

QUERIDO VENCEDOR: Recibe saludos de los miembros de los grupos de VENCEDORES. Esperamos que esta Guía sea de mucha bendición en tu vida y que a través de ella y tu programa de recuperación puedas encontrar la serenidad y la plenitud de vida que a nosotros nos han proporcionado. Recomendamos que la leas detenidamente y que procures seguirla en detalle. Quisiéramos hacer hincapié en los siguientes puntos que nos han sido muy útiles e importantes en nuestro peregrinaje de recuperación:

1. Sugerimos que todos los nuevos participantes en un grupo de VENCEDORES asistan a un mínimo de seis a ocho reuniones antes de tomar la decisión de quedarse o salir del programa. Es tan distinto a lo que estamos acostumbrados y el proceso es de “ósmosis” más que de aprendizaje. Debemos darle tiempo e irnos acostumbrando para poder tomar una decisión. No salgas del programa antes de darle una buena oportunidad. Las primeras impresiones muchas veces son sólo eso - impresiones.

2. Las primeras reuniones de VENCEDORES deben tratar de los Doce Pasos. (Véase Tema de Discusión, p. 57) Se considera uno de los Pasos por reunión durante 12 o 24 semanas. Hemos observado últimamente que es más provechoso ver cada Paso durante dos reuniones cuando se inicia el grupo. Algunos de los Pasos son tema de pocas lecturas en Un Día a la Vez en Al-Anon, y se recomienda que cada grupo también tenga un mínimo de una copia de Valor para Cambiar, que es el segundo tomo de Un Día..., para que haya lecturas suficientes para dos sesiones. Habiendo terminado los Pasos (12 o 24 semanas), se ven temas de recuperación en las reuniones. Después de seis meses de haber terminado de ver los Pasos, se deben ver de nuevo durante 12 sesiones.

3. **A los cristianos:** La manera en que compartimos en los grupos de los Doce Pasos es tan distinta a las que estamos acostumbrados (p. ej.: en estudios bíblicos, cultos, veladas de oración, etc.), que hemos visto que tenemos que enfatizar en cada reunión el hecho de que *compartimos solamente nuestra propia experiencia, fortaleza y esperanza* en cuanto a nuestros problemas y/o adicciones, y cómo Dios, a través del programa de VENCEDORES, nos ha ayudado a enfrentar nuestra enfermedad y problemas y a resolverlos. En el grupo cuando una persona ha compartido un problema o una lucha, *nadie se dirige a esta persona para solucionarle el problema o darle un consejo*. Después de que esta persona comparte, otra puede compartir su propia experiencia, fortaleza y esperanza en cuanto a este problema u otro totalmente diferente.

Por ejemplo, si alguien dice que tiene problemas con la ira, otro puede compartir lo que le ha ayudado a superar su propio problema con la ira. Sin embargo, *este comentario nunca debe implicar que es la única o mejor manera de enfrentar este problema o que uno es superior por haberlo superado*. Puede ser benéfico si varios comparten diferentes maneras de encarar sus problemas. Es menester, también, que nadie le critique por su problema ni que le de un “Bibliazo,” citando un versículo que a lo mejor ya sabe. El problema no es saber qué es lo correcto, es

cómo actuar de esta manera. Es sumamente importante que *nadie trate de arreglar la vida de otro, dando consejos o diciendo qué debe hacer, leer, creer, etc.* Lo que podemos hacer es compartir cómo un libro, versículo, acción, pensamiento, etc. nos ayudó con un problema.

A los no cristianos: Es muy común que queremos dar consejos o ayudar a solucionar el problema de otro. El aconsejar no puede ser parte del proceso de la recuperación. Aun si sientes que sepas algo que podría ser de beneficio a otro, no le aconsejes. Sólo expresa tu experiencia, fortaleza y esperanza.

A todos: Este detalle es **INDISPENSABLE** para el éxito del programa. Muchos cristianos bien intencionados quieren citar pasajes o aconsejar, *pero esto mata el proceso de sanación que funciona en nuestros grupos.* Este tipo de reacción presupone que uno sabe lo que más le conviene a otro, un conocimiento que sólo Dios posee. Lo que le sirve a uno no es necesariamente lo que Dios va a usar para sanar a otro. Dejamos que Dios nos aconseje a través de los comentarios de los demás, y nunca suponemos que nosotros sabemos lo que le conviene a otro. Después de una reunión, no debemos hacer referencia a lo que otro expuso en ella. Si damos consejos o “Bibliazos” fuera de la reunión, tiene el mismo efecto como si lo hubiéramos hecho en la reunión. Si alguien te aconseja, tienes el derecho a y la responsabilidad de expresar tu inconformidad. No dejes que nadie te aleje de tu proceso de recuperación.

El facilitador es el responsable de que se sigan los procedimientos del grupo. Si no cumple con esta responsabilidad, *cualquier miembro puede y debe llamar la atención sobre la falla.*

Nuestro programa no es el único, pero si va a funcionar, tiene que funcionar por sus propias normas y reglas y según su propia naturaleza. No podemos esperar los resultados que **VENCEDORES** promete si *adulteramos* el programa.

