-xvii)

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

...el corredor de bolsa (*Bill W. y los pioneros*) habían trabajado duramente con muchos alcohólicos (*adictos*), basándose en la teoría de que solo un alcohólico (*adict@*) podía ayudar a otro alcohólico. (*adict@*); pero solo lograron mantenerse sobrios (*limpios*) a sí mismos... Se dieron cuenta repentinamente de que, para salvarse a sí mismos, tenían que llevar el mensaje a otro alcohólico (*adict@*) (LG p.xxiv — AA p.xvi).

Nos hemos recuperado y se nos ha dado el poder para ayudar a otros (*Historia de la estrella de mar*¹³). (LG p.141 — AA p.132)

Pero si vacilas, es mejor que busques a otro alcohólico (*adict@*) (LG p.110 — AA p.102)

Promesas del Paso 12

La vida tendrá un nuevo significado. Ver a las personas recuperarse, verlas ayudar a otras, ver cómo 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. (LG p.97 — 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, comportamientos compulsivos*) 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 (*Columna 5*) 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. (LG p.93 — 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. (LG p.21 — 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 A.A.*) 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 mism@: “Estoy tembloros@ y me siento sol@. Yo no podría hacerlo”. Pero sí puedes. (*¿sí o no?*). Se te olvida que acabas de encontrar una fuente de poder mucho más grande que tú mism@. Con este respaldo, puedes hacer lo mismo que hemos hecho nosotros. Sólo es cuestión de buena voluntad, paciencia y una labor perseverante (LG p.173 — AA p.162-163) .

Recuerda, la recuperación de un estado físico y mental aparentemente incurable es posible trabajando los Doce Pasos, como se indica en el Libro Grande de Alcohólicos Anónimos, cada día. Hay mucho trabajo por delante, éste es solo el comienzo. Recuerda no ser arrogante ni perezoso.

Confía en Dios, Limpia tu casa, Ayuda a los demás.

Apéndice I - La rueda de la desfortuna

LAS BUENAS NOTICIAS

Una vez que ha ocurrido el cambio psíquico,
puedo fácilmente controlar mi deseo de beber,
consumir o actuar



Mundo del Espíritu
Poder

LAS MALAS NOTICIAS

La laguna mental
La mentirosa siempre gana en las
discusiones



Mundo del EGO
Sin poder



Apéndice II - Responsabilidad / Compromiso de y con

RESPONSABLE Comprometid@ Proactiv@ Centrad@ / Líder Funcional / Amoros@ Independiente / Interdependiente	Soy responsable de mí mism@: Mis pensamientos / pensar Mis sentimientos / emociones Mis comportamientos / acciones	Soy responsable con otros: Siendo un/a guía/espónsor, mentor@, líder, profesor@, padre/madre, espos@, emplead@, amig@, pareja, servidor@ confiable efectiv@.
IRRESPONSABLE No soy confiable en mis compromisos Reactiv@ / No estoy centrad@ Víctima / Disfuncional Temeros@ / Codependiente	Culpo a otros por cómo pienso, me siento y me comporto: ¡“TÚ” me hiciste pensar eso! ¡“TÚ” hieres mis sentimientos! ¡“TÚ” me haces pasar por vergüenza! ¡“TÚ” provocaste que yo haga eso!	Tomo la responsabilidad por otros: Trato de cambiar la manera de pensar, sentir y actuar de otros al ser complaciente, condescendiente, permisiv@, sobreprotegiendo, micro-gestionando, manipulando, controlando, evadiendo, martirizándome, siendo poco comunicativ@ y comportándome en forma intimidatoria (<i>bullying</i>).
<p><i>Cuando soy irresponsable de mi mism@ o irresponsable con otros, ¡el resentimiento siempre es el resultado!</i> Y, EL RESENTIMIENTO es la ofensa NÚMERO UNO. (LG p.70 — AA p.64)</p>		

Apéndice III - Bootcamp espiritual

PODER: Tuve que encontrar un poder superior a mí que resolvería mi problema.				
Tú, Yo, y Dios			Pasos 8 y 9 Reparaciones: Principios Espirituales	Hemos renacido
	<p>*Agape - Amor incondicional / espiritual</p> <p>Philia - Amor fraternal</p> <p>Eros - Amor erótico/ físico</p>	<p>Fisicamente - Relajad@</p> <p>Emocionalmente - Calmad@</p> <p>Mentalmente - Seren@</p>	<p>Paciente Responsable</p> <p>Activ@</p> <p>Íntim@</p> <p>Generos@</p> <p>Satisfech@ internamente</p> <p>Confíand@</p> <p>Humilde</p> <p>Servicial con otros</p> <p>No egoísta</p> <p>Perdona</p> <p>Honest@</p>	<p>Soy de máximo servicio a Dios y a los que me rodean</p> <p>Tengo progreso espiritual.</p> <p>Estoy recuperad@ de un estado aparentemente incurable.</p>
Voluntad de Dios	▲	▲	▲	▲
Decisión del paso 3	Cómo pienso ►	◄ Cómo me siento ►	◄ Mi comportamiento ►	◄ Mi forma de ser
Voluntad propia	▼	▼	▼	▼
<p>YO</p> <p>YO YO YO</p> <p>YO</p>	<p>Miedo</p> <p>Siempre tengo miedo de perder lo que tengo o no tener lo que quiero</p>	<p>Lastimad@ y Amenazad@</p> <p>Autoestima</p> <p>Dinero</p> <p>Seguridad</p> <p>Ambiciones</p> <p>Sexo</p>	<p>Deshonesto</p> <p>Resentido/ Irritable/ Odio</p> <p>Egoísta</p> <p>Egocéntrico</p> <p>Arrogante / Me autodesprecio</p> <p>Celoso / Sospechoso</p> <p>Envidioso</p> <p>Codicioso</p> <p>Lujurioso</p> <p>Perezoso</p> <p>Irresponsable</p> <p>Impaciente</p>	<p>Estoy inquiet@, irritable y descontent@, aburrid@, deprimid@ y ansios@</p> <p>Daño a otros.</p> <p>Me daño a mí mism@.</p> <p>Cedo al deseo imperioso de nuevo y bebo, consumo o me comporto compulsivamente otra vez</p>
Encadenamiento al ego			Paso 4 y 5: Un inventario moral de faltas o defectos de carácter	
SIN PODER: Falta de poder ese era mi dilema.				