Una manera de aprender a vivir en relación con otros sin controlarlos es simplemente estar con personas y escucharles mientras hablan de su dolor y problemas. Es importante ofrecerles sólo lo que hemos experimentado en nuestras propias vidas como una identificación, diciendo, “Yo, también, he encontrado esa situación y esto es lo que me pasó...,” en vez de dar consejos abiertos o disfrazados para arreglarle su situación. Si no hemos vivido una situación similar, podemos decir, “Gracias por compartir.” Recuerda: *Dar consejos o soluciones a problemas ajenos mata el proceso de recuperación en la vida de otros y además es contraproducente en nuestra recuperación personal.*

También es importante que cada persona experimente sus sentimientos y lágrimas. No debemos tratar de confortarle o interrumpirle. No debemos parar el proceso que le puede llevar a la solución que Dios le tiene. A través de las lágrimas, muchas personas han descubierto sus verdaderos sentimientos y necesidades y soluciones a sus problemas. El grupo simplemente espera que termine de hablar y/o llorar la persona. (Véase p. 53, #5)

4. El anonimato es indispensable. Nadie comenta quiénes estuvieron en la reunión ni lo que dijeron. Es crucial, porque el nivel de honestidad e intimidad necesarias para la recuperación no se puede sostener si los miembros no se sienten seguros en el grupo. Ni siquiera compartimos lo que pasó en una reunión con miembros ausentes. Este concepto es difícil para muchos miembros de la iglesia porque quieren compartir las necesidades de los demás como peticiones de oración. Sin embargo, no lo hacemos. El anonimato es esencial. Si alguien quiere compartir su necesidad, lo hará. Ningún otro tiene el derecho de hacerlo.

5. La asistencia a otros grupos de los Doce Pasos (Alcohólicos Anónimos, Al-Anon, Neuróticos Anónimos, Comedores Compulsivos, otros grupos de VENCEDORES, etc.) es de mucha ayuda en nuestro proceso de recuperación. Otras experiencias con la dinámica de compartir sin aconsejar, etc., nos respaldan en nuestro proceso y nos ayudan a acostumbrarnos a dicha dinámica. Además, nuestro progreso se dará más rápido si nos empapamos del programa. Otro beneficio es que en estos grupos conoceremos a personas quienes después pueden ser candidatos a VENCEDORES.

A los cristianos: Muchos cristianos no están a gusto en los grupos seculares. Según el grupo, uno puede encontrar groserías, mucho cigarro, valores ajenos a los de los cristianos, etc. A pesar de esto, se puede aprender mucho de ellos, si uno mantiene la mente abierta. Si está dispuesto a hacer a un lado la comodidad y las costumbres propias, uno puede encontrar mucha sabiduría en estas reuniones. Dios también ama a esas personas, aunque no sean cristianas, y les está ayudando a superarse. Si nos disponemos a soportar la incomodidad de estar “en el mundo,” podemos encontrar muy buenas oportunidades para después invitarles a VENCEDORES, donde oirán de Jesucristo.

6. La literatura de estos grupos también es buena para nuestra recuperación. La lectura diaria de Un Día a la Vez en Al-Anon puede facilitar mucho nuestra recuperación. Se recomienda la lectura del “Libro Grande,” Alcohólicos Anónimos. Si sustituimos nuestra propia adicción, dependencia o problema por las referencias al alcohol, veremos que nos enseñan mucho estos libros. Estamos en el proceso de escribir nuestro propio libro, Un Día a la Vez en VENCEDORES. Cuando salga, será de mucha bendición. También estamos orando por un libro netamente cristiano acerca de los Doce Pasos. Sin embargo, aun teniendo estos materiales, no dejaremos de recomendar y usar los antes mencionados. Recomendamos sólo literatura propia de y/o aprobada por VENCEDORES y la aprobada y vendida por la Conferencia de A.A. y por los Grupos de Familia Al-Anon. Sólo esta literatura se puede usar en nuestras reuniones.

7. EL APADRINAMIENTO - El padrino o madrina es una persona con algo de experiencia con los Pasos que está dispuesto a ayudar a otro con su programa. En VENCEDORES, podemos y debemos buscar un padrino o una madrina que nos ayude a seguir el proceso que nos corresponde. A veces pediremos ayuda o consejos. Otras veces buscaremos nada más que nos escuche. De todos modos,

una relación tan íntima nos bendecirá, tanto al ahijado como al padrino. El padrino no nos solucionará ningún problema. Él es uno en proceso también. Sin embargo, él podrá escucharnos y servirnos de espejo de una manera especial. Aparte, nos llegará a conocer tan bien que se podrá dar cuenta de patrones en nuestras acciones que ni nosotros mismos podemos ver. Verá que ciertas situaciones nos causan predeterminadas reacciones, y nos las ayudará a ver; también nos ayudará a aprender a reaccionar mejor.

Cuando se está iniciando un grupo, no habrá muchas personas con experiencia en los Pasos. En estos casos, se pueden apadrinar mutuamente. Uno le escucha al otro cuando tiene un problema o se siente “loco,” y vice versa. También se pueden ayudar mutuamente con los Pasos. Si encuentran una situación más allá de su propia experiencia, deben buscar una persona con más experiencia que les ayude. (Véase “El Apadrinamiento,” p. 38)

8. Si cualquier miembro del grupo nota un problema en el funcionamiento del grupo, puede pedir una reunión de *conciencia del grupo*, con quince días de anticipación. Esta reunión sirve para que el grupo trate cualquier anomalía en sus actividades. La reunión se lleva a cabo después de la reunión regular y todos los miembros expresan sus opiniones acerca del problema. El grupo toma la decisión de cómo resolver esta situación. Las Doce Tradiciones son la mejor guía para estas decisiones.

Puede haber problemas, pero si oramos y leemos la Biblia, La Guía de Vencedores, el Libro Grande y Un Día a la Vez en Al-Anon, el grupo generalmente encuentra una solución. Si encuentran un problema o si tienen dudas, escríbanos, y les compartiremos nuestra experiencia.

En Cristo somos VENCEDORES,

Judith Garrett y miembros de VENCEDORES

LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

(Los Doce Pasos Originales)

1. Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.

2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.
3. Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de Él.
4. Sin temor, hicimos un sincero y minucioso inventario moral propio.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente pedimos a Dios que limpiase nuestras culpas.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos enteramente dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.
9. Reparamos directamente el mal causado a estas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiere infligido más daño, o perjudicado a un tercero.
10. Proseguimos con nuestro inventario moral, admitiendo espontáneamente nuestras faltas al momento de reconocerlas.
11. Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según nuestro propio entendimiento de Él, y le pedimos tan sólo la capacidad para reconocer Su voluntad y las fuerzas para cumplirla.
12. Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas y a practicar estos principios en todas nuestras acciones.

Los Doce Pasos son reimpresos con permiso de Alcoholics Anonymous World Service Office, New York, New York.
"Alcohólicos Anónimos no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas". Décima Tradición Agradecemos a Alcohólicos Anónimos el permiso para usar y recopilar sus Doce Pasos. Todos los comentarios, personales o de las escrituras, son responsabilidad de Vencedores y no de Alcohólicos Anónimos. Alcohólicos Anónimos no autoriza ni tiene opinión sobre nuestro programa de recuperación.

LOS DOCE PASOS DE VENCEDORES

1. Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos nuestras dependencias, adicciones y problemas, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.

2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.
3. Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de Él.
4. Sin temor, hicimos un sincero y minucioso inventario moral propio.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente pedimos a Dios que limpiase nuestras culpas.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos enteramente dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.
9. Reparamos directamente el mal causado a estas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiera infligido más daño, o perjudicado a un tercero.
10. Proseguimos con nuestro inventario moral, admitiendo espontáneamente nuestras faltas al momento de reconocerlas.
11. Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según nuestro propio entendimiento de Él, y le pedimos tan sólo la capacidad para reconocer Su voluntad y las fuerzas para cumplirla.
12. Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas y a practicar estos principios en todas nuestras acciones.

*Los Doce Pasos son reimpresos con permiso de Alcoholics Anonymous World Service Office, New York, New York.
"Alcohólicos Anónimos no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas". Décima Tradición
Agradecemos a Alcohólicos Anónimos el permiso para usar y recopilar sus Doce Pasos. Todos los comentarios, personales o de las escrituras, son responsabilidad de Vencedores y no de Alcohólicos Anónimos. Alcohólicos Anónimos no autoriza ni tiene opinión sobre nuestro programa de recuperación.*

LAS DOCE TRADICIONES DE VENCEDORES

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; el progreso individual del mayor número depende de la unión.

2. Existe sólo una autoridad fundamental para regir los propósitos del grupo: un Dios bondadoso, Jesucristo, que se manifiesta en la conciencia de cada grupo. Nuestros dirigentes son tan sólo fieles servidores y no gobiernan.
3. Cuando dos o tres personas con problemas se reúnen para prestarse ayuda mútua, pueden formar un grupo de Vencedores. Para llamarse Vencedores, el grupo no debe tener otra afiliación más que una afiliación *fraternal* con una iglesia patrocinadora, debe respetar y usar la filosofía y metodología de la Guía y debe registrarse con la Conferencia General de Vencedores.
4. Cada grupo debiera ser autónomo, excepto en asuntos que afectan otros grupos, o Vencedores en su totalidad. La posible relación fraternal con un iglesia no afecta esta autonomía; Vencedores es autónomo. Ningún grupo, comité o miembro individual debe tomar ninguna acción que pueda afectar de manera significativa la comunidad, sin antes buscar la aprobación de la Conferencia General de Vencedores.
5. Cada grupo de Vencedores debe ser una entidad espiritual que persigue un solo propósito: prestar ayuda a personas con problemas. Logramos esto practicando los Doce Pasos *personalmente* y dando la bienvenida y brindando alivio a los demás.
6. Nuestros grupos como tales, jamás debieran apoyar, financiar, ni prestar su nombre a ninguna empresa extraña, para evitar que problemas de dinero, propiedades o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual que es primordial. Somos independientes, pero debemos cooperar con otros grupos de los Doce Pasos.
7. Cada grupo ha de ser económicamente autosuficiente. Una iglesia patrocinadora puede cooperar con dinero para el grupo de Vencedores, pero siempre debemos hacerle comprender que el uso del mismo queda a discreción del grupo, y que la iglesia no tiene control sobre el mismo.