Apéndice IV - **MIS RESENTIMIENTOS:** Utiliza una hoja por cada resentimiento.

Prepárate para admitir ante Dios, ante nosotros mismos y ante otra persona la naturaleza exacta de nuestros errores.

Columna 1: ¿Con quién estoy enfadado? ¿Con una persona? ¿Con una institución? ¿O con un principio?

Columna 2: ¿Por qué estoy enfadad@?

Columna 3: Esto afecta, amenaza, perjudica o interfiere con mi... (Circula todo lo que aplique)

Autoestima	Seguridad	Ambiciones	Dinero	Relaciones	Relaciones Sexuales
------------	-----------	------------	--------	------------	---------------------

Columna 4: ¿En qué fallé? ¿De qué soy responsable? ¿Cuál fue mi error? *Identificar las causas y condiciones, los defectos de carácter, las deficiencias, las fallas en nuestra constitución, la raíz de nuestros problemas, mi propio encadenamiento.*

Egoísmo y egocentrismo: ¿Cuál fue mi motivo? ¿Qué quería? ¿Qué me mantiene atad@ a este resentimiento?

Miedo: ¿Qué temo perder o no conseguir?

Listar y explicar otros defectos de carácter (por ejemplo, orgullo falso, arrogancia, autodesprecio, impaciencia, codicia, pereza, lujuria, deshonestidad, irresponsabilidad, culpar a los demás, facilitarles las cosas, etc.).

Columna 5: ¿Qué debería haber hecho en su lugar? ¿Cómo puedo arreglar las cosas? ¿Cuál es la voluntad de Dios para mí hoy? *Invierte los defectos de carácter en principios espirituales. Ej., el egoísmo se convierte en Altruismo. El odio se convierte en Amor y Perdón, el miedo se convierte en Fe y Valentía, la arrogancia y la autoconmiseración se convierten en Humildad.*

Apéndice V - **MIS TEMORES:** Utiliza una hoja por cada resentimiento.

Prepárate para admitir ante Dios, ante nosotros mismos y ante otra persona la naturaleza exacta de nuestros errores.

Columna 1: ¿A quién o a qué le tengo miedo? Por ejemplo, al rechazo, al fracaso, a la autoridad, a la falta de control, a la pobreza, al éxito, etc.

Columna 2: ¿Por qué tengo miedo?

Columna 3: Esto afecta, amenaza, perjudica o interfiere con mi... (Circula todo lo que aplique)

Autoestima	Seguridad	Ambiciones	Dinero	Relaciones	Relaciones Sexuales
------------	-----------	------------	--------	------------	---------------------

Columna 4: ¿No fue porque nos falló la confianza en nosotros mismos? *Identificar las causas y condiciones, los defectos de carácter, las deficiencias, las fallas en nuestra constitución, la raíz de nuestros problemas, mi propio encadenamiento.*

Egoísmo y egocentrismo: ¿Cuál fue mi motivo? ¿Qué quería? ¿Qué temo perder o no conseguir? *Es decir, el reconocimiento, la validación, el éxito, el dinero, la reputación, etc.*

¿Qué otros miedos surgen de este miedo? *Ej. Temo el rechazo porque temo no ser digno de amor.*

Listar y explicar otros defectos de carácter (ej., falso orgullo, arrogancia, autodesprecio, impaciencia, codicia, pereza, lujuria, deshonestidad, irresponsabilidad, culpar a los demás, facilitarles las cosas, etc.).

Columna 5: ¿Qué debería haber hecho en su lugar? ¿Cómo puedo arreglar las cosas? ¿Cuál es la voluntad de Dios para mí hoy? *Invierte los defectos de carácter en principios espirituales. Ej., el egoísmo se convierte en Altruismo. El odio se convierte en Amor y Perdón, el miedo se convierte en Fe y Valentía, la arrogancia y la autoconmiseración se convierten en Humildad.*

Apéndice V - **TODOS LOS DAÑOS INCLUYENDO SEXUALES:** Utiliza una hoja por cada resentimiento.