8. Las actividades prescritas por el Duodécimo Paso en Vencedores nunca debieran tener carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden contratar empleados especializados.
9. Nuestros grupos como tales nunca debieran organizarse, pero pueden crear centros de servicio o comisiones directamente responsables ante las personas a quienes sirven.
10. Vencedores no debe emitir opiniones acerca de asuntos ajenos a sus actividades. Por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que la promoción. Necesitamos mantener siempre el anonimato en la prensa, radio, televisión y cine seculares. Podemos compartir nuestro testimonio con la prensa cristiana, si lo consideramos necesario para el crecimiento de la obra. Debemos proteger con gran esmero el anonimato de todos los miembros de Vencedores y todos los grupos de Doce Pasos.
12. El anonimato es la base de espiritual de nuestras Tradiciones y siempre nos recuerda que debemos anteponer los principios a las personas y que debemos practicar la verdadera humildad.

CONTENIDO

CARTA A LOS VENCEDORES.....	a
LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS.....	e
LOS DOCE PASOS DE VENCEDORES.....	f
LAS DOCE TRADICIONES DE VENCEDORES.....	g
INTRODUCCIÓN.....	1
ADICCIÓN Y RECUPERACIÓN.....	3
LA PROGRESIÓN DE LA ENFERMEDAD DEL ALCOHOLISMO.....	6
ACCIONES, ACTITUDES, PERSONAS Y SUBSTANCIAS QUE PUEDEN SER COMPULSIONES O ADDICCIONES.....	7
LA CODEPENDENCIA: UN PROBLEMA FAMILIAR.....	8
CARACTERÍSTICAS DE LA CODEPENDENCIA.....	13
CARACTERÍSTICAS DE LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS.....	14
ADICCIÓN Y GRACIA.....	15
¿QUÉ ES LA RECUPERACIÓN?.....	18
PARA SER VENCEDOR, ¿ES NECESARIO ESCOGER A JESUCRISTO COMO MI PODER SUPERIOR?.....	20
¿POR QUÉ ESTAR EN VENCEDORES TODA LA VIDA?.....	22
CÓMO FUNCIONA.....	24
PARA EMPEZAR UN GRUPO.....	24
APOYO DE LA IGLESIA.....	26
LITERATURA.....	26
SERVIDORES DEL GRUPO.....	27
DINÁMICA DEL GRUPO.....	29
CÓMO COMUNICAR ACEPTACIÓN.....	30
LA FORMA ACTIVA DE ESCUCHAR.....	30
ESCUCHA.....	35
VISIÓN DE VENCEDORES.....	36
VENCEDORES COMO PUENTE.....	36

LOS RECIÉN LLEGADOS.....	37
APOYO EN LA RECUPERACIÓN.....	37
EL APADRINAMIENTO.....	38
CUANDO HAY FAMILIARES EN EL MISMO GRUPO.....	41
JÓVENES Y ADOLESCENTES.....	43
LA REUNIÓN	
PRINCIPIOS PARA FACILITAR UN GRUPO DE VENCEDORES.....	44
GUÍA PARA FACILITADORES DE VENCEDORES.....	47
ACERCA DEL FORMATO DE LA REUNIÓN.....	50
FORMATO DE LA REUNIÓN	51
REGLAS PARA GRUPOS DE VENCEDORES.....	52
PREÁMBULO.....	54
LOS DOCE PASOS DE VENCEDORES.....	55
LA ORACIÓN DE LA SERENIDAD.....	58
LOS DOCE PASOS CON REFERENCIAS DE LAS ESCRITURAS.....	59
LOS DOCE PASOS CON REFERENCIAS DE <u>UN DÍA A LA VEZ EN</u> <u>AL/ANON Y VALOR PARA CAMBIAR</u>	62
TEMAS DE LA RECUPERACIÓN.....	65
LIBROS RECOMENDADOS	75
BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA PARA LECTURA PERSONAL.....	76

INTRODUCCIÓN

VENCEDORES es un movimiento laico cristiano dedicado a la recuperación de personas que han identificado el proceso de adicción en sus vidas. Esta adicción se define como “cualquier proceso ante el cual somos impotentes. Nos controla, nos obliga a decir, hacer y pensar cosas que no van de acuerdo con nuestros valores personales y nos conduce progresivamente a ser más compulsivos y obsesivos.”¹ Hemos identificado varias expresiones de esta adicción, tales como el alcoholismo, la codependencia, la drogadicción, la compulsividad con relación a la comida, la religión, el enojo, el sexo, el poder o el dinero, y otras manifestaciones del pecado. La adicción es una enfermedad familiar. Muchos de nosotros venimos de familias disfuncionales: alcohólicas, reprimidas o abusivas. Ya que la adicción es una enfermedad familiar, creemos que la recuperación también tiene que ser familiar y procuramos ministrar a toda la familia. La visión de VENCEDORES es lograr la unidad familiar y romper el ciclo de adicción en generaciones futuras.

Trabajamos a través de grupos de apoyo locales abiertos a cristianos y personas sin ninguna afiliación religiosa. Ofrecemos también conferencias informativas y orientación para la formación de nuevos grupos. Formar un grupo en una iglesia local no requiere de presupuesto ni preparación especial para sus líderes.

Creemos que los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos y Al-Anon son el tratamiento más exitoso para la recuperación de la adicción. En VENCEDORES volvemos a unir los Doce Pasos con sus bases bíblicas. Leemos la palabra de Dios y la aplicamos a los Pasos y otros temas de la recuperación. Nuestras reuniones no son estudios bíblicos ni terapias. Utilizamos la dinámica del grupo de apoyo mutuo. Compartimos nuestras experiencias, nos desahogamos y nos identificamos en confianza. Oramos específicamente por nuestras necesidades.