Prepárate para admitir ante Dios, ante nosotros mismos y ante otra persona la naturaleza exacta de nuestros errores.

Columna 1: ¿A quién dañé?

Columna 2: ¿Qué desperté injustificadamente? ¿Celos, sospechas, resentimiento, preocupación, miedo, etc.?

Columna 3: Esto afecta, amenaza, perjudica o interfiere con su... (Círcula todo lo que aplique)

Autoestima	Seguridad	Ambiciones	Dinero	Relaciones	Relaciones Sexuales
------------	-----------	------------	--------	------------	---------------------

Columna 4: ¿En qué fallé? ¿De qué soy responsable? ¿Cuál fue mi error? *Identificar las causas y condiciones, los defectos de carácter; las deficiencias, las fallas en nuestra constitución, la raíz de nuestros problemas, mi propio encadenamiento.*

Egoísmo y egocentrismo: ¿Cuál fue mi motivo? ¿Qué quería?

Miedo: ¿Qué temo perder o no conseguir?

Listar y explicar otros defectos de carácter (ej., falso orgullo, arrogancia, autodesprecio, impaciencia, codicia, pereza, lujuria, deshonestidad, irresponsabilidad, culpar a los demás, facilitarles las cosas, etc.).

Columna 5: ¿Qué debería haber hecho en su lugar? ¿Cómo puedo arreglar las cosas? ¿Cuál es la voluntad de Dios para mí hoy? *Invierte los defectos de carácter en principios espirituales. Ej., el egoísmo se convierte en Altruismo. El odio se convierte en Amor y Perdón, el miedo se convierte en Fe y Valentía, la arrogancia y la autoconmiseración se convierten en Humildad.*

Apéndice VII - Nuestras notas, comentarios, alegorías, analogías y aforismos

1 Desde el 27 de mayo de 2007, esta Guía de 12 pasos en inglés ha sido traducida a 16 idiomas diferentes: francés, español, neerlandés, sueco, ruso, ucraniano, punjabi, yiddish, árabe, portugués, esloveno, tamil, alemán, vietnamita, chino simplificado y rumano.

2 Sobre el término espónsor / padrino–madrina / guía acompañante El concepto de sponsorship en Alcohólicos Anónimos surge desde los inicios mismos de la confraternidad. En 1935, cuando Bill W. estaba a punto de recaer, se dio cuenta de que necesitaba hablar con otr@ alcoholic@, estableciendo así la primera conexión fundamental de AA: “Necesito a otr@ alcoholic@ con quien hablar. Necesito a otr@ alcoholic@ tanto como él me necesita a mí.”

Al principio, esta relación de apoyo mutuo era completamente informal, un simple compartir de experiencias entre dos personas en recuperación. Con el crecimiento de AA, dicha relación se fue estructurando y recibió un nombre: apadrinamiento (del inglés sponsorship), adoptando las figuras tradicionales de padrino o madrina (sponsor) que acompañan a un ahijado/a (newcomer/sponsee) en el estudio y la práctica del programa.

En este cuaderno de trabajo reconocemos ese origen histórico y su importancia. Sin embargo, también sabemos que el lenguaje evoluciona y que, en la actualidad, muchas personas prefieren términos más neutrales o contemporáneos. Por ello, al introducir por primera vez el rol de apoyo en esta guía, presentamos la expresión guía acompañante como una alternativa moderna que respeta la esencia del vínculo, sin perder su profundidad ni su función dentro del proceso de recuperación.

3 El estudio sobre drogas de Baltimore, Maryland: La relación entre el apadrinamiento y la abstinencia, el estudio evaluó el apadrinamiento de adictos NA/AA durante un período de un año en un estudio longitudinal de 500 antiguos y actuales consumidores de drogas inyectables en el centro urbano de Baltimore, Maryland, EE. UU. A lo largo del año, aquellos que «NO FUERON APADRINADOS» mostraron una tasa de abstinencia del 44,7 %, y los que sí tenían un «ESPÓNOR (padrino, madrina o guía acompañante)» mostraron un 39,1 % de abstinencia, pero el 75 % de los que ESPONSORIZABAN / GUIABAN A OTROS mantuvieron la abstinencia. (p. 296). Durante el período de estudio de un año, tener espónsor en NA/AA no se asoció con la abstinencia sostenida. No hubo diferencias estadísticas ni sustanciales en las tasas de abstinencia sostenida entre los miembros de NA/AA sin padrino y los que tenían padrino... recibir el apoyo y la orientación de un padrino parece ineficaz (p. 298). En el análisis de regresión logística multivariante, ser guía acompañante se asoció muy fuertemente con la abstinencia sostenida (Crape et al., 2002, p. 298).