¹ Anne Wilson Shaeff, *When Society Becomes an Addict*, citada en *Libre de Adicciones* (Editorial Promexa), por Ma. Esther B. De Castillo, Elia Ma. B. De Maqueo, y Tesha P. De Martínez Baez, p. 27.

Los grupos de VENCEDORES sirven a la comunidad. Algunos están afiliados con iglesias y otros no tienen afiliación eclesiástica. VENCEDORES es una organización cristiana, pero nadie tiene que ser cristiano para participar en un grupo. Leemos la Biblia en las reuniones porque creemos que es la palabra de Dios, pero no tratamos de convencerle a nadie que cambie de religión. Aunque el Poder Superior de Vencedores es Jesucristo, en el espíritu de los grupos de los Doce Pasos reconocemos que cada Vencedor confía en Dios según su “propio entendimiento de Él.” (Pasos 3 y 11) Compartimos nuestra propia experiencia, fortaleza y esperanza y Dios obra en todas nuestras vidas.

A los Vencedores cristianos: VENCEDORES puede traer recuperación y discipulado a la iglesia. El ser cristiano no inmuniza contra los efectos de vivir o haber vivido en un hogar disfuncional. Muchos cristianos viven en la trampa de la negación, pensando que el proceso de adicción no les toca porque ya conocen a Dios. La honestidad acerca de nuestras vidas ingobernables no concuerda muy bien con nuestra máscara cristiana. En nuestras reuniones encontramos un foro en el cual podemos compartir abiertamente en un ambiente de aceptación, y los resultados son renovación y crecimiento espirituales y evangelismo. Cuando los miembros cristianos de VENCEDORES asisten a otros grupos de Doce Pasos seculares, formamos amistades y tenemos la oportunidad de compartir nuestro “Poder Superior,” Jesucristo.

Así demostramos el amor incondicional de Dios expresado en el pasaje clave de VENCEDORES, Romanos 8:37-39:

Antes, en todas estas cosas **somos más que vencedores** por medio de Aquel que nos amó. Por lo cual estoy seguro que ni la muerte, ni la vida, ni los ángeles, ni principados, ni potestades, ni lo presente, ni lo porvenir, ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús, Señor nuestro.

ADICCIÓN Y RECUPERACIÓN

por Laura Lyles de Reagan

En cualquier sociedad entre el 10% y el 15% de la población son alcohólicos o adictos. En las Américas el problema existe en proporción epidémica. Estos enfermos tienen familiares. Entonces más de la mitad de la sociedad vive con el problema. Hoy en día está reconocida la adicción como una enfermedad. Obviamente el alcoholismo es una adicción al alcohol. En VENCEDORES, utilizamos una definición general de adicción porque no importa cuál sea la sustancia o conducta en que se abusa; el proceso de adicción es el mismo en cada ser humano.

La Organización Mundial de la Salud dice “cuando el uso de una sustancia causa daño en una área importante de la vida del individuo, este individuo es un dependiente químico.” (“Dependiente químico” es otro nombre para un adicto o alcohólico.) Los familiares también sufren de una enfermedad que se llama codependencia. Una experta en el campo, Sharon Wegscheider-Cruce dice, “La codependencia es una adicción a una persona y sus problemas.”² La codependencia es un complejo de conductas y actitudes problemáticas que una persona desarrolla para sobrevivir en una situación familiar de caos, como el alcoholismo. Cada alcohólico tiene por lo menos un codependiente en su vida. Ambas dependencias, la dependencia química propiamente y la codependencia, tienen las mismas características en común porque ambas son adicciones. (Véase pp. 5, 6, 13, 14)

Las dos características primordiales son obsesión y compulsión. Obsesión es la preocupación mental centrada en la sustancia, relación, conducta o evento que es el enfoque de la adicción en particular. Por ejemplo, el adicto al trabajo piensa obsesivamente sobre las cosas que él necesita cumplir, y sus sentimientos de culpa lo empujan a tratar de lograr más. La compulsión es la conducta o el comportamiento que actúa en base de la obsesión mental. Las doce horas en la oficina del adicto al trabajo son la magnitud de la compulsión de su adicción.

² Taller sobre Hijos Adultos de Alcohólicos con Sharon Wegscheider-Cruce and Rokelle Lerner, Rocky Mountain Council on Alcoholism, Denver, Colo., Enero de 1984.

La obsesión y la compulsión vienen de una hambre viciosa que se convierte en una pérdida de control en todas las áreas de la vida del alcohólico o adicto. Clásicamente el codependiente pierde el control de su propia vida por la preocupación obsesiva sobre la vida del alcohólico o adicto. Pero el síntoma más evidente y más peligroso de la adicción y la codependencia es la negación. La adicción es la única enfermedad que dice al enfermo que “no existe un problema.” El alcohólico frecuentemente dice, “yo puedo dejar de beber cuando quiero.” Y muchos alcohólicos han tenido muchos intentos sinceros de dejar de beber. El problema es que están viviendo en negación de la obsesión y compulsión de su enfermedad y que no saben cómo vivir sobrios.