4 El Libro Grande utiliza la palabra «recuperado» 16 veces.

1. Ver LG p.XXXVI ...recuperado. LG La opinión del médico, p.XXXVI Parece que este individuo y más de otros cien se han recuperado.
2. Ver LG p.19 ...recuperado. LB Hay una solución, p.19 Casi todos se han recuperado.
3. Ver LG p.31 ...nos recuperamos. LG Hay una solución, p.31. Más adelante se dan indicaciones claras que muestran cómo nos recuperamos.
4. Ver LG p.98 ...recuperada. LG Trabajando con los demás, p.98. Si dice que sí, entonces debe procurarse que se fije en ti como persona recuperada.
5. Ver LG p.122 ...se han recuperado. LG A las esposas, p.122 Sabe que miles de hombres que son como él en muchos aspectos se han recuperado.
6. Ver LG p.XXIII ...alcohólicos recuperados. LG Prólogo a la segunda edición en inglés, p.XXII En este corto plazo, Alcohólicos Anónimos ha crecido con una rapidez dramática y ahora cuenta con casi 6,000 grupos compuestos por mucho más de 150,000 alcohólicos recuperados.
7. Ver LG p.141 ...recuperados, y se nos ha dado el poder... LG La familia después, p.141 Nos hemos recuperado y se nos ha dado el poder para ayudar a otros.
8. Véase LG p. 155 ...recuperado, pero tiene un puesto de relativamente poca importancia,... LG A los patrones, p.155 Un alcohólico que se ha recuperado, aunque ocupe un puesto de relativamente poca importancia, puede hablarle a uno que ocupe uno más alto.
9. Ver LG p.XLII ...recuperado parcialmente de una hemorragia gástrica y parecía... LG La opinión del médico, p.XLII Se había recuperado parcialmente de una hemorragia gástrica y parecía ser un caso de deterioro mental patológico.
10. Ver LG p.22 ... nos hemos recuperado de una irremediable condición del cuerpo y de la mente. LG Hay una solución, p.22 Sin duda sentirás curiosidad por descubrir cómo y cuándo, en contra de la opinión de los expertos, nos hemos recuperado de una irremediable condición del cuerpo y de la mente.

11. Ver LG p. XXI ...recuperado de un estado de mente y cuerpo.... LG Prólogo a la primera edición en inglés, p. XXI NOSOTROS, los Alcohólicos Anónimos, somos más de un centenar de hombres y mujeres que nos hemos recuperado de un estado de mente y cuerpo aparentemente incurable.

12. Ver LG p. 142 ...nos hemos recuperado de un grave problema con la bebida, somos milagros de... LG La familia después, p. 142 Nosotros, los que nos hemos recuperado de un grave problema con la bebida, somos milagros de salud mental.

13. Ver LG p. XXV ...se recuperó inmediatamente, convirtiéndose en el A.A. número tres. LG Prólogo a la segunda edición en inglés, p. XXV Su primer caso, uno muy extremo, se recuperó inmediatamente, convirtiéndose en el A.A. número tres.

14. Ver LG p. XXI ...nos hemos recuperado. LG Prólogo a la primera edición en inglés, p. XXI El propósito principal de este libro es mostrarle a otros alcohólicos precisamente cómo nos hemos recuperado.

15. Ver LG pp. 50 ...ya nos hubiéramos recuperado desde hace largo tiempo. LG Nosotros los agnósticos, pp. 50 Si un mero código de moral o una mejor filosofía de la vida fueran suficientes para superar el alcoholismo, muchos de nosotros ya nos hubiéramos recuperado desde hace largo tiempo.

16. Ver LG p. 104 ...se han recuperado. LG Trabajando con los demás, p. 104 Frecuentemente dice que, si hubiera seguido trabajando con ellos, podría haber privado de la oportunidad a muchos otros que desde entonces se han recuperado.

En general, hay dos tipos de narrativas sobre la recuperación: la del «adict@ recuperad@» y la del «adict@ en recuperación». Las historias de recuperación son importantes para la experiencia de recuperación de la persona, ya que parece que contar y recontar una narrativa empoderada de «recuperación», con un comienzo claro, puntos de inflexión y un final satisfactorio e institucionalmente aceptado, puede ser fundamental para que la recuperación se mantenga como una condición estable en la vida. Dicha narración articula, pero también facilita, la afiliación constante del narrador con las narrativas maestras institucionales y su apropiación de las mismas (Cain 1991). Por el contrario, el relato y la repetición de narrativas ambiguas de «recuperación permanente», en las que los protagonistas cuestionan la sabiduría recibida, reflexionan sobre caminos hipotéticos que no han seguido y conciben la abstinencia como algo bueno y malo a la vez, pueden perpetuar un ciclo vital en el que se producen recaídas y la recuperación permanente es esquivada para el narrador como protagonista (Shohet, Merav 2007).

Un elemento central de la cultura de recuperación de los 12 pasos es la historia personal del adict@ recuperad@: “Nuestras historias expresan de un modo general cómo éramos, lo que nos aconteció y cómo somos ahora” (A.A. 63). La historia personal del miembro refuerza el mundo representativo de la recuperación en 12 pasos. Estas narrativas mantienen los límites que estructuran y potencian la cultura de recuperación en 12 pasos. Al compartir sus historias personales de “cómo solían ser”, los miembros se identifican como adictos. Sus “historias de guerra” transmiten criterios importantes para que los miembros potenciales se identifiquen y se nombren a sí mismos como adictos (Holland 2001:71). Además, los testimonios personales son importantes para los recién llegados porque las historias de los adictos recuperados objetivan los elementos culturales centrales del mundo de los 12 pasos, como la importancia de asistir a las reuniones, conseguir guía, ayudar a otros adictos que sufren y realizar trabajos de servicio para el grupo de los 12 pasos. Al escuchar las narraciones de los miembros recuperados, los recién llegados aprenden la cultura de la recuperación en 12 pasos. El recién llegado aprende el modelo de testimonio de los 12 pasos escuchando a otros miembros y, al contar su propia historia, llega a comprender su propia vida como miembro de un programa de 12 pasos (Holland 2001:71). El lenguaje retórico de los 12 pasos proporciona un elemento atractivo que conecta al recién llegado con la cultura de los 12 pasos y le asegura que el problema de beber/consumir/actuar de forma inadecuada puede resolverse, lo que da lugar a transformaciones de comportamiento en los recién llegados.