Muchos cristianos también viven la trampa de la negación, pensando que el proceso de adicción no les toca. La enfermedad de adicción afecta toda la persona: física, mental, emocional y espiritualmente. Esta enfermedad espiritual está basada en la naturaleza del pecado que cada ser humano comparte. El proceso de adicción ocurre cuando nosotros tratamos de sustituir algo por nuestra necesidad de Dios. Podemos utilizar una relación, una sustancia, aún un sistema, como la religión, como sustituto de nuestra necesidad espiritual. Por ejemplo, nosotros podemos practicar una religión compulsivamente, descuidando áreas importantes de nuestras vidas, como la familia, en lugar de tener una relación personal y viva con Jesucristo. Muchos cristianos no viven una vida de victoria como vencedores porque se sienten esclavos de sus adicciones y compulsiones. Ellos se preguntan en privado “¿Dónde está la vida abundante que la Biblia promete?” Nosotros vivimos en vergüenza y culpa y no compartimos estos sentimientos con los hermanos porque la iglesia está reforzando nuestra negación. La honestidad acerca de nuestras vidas ingobernables no concuerda muy bien con nuestra máscara cristiana. Hemos tratado de vivir la vida cristiana con nuestras propias fuerzas y recursos. Por eso, nos sentimos derrotados. Los Doce Pasos pueden proveer una salida. (Véase pp. e y f).

Cuando examinamos los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos y Al-Anon podemos ver claramente que ellos tienen su base bíblica. Bill Wilson, el fundador de Alcohólicos Anónimos, describió su

conversión y camino a la sobriedad así: “Encontré al Dios de los predicadores.” Él fue influido grandemente por el Grupo Oxford, que era un movimiento evangélico dedicado a recobrar el “cristianismo primitivo,” y el Reverendo Sam Shoemaker, que era pastor episcopal y el líder de este grupo. Muchas de las ideas de los Doce Pasos salieron del curso de discipulado del Grupo Oxford. El doctor Bob, cofundador de Alcohólicos Anónimos, estuvo convencido sobre el énfasis cristiano de los Doce Pasos. Él tenía una lista de lecturas recomendadas para todos con quienes él trabajó en Alcohólicos Anónimos. En esta lista se encontraba la Biblia en general, especialmente el Sermón del Monte, el Padre Nuestro, el libro de Santiago y el capítulo trece de Primera a Corintios.³ Los Doce Pasos son el tratamiento más exitoso en el mundo para la recuperación de las adicciones. Para familias alcohólicas y/o disfuncionales, los Doce Pasos pueden ser el curso de discipulado perfecto y específico para sus necesidades. Hemos visto que muchos de nosotros como cristianos compartimos el proceso de adicción en nuestras vidas. Los Doce Pasos pueden servirnos como un modelo de crecimiento en general, y un camino a la serenidad. Este movimiento está creciendo dinámicamente en las Américas, en parte porque todos pueden compartir de sus vidas en un ambiente de aceptación, comprensión y amor, sin el miedo de ser juzgados. ¿Por qué no recobramos estas cualidades del cuerpo de Cristo como iglesia suya?

³ Dr. Robert Hemfelt, Dr. Richard Fowler, Dr. Frank Minirth, Dr. Paul Meier, The Path to Serenity (El Camino de la Serenidad).

LA PROGRESIÓN DE LA ENFERMEDAD DE ALCOHOLISMO

I. FASE INICIAL

1. Bebe en exceso con frecuencia
2. Bebe mayores cantidades en cada ocasión
3. Tiene lagunas mentales (No tiene una pérdida del conocimiento, sino pérdida temporal de la memoria. No puede recordar lo que sucedió en una situación dada.)
4. Tiene sentimientos de culpa por su forma de beber
5. Reacciona defensivamente cuando se menciona el alcohol

II. FASE CRUCIAL DEL ALCOHOLISMO

1. Con frecuencia bebe excesivamente
2. Pérdida de control después de algunas copas
3. Conducta extravagante
4. Reproches de familiares y amigos
5. Descuida el bienestar de la familia
6. Se olvida de la práctica religiosa
7. Bebe a solas
8. Tiene dificultades económicas por su forma de beber
9. Pierde la ambición
10. Necesita beber más para lograr los mismos resultados
11. Intenta dejar de beber, haciendo unas promesas
12. Practica las fugas geográficas
13. Se olvida de comer cuando bebe. Descuida su propia salud
14. Se emborracha los fines de semana
15. Asume una actitud de indiferencia
16. Empieza con problemas en el trabajo

III. FASE CRÓNICA DEL ALCOHOLISMO

1. Tiene poco control (con frecuencia se dice que es un borracho irremediable.)
2. Pérdida de empleos
3. Busca consejo médico o psiquiátrico (posiblemente consejo ministerial)
4. Es hospitalizado como consecuencia de su forma de beber
5. Sufre de un deterioro moral progresivo
6. Pierde la fe
7. Se disminuye la potencia sexual
8. Padece de resentimientos irrazonables
9. Tiene temores vagos e indefinidos
10. Padece delirium tremens
11. Sufre de una psicosis alcohólica
12. Tiene calambres y convulsiones
13. Hace intentos de suicidio
14. Locura
15. Muerte

de: Jorge González García y María Helena Manjarrez, Soluciones Para Convivir Con Un Alcohólico.

ACCIONES, ACTITUDES, PERSONAS Y SUBSTANCIAS QUE
PUEDEN SER COMPULSIONES O ADICCIONES

“Todos sufren de adicción. No estoy reduciendo el significado de adicción cuando digo que las dinámicas psicológicas, neurológicas y espirituales de plena adicción son activas en cada ser humano. Los mismos procesos responsables de la adicción al alcohol o fármacos son responsables también de las adicciones a ideas, trabajo, relaciones, poder, emociones, fantasías y un sin fin de otras cosas.”

Gerald May, Addiction and Grace.

LA CULPA	LOS HELADOS
EL ENOJO	LOS AMIGOS
LA APROBACIÓN	LOS CHISMES
SER BUENO	LA FELICIDAD
AYUDAR	LA INTIMIDAD
SER AMADO	LA RELIGIÓN
EL PERFECCIONISMO	LOS PADRES
TENER LA RAZÓN	LAS COMPRAS
LAS AGENDAS	EL SEXO
LOS COCHES (CARROS)	EL SUEÑO
LOS DULCES	LA LIMPIEZA
LOS NIÑOS	LA TELEVISIÓN
EL CHOCOLATE	EL TRABAJO
LA COMPETENCIA	LA CRISIS / EL STRESS
LAS COMPARACIONES	EL PODER
LA DEPRESIÓN	LOS LIBROS
LA PAREJA	LOS CONOCIMIENTOS
LOS SUEÑOS	LAS PELÍCULAS / LOS VIDEOS
EL ALCOHOL	LAS IMÁGENES DE DIOS
LA COMIDA	PLATICAS
LAS DROGAS	EL DINERO
LA MÚSICA	LA VIOLENCIA

LA CODEPENDENCIA: UN PROBLEMA FAMILIAR

por Laura Lyles de Reagan

El noventa y seis por ciento de la población es codependiente. Sharon Wescheider-Cruce, una especialista en el estudio y tratamiento de la codependencia, define como codependientes a todas las personas quienes 1) están enamorados o están casados con un alcohólico, 2) tienen un padre alcohólico o un abuelo alcohólico, o 3) crecieron en familias reprimidas.⁴ Como la adicción, la codependencia es una enfermedad porque tiene un inicio, un curso de desarrollo con síntomas definidos y un fin, el mismo criterio que los médicos usan para definir una enfermedad.⁵

Dado que el primer paso para salir de una enfermedad es reconocerla, proponemos una serie de preguntas recopiladas de varios cuestionarios usados en el tratamiento de la codependencia.

Responde al cuestionario con **sí** ó **no**.

1. ¿Te comprometes demasiado?
2. ¿Te ves forzado a ayudar a otros a resolver sus problemas? (Por ejemplo, ¿ofreces consejos que no te piden?).
3. ¿Te sientes demasiado responsable de los sentimientos, pensamientos, acciones, necesidades y bienestar de otros?.
4. ¿Te enorgulleces de crear calma en una situación caótica?
5. ¿Tratas de complacer a otros y nunca a ti mismo?
6. ¿Te cuesta trabajo expresar tus sentimientos?
7. ¿Tienes dificultad en completar un proyecto? (llevarlo a cabo de principio a fin)
8. ¿Tienes dificultad para divertirte?
9. ¿Creciste en medio de demasiados “deberías”?
10. ¿Tiendes a ignorar problemas y pretendes que no existen?
11. ¿Creciste en una familia problemática, reprimida, químicamente dependiente o disfuncional?
12. ¿Sientes que si no eres productivo no vales?
13. ¿Te sientes incómodo cuando te alaban?
14. ¿Te sientes atrapado en las relaciones?
15. ¿Quisieras tener más tiempo para ejercicios, aficiones o deportes?

⁴ Anne Wilson Schaef, When Society Becomes An Addict (Cuando la Sociedad Llega a Ser Adicta), 15