5 *El/la adict@ sin tratar es como un perro que vuelve a su propio vómito.* Esta es una variación de Proverbios 26:11: «Como un perro que vuelve a su vómito es el necio que repite su necedad».

5a **La lista de leños y perdedores.** En la página 100 del Libro Grande dice: “Cuéntale de las dificultades que tuviste para dejar de beber (*estrategias fallidas*)”. La “lista de leños” representa una lista exhaustiva de todas esas estrategias fallidas que el/la adict@ utiliza en un intento por dejar o reducir su patrón de adicción. Además, una lista de leños es un resumen de las primeras 47 páginas del Libro Grande, incluida la *Opinión del médico*, que se centra exclusivamente en el Paso 1 y que puede llevar mucho tiempo completar trabajando individualmente con un/a recién llegad@. Guiar a un/a recién llegad@ a través de la «lista de leños» solo toma un tiempo mínimo. A medida que el/la recién llegad@ va tachando los “leños” que ha “quemado”, el/la guía también comparte los «leños» que ha probado y quemado. Cuando el/la recién llegad@ y el/la guía comparten sus listas de registros, se desarrolla una identificación y el/la recién llegad@ se dice a sí mism@ «Oye, soy impotente tan como tú y tú eres tan impotente como yo, pero tú ya no lo haces». Ese es un escenario muy convincente para alguien que quiere dejarlo pero no puede. Además, la lista de leños es un enfoque universal para identificar a un adicto con otro. Todos los adictos, independientemente de su patrón de adicción, ya sea a las drogas, el alcohol, la

comida, el sexo, el amor, la fantasía, la codependencia, el juego, etc., ¡todos queman los mismos leños! Por lo tanto, cualquier adicto puede identificarse con cualquier otro tipo de adict@ simplemente compartiendo su lista de leños con él o ella.

Por desgracia, no fue la lista de leños lo que nos llevó a las salas. Muchos de nosotros nos dimos cuenta de que teníamos un problema, pero de alguna manera aún podíamos funcionar y vivir. No fue hasta que el dolor y el sufrimiento se hicieron tan grandes, tan inmanejables, que buscamos una posible solución a lo que nos afligía. La «lista de perdedores» registra todas las cosas que hemos perdido al beber, consumir drogas o comportarnos mal. Es la «lista de perdedores» la que motiva al adicto a trabajar los Pasos. La lista de leños le dice al/a la recién llegad@ que es impotente ante su patrón de adicción y que la probabilidad de recaída es muy alta. Y, una vez que el/la adict@ sin tratamiento comienza a beber, consumir o retoma el comportamiento obsesivo-compulsivo, el/la adict@ que sufre entra en una espiral de pérdidas persiguiendo su patrón de adicción hasta “las puertas de la locura o la muerte”. Todos los adictos, independientemente de su patrón de adicción (drogas, alcohol, comida, sexo, amor, fantasía, codependencia, juego, etc.), pierden las mismas cosas, ¡tanto externa como internamente!

Por lo tanto, cualquier adicto puede identificarse con cualquier otro tipo de adicto simplemente compartiendo su «lista de perdedores» con los demás. Por último, un guía/espónsor puede utilizar ahora la lista de leños y perdedores como el historial penal» de los recién llegados, su modus operandi (M.O.) como adictos sin tratamiento. Cuando un/a recién llegad@ se resiste a cualquiera de nuestras sugerencias, simplemente le remitimos a su lista de leños y perdedor/a y le preguntamos: «¿Qué te dice tu lista de leños y perdedor/a al respecto?».

6 Los pacientes alcohólicos y dependientes de drogas corren un alto riesgo de suicidio. Se ha descubierto que la incidencia de suicidio en un seguimiento de 5 años de adictos no tratados es 80 veces mayor que la de la población general (Gelder et al., 1983:402). En mi experiencia trabajando con otras personas, he descubierto que algunos alcohólicos y adictos entran en lo que yo llamo «Alcohólico Seco» [*SO-DRIETY en inglés, es un juego de palabras donde a la palabra sobriedad se le cambia la terminación a la palabra sequedad*], donde no pueden vivir con el alcohol o las drogas o su comportamiento obsesivo compulsivo, pero no tienen idea de cómo vivir sin ellos. Así que entran en el estado de Alcohólico seco sin seguir nunca un programa de 12 pasos, simplemente permaneciendo abstinentes y volviéndose cada vez más inquietos, irritables, descontentos, aburridos, deprimidos y ansiosos hasta que el dolor es tan intenso que recaen o se quitan la vida por suicidio.