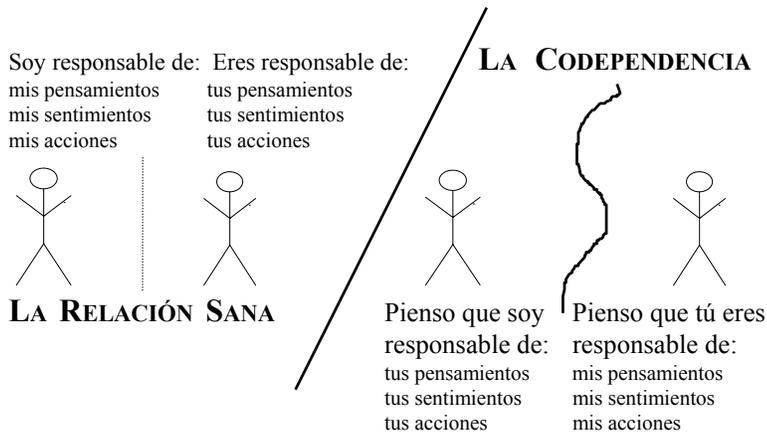
⁵ Ibid., 29

16. ¿Dices muy seguido que ya no tolerarás más ciertas conductas de otras personas?
17. ¿Te sientes a menudo “loco” y ya no sabes qué es ser “normal”.
18. ¿Te sientes muy ansioso por un cambio o promoción en el trabajo?
19. ¿Mientes o exageras, cuando sería igual de fácil decir la verdad?
20. ¿Buscas constante aprobación y afirmación?
21. ¿Tienes miedo de tu propia ira?
22. ¿Buscas personas necesitadas para ayudarlas?
23. ¿Tratas de guardar tus sentimientos para ti mismo y poner buena cara?
24. Cuando tienes pereza, ¿te excusas?
25. ¿Llegas siempre tarde a las citas, reuniones, etcétera?
26. ¿Te sientes cansado y sin energía?
27. ¿Sientes que si no te llevas bien con tu superior, es por tu culpa?
28. ¿Te disgusta tomar cualquier riesgo?
29. ¿Tienes a gastar el dinero compulsivamente, comer más de lo debido, tomar tranquilizantes, fumar, trabajar en exceso, o beber demasiado?
30. ¿Has perdido interés en el sexo?
31. ¿Tienes frecuentes problemas médicos con colitis, úlceras, hipertensión, asma, dolores de cabeza o de espalda?
32. ¿Te accidentas frecuentemente?
33. ¿Tienes miedo al abandono, a la soledad, al rechazo?
34. ¿Tienes a menospreciar los problemas, a racionalizarlos y frecuentemente dices, “sí, pero...”?
35. ¿Te encuentras frecuentemente culpando a otros?

Si tu calificación es mayor de cinco respuestas afirmativas, puedes considerarte una persona codependiente.⁶

⁶ María Esther Barnetche de Castillo, Elia María Barnetche de Maqueo, Tesha Prieto de Martínez Báez, Quiero Ser Libre, Manual de Trabajo, 28-29.

En la práctica soy codependiente cuando yo pienso que soy responsable de los pensamientos, los sentimientos y las acciones del otro, y pienso que el otro es responsable de mis pensamientos, mis sentimientos, y mis acciones. Hay cierta confusión o mezcla de identidades en una relación codependiente. Un codependiente no sabe dónde termina él, y dónde empieza la otra persona.



Quizá es más fácil ver las conductas de codependencia con ejemplos de la familia alcohólica. Sharon Wegscheider-Cruce identifica varios papeles de la familia alcohólica en que los familiares se relacionan de una manera codependiente. Los papeles son: el *dependiente* químico (el alcohólico o adicto), el *codependiente primario*, el *héroe*, el *escapista* u *oveja negra*, el *niño perdido* y el *payaso* o *mascota*.⁷

El alcohólico ha perdido el control de su manera de beber y sufre del caos y desorden producidos por su adicción. Él vive en una trampa de negación de sus sentimientos verdaderos de soledad, vergüenza y culpa. La trampa es un ciclo vicioso de compulsión y negación. La toma compulsivamente para salir del dolor de su vida y sólo encuentra las consecuencias dolorosas de su manera de beber. Ahora en su vida, lo que era una solución es un problema. Él depende del alcohol, pero también depende del codependiente para cuidarlo, para hacerse responsable de él. No existe un alcohólico sin un codependiente o una serie de codependientes.

⁷ Sharon Wegscheider, Another Chance. Hope and Help for the Alcoholic Family (Otra Oportunidad, Esperanza y Salud para la Familia Alcohólica), 85.

Los *codependientes primarios* son las personas más cercanas al alcohólico, como esposos o padres. Para nuestra discusión del tema, vamos a utilizar el modelo clásico en que el alcohólico es el esposo y la mujer es la codependiente. (El alcoholismo de las mujeres es un gran problema en nuestra sociedad pero la negación de este problema es grande también). Como codependiente, ella se siente responsable de todo, hasta del mismo alcoholismo de su esposo. Una conducta clásica de la codependencia se ve cuando ella justifica las acciones de su marido, dando excusas por él a otros para ocultar o evitar las consecuencias del alcoholismo. Frecuentemente ella piensa, “si yo fuera mejor esposa, mejor cocinera, mejor ama de casa o mejor madre, él no tendría la necesidad de tomar y seríamos una familia feliz.” Ella trata de controlarlo a él y a los demás compulsivamente. Así ella muestra su adicción al alcohólico y sus problemas.⁸ (Véase la definición de la codependencia, p. 13) Por pena, ella no comparte su situación, ni sus sentimientos verdaderos de enojo, incapacidad y culpa con casi nadie y se siente aislada. De esta manera la negación del problema familiar continúa.

Podemos ver que el alcoholismo y la codependencia son la misma enfermedad. Ambos, como cualquier proceso de adicción, comparten las mismas características de negación, obsesión, compulsión y pérdida de control. (El codependiente mantiene una ilusión de control, pero su vida es ingobernable).

Los niños participan en la enfermedad familiar de adicción también. Ellos adoptan papeles diferentes para sobrevivir en una situación de caos. El *héroe* es generalmente el papel del hijo mayor de la familia. El *héroe* o *heroína* es el niño o la niña más responsable y actúa como el segundo papá o la segunda mamá de los otros niños. El *héroe* trata de lograr la aprobación de otros, especialmente la de los adultos. Casi siempre ellos pueden lograr muchas cosas en diversas actividades. Pueden ser líderes en la escuela y la iglesia; son buenos estudiantes y buenos trabajadores. La psicología inconsciente del *héroe* es: si soy bueno, mi familia no puede ser tan mala y posiblemente pueda mejorar. De esta manera el *héroe* es codependiente también porque piensa que su conducta puede cambiar la conducta del otro.

El papel del segundo hijo generalmente es el de la *oveja