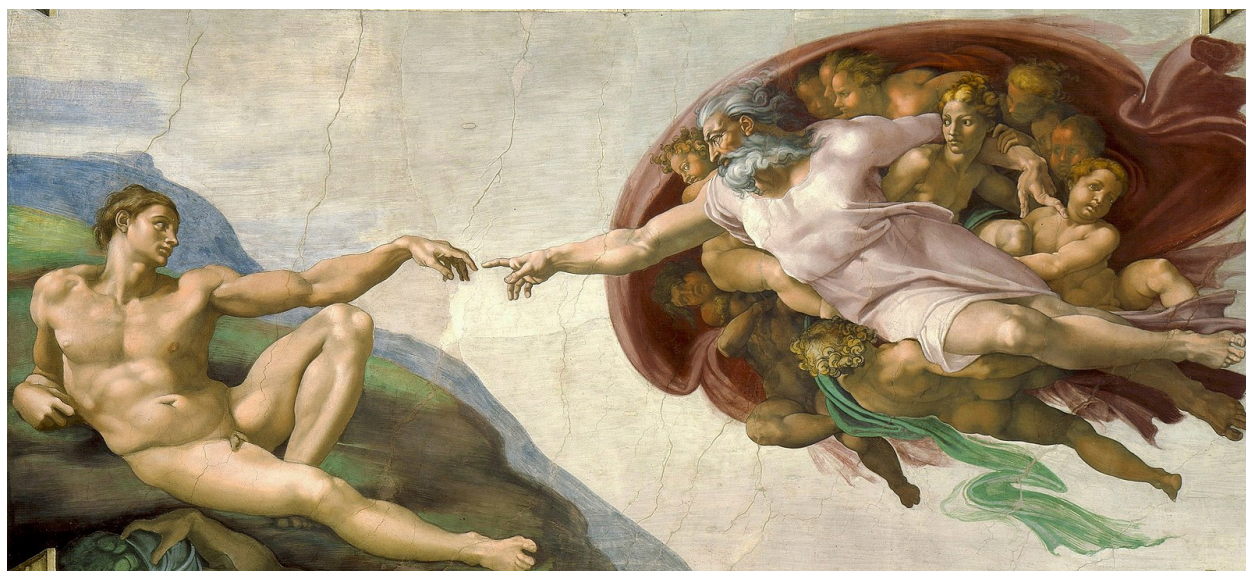
7 Analogía de la intuición: La evolución humana nos ha dotado de cinco sentidos a través de los cuales discernimos la realidad mediante preceptos que, a su vez, se conceptualizan y abstraen en una comprensión de la realidad que nos ha permitido a los seres humanos convertirnos en la especie dominante del planeta. Sin embargo, también existe un sexto sentido: la intuición, un presentimiento, ese «sexto sentido» que nos habla sutilmente. ¿Alguna vez has tenido un pensamiento o sentimiento intuitivo y, cuando lo has escuchado, en retrospectiva era exactamente lo que necesitabas hacer? Por el contrario, ¿alguna vez has tenido un pensamiento intuitivo o una corazonada y no lo has escuchado y, en retrospectiva, te has encontrado diciendo: «¿Por qué no escuché ese «sentimiento amistoso» en lo más profundo de mi ser? ¿No es esta la voz de lo Divino tratando de guiarnos con seguridad por el camino de la vida? Y lo mejor de nuestro programa de Doce Pasos es que ofrecemos tres herramientas espirituales: 1) el concepto de un Poder Superior a nosotros mismos; 2) la oración, mediante la cual nos comunicamos con esta realidad en lo más profundo de nuestro ser; y 3) la meditación, mediante la cual podemos escuchar y oír la guía de una Conciencia Superior en nuestro interior.

8 Historia de los peces: Esta historia trata sobre estar dormido frente a estar despierto y es una adaptación de una historia del libro de Chuck C. «A New Pair of Glasses» (Un nuevo par de gafas), en la página 111.

Dos peces estaban pasando el rato en el océano cuando un tercer pez se acercó nadando y dijo: ¡Hola, amigos!, ¿no es maravillosa el agua?, —y se alejó nadando. Uno de los peces le preguntó al otro: «¿Qué es el agua?». —El otro pez respondió: «No lo sé, nunca he oído hablar del agua». «¡Vamos a averiguarlo!», —dijo el otro pez. Así que los dos peces nadaron por los siete mares preguntando a todos los que encontraban: «¿Saben lo que es el agua?». La respuesta era siempre la misma: «No, nunca he oído hablar del agua, ¿qué es?». ¿Por qué los peces no saben lo que es el agua? ¡Están nadando en ella! Está a su alrededor, pero no son conscientes del agua. La analogía se aplica a nuestro Segundo Paso: Llegamos a creer en un Poder Superior a nosotros mismos que podía devolvernos la cordura. La mayoría de los adictos sin tratar llegan a las salas como «simios apenas domesticados»: comen, defecan y fornican, y eso es prácticamente todo lo que saben hacer. Básicamente viven en su cerebro reptiliano inferior, persiguiendo sus deseos más básicos, viviendo al día en modo de huida o lucha. No son conscientes de la presencia de un Poder Superior. Al igual que los peces, que no son conscientes de lo que es el agua, la mayoría de los adictos sin tratamiento se ven envueltos en la búsqueda de la felicidad persiguiendo sus caprichos, lo que a menudo les lleva a una vida hedonista o, lo que es peor, a una vida de adicción. La mayoría de los adictos no tratados son incompetentes inconscientes, ajenos a una realidad más profunda, que nunca despiertan a ese sexto sentido, ese conocimiento intuitivo capaz de resolver las situaciones o problemas más desconcertantes. Lo más sorprendente del programa de Doce

Pasos es que se trata de un proceso de despertar, de elevar la vida mental a un nivel superior de conciencia, una Conciencia Divina mediante la cual el adicto es capaz de conectarse con un poder capaz de controlar fácilmente su deseo de beber, consumir o actuar de forma compulsiva, cumpliendo un nuevo propósito en la vida: servir al máximo a Dios y a sus semejantes.

9 Historia del perro: Es sobre ser testigo de la obra del Poder Superior. Mark Houston (Texas), un espónsor de A.A. que falleció el 9 de febrero de 2010 a la edad de 63 años, solía contar la historia de un hombre que iba a cazar patos con su amigo. El hombre lleva a su perro con él y, cuando dispara a un pato, este cae en medio del estanque, por lo que su perro se levanta, camina sobre el agua, recoge el pato y regresa con él. Su amigo no dice ni una palabra. Dispara a otro pato, que cae en medio del estanque, y una vez más su perro se levanta, camina sobre el agua, recoge el pato y regresa con él, y su amigo sigue sin decir nada. Así que finalmente le dice a su amigo: «Oye, ¿ves algo raro en mi perro?». —Y su amigo le responde: «Sí, jese perro no sabe nadar!», —sin darse cuenta del milagro de que un perro camine sobre el agua. Cuando conocemos a personas en las salas que se reconocen a sí mismas como adictas, que antes eran incapaces de controlar sus adicciones, pero que ahora parecen ser capaces de controlar fácilmente su deseo de beber, consumir o actuar de forma compulsiva y lo han hecho durante muchos años, ¡ESO ES EL PERRO CAMINANDO SOBRE EL AGUA! Dejemos que el testimonio de los demás en las salas dé testimonio de que Dios ha hecho por ellos lo que ellos no podían hacer por sí mismos. Así, junto con la capacidad de pensar con honestidad y buscar diligentemente dentro de nosotros mismos, comenzamos ese proceso de llegar a creer en un Poder Superior.



10 Historia de Miguel Ángel: «La creación de Adán», un fresco del artista italiano Miguel Ángel di Lodovico Buonarroti Simoni, que forma parte del techo de la Capilla Sixtina, pintado entre 1508 y 1512. Esta imagen representa a Dios extendiendo la mano hacia Adán, esforzándose por conectar con la humanidad. Se puede ver que el brazo y el dedo de Dios están tensos. Adán, por su parte, está sentado en la tierra como en una tumbona, con el brazo extendido con indiferencia y la muñeca y los dedos flácidos. Se podría sugerir que Miguel Ángel está representando la PEREZA de los seres humanos en su esfuerzo por conectar con lo Divino. M. Scott Peck, M.D. (1936 - 2005), psiquiatra y autor estadounidense (*The Road Less Traveled*), postula la noción de la pereza como el pecado original (Peck M. Scott. 1978:272). Nosotros, como seres humanos, somos demasiado perezosos para iniciar los esfuerzos necesarios para establecer un contacto consciente con Dios. Sin embargo, cuando se observa detenidamente la pintura de Miguel Ángel, se puede ver que la distancia entre el dedo de Dios y el de Adán es de apenas una pulgada, lo que significa que lo Divino está muy cerca. Y, con el programa de los Doce Pasos —un programa de «Fe con Obras»— un programa de «En Acción», el adicto puede alcanzar y tocar a Dios y tener una experiencia directa con la Conciencia Divina.

10ª Ley de Kidlin: “Si escribes el problema claramente, ya tienes la mitad del problema resuelto.

11 Historia del predicador: Un predicador camina por el pasillo de su iglesia, con bancas a ambos lados, y se encuentra con una banca en la que hay un marido a un lado, su mujer al otro y varios niños entre ellos. El predicador le pregunta al marido: «¿Son estos tus hijos?». —El hombre responde: «Creo que sí».. —El predicador le pregunta entonces a la esposa: «¿Son estos tus hijos?».. — La esposa responde: «¡SÉ que lo son!». ¿Hay alguna diferencia? Por supuesto, a menos que se haga una prueba de ADN, el marido solo

tiene fe en que los niños son suyos, pero la esposa dio a luz a estos niños y sabe por experiencia propia que son sus hijos. La historia del predicador ilustra la diferencia entre tener fe en que hay algún tipo de Poder Superior actuando en el Segundo Paso, pero al completar el Quinto Paso, el adicto se acerca más a este Poder a través del trabajo de un inventario espiritual y moral y comienza a tener una experiencia directa.

12 Historia del vuelo: ¿Sabías que los aviones se desvían de su rumbo el 90 % del tiempo de vuelo debido a turbulencias y otras condiciones? A pesar de ello, la mayoría de los vuelos llegan al destino correcto a la hora prevista. La razón de este fenómeno es muy sencilla: el piloto y el copiloto están en constante comunicación entre sí, se comunican regularmente con el control de tráfico aéreo sobre el rumbo y la ubicación de la aeronave, y al comprobar continuamente el sistema de guía interno del avión, el piloto realiza muchas correcciones de rumbo para que el avión llegue a tiempo y al destino previsto. Esta es una gran analogía para el Paso Diez: «*Revísate antes de destruirte*». Empiezo mi día con una oración y meditación del Paso Tres y tomo la decisión, solo para ese día, de que voy a hacer la voluntad de Dios en todos mis asuntos: con mi familia, en los negocios, en las salas de recuperación y cuando estoy en público. Mientras llevo a cabo mi día bajo el empleo de Dios, es importante que sea consciente de mis motivos y comportamientos. ¿Estoy haciendo la voluntad de Dios? Me pregunto: ¿Estoy contribuyendo a la vida O estoy pensando en mí mism@ el 90 por ciento del tiempo? Cuando me desví del camino, corrijo mis acciones mediante la oración, la meditación, haciendo inventarios, discutiendo mis defectos con los demás, reparando el daño causado cuando es necesario y llevando el mensaje a aquellos que aún sufren. Si soy diligente y sigo un programa de fe con obras, junto con una actitud sin medias tintas, suelo terminar el día según los términos de Dios. Concluyo mi día con la oración y la meditación del Paso Siete, seguidas de un sueño tranquilo, sabiendo que mi Poder Superior está actuando y me permite controlar fácilmente mi deseo de beber, consumir o actuar impulsivamente.

13 Historia de la estrella de mar: Al recuperarnos y recibir el poder de ayudar a otros, no es factible que podamos salvar a todos los adictos que sufren. Miles de personas caen en el olvido cada día. Muchos podrían recuperarse si tuvieran la oportunidad que nosotros hemos disfrutado. Entonces, ¿cómo entonces, podemos presentar eso que tan generosamente se nos ha dado? (A.A. p. 21). La historia de la estrella de mar nos da una respuesta.

Dos personas caminan por la orilla durante la marea baja. Es un día muy caluroso y hay miles de estrellas de mar expuestas que sufren bajo los rayos ardientes del sol, que las secan y las matan por miles. Uno de ellos se agacha constantemente muchas veces para recoger estrellas de mar y lanzarlas al océano. El otro le pregunta: «¿Qué estás haciendo?» — y él responde: «Estoy salvando a las estrellas de mar». —El otro le dice: «¿Salvando a las estrellas de mar? Mira a tu alrededor, hay miles de estrellas de mar muertas y muchas más van a morir bajo este sol increíblemente caliente, no estás haciendo ninguna diferencia, así que ¿por qué molestarse?» —A lo que el otro responde mientras recoge otra estrella de mar: «Supongo que tienes razón en esa valoración, pero creo que para esta estrella de mar que tengo aquí hace una gran diferencia». —y la lanza de vuelta al océano. No podemos salvar a todos los adictos que sufren, pero podemos marcar la diferencia compartiendo nuestra historia de recuperación y ganándonos la confianza de los recién llegados para poder guiarlos a través del milagro del programa de los Doce Pasos, UN ADICT@ A LA VEZ.

BIBLIOGRAFÍA

- Alcoholics Anonymous (A.A.) 2001. Alcoholics Anonymous, 4th Edition. Alcoholics Anonymous World Services Inc. New York.
- Cain, Carol 1991. Personal Stories: Identity Acquisition and Self-Understanding in Alcoholics Anonymous. *Ethos* 19(2):210-253.
- Chamberlain, Chuck 1984. A New Pair of Glasses & Alcoholics Anonymous. New-Look Publishing Company Irvine, CA. p. 146
- Crape, Byron L., Latkin, Carl A., Laris, Alexandra S., Knowlton, Amy R. 2002. "The effects of sponsorship in 12-step treatment of injection drug users." *Drug and Alcohol Dependence* 65 (2002) p. 291-301.
- Gelder, Michael, Gath, Dennis, and Mayou, Richard 1983. "Suicide and deliberate self-harm." *Oxford Textbook of Psychiatry*. pp. 398 - 421.
- Holland, Dorothy C. 2001. Personal Stories in Alcoholics Anonymous. Identity and Agency in Cultural Worlds. Cambridge, Mass.: Harvard University Press. pp. 66-97
- P. Wally. Back To Basics - The Alcoholics Anonymous Beginners Meetings "Here are the steps we took..." in Four One Hour Sessions. Faith With Works Pub Co; 2 edition (Oct. 30 2000)
- Peck, M. Scott 1978. "Entropy and Original Sin" *The Road Less Travelled*. Simon & Schuster. pp. 271 - 276.
- Shohet, Merav 2007. Narrating Anorexia: "Full" and "Struggling" Genres of Recovery Ethos: *Journal of the Society for Psychological Anthropology* 35 (3):344-382
- Waldram, J.B. 1997. Aboriginal spirituality and symbolic healing. In *The Way of the Pipe: Aboriginal Spirituality and Symbolic Healing in Canadian Prisons*. Canada: Broadview Press, pp. 71-98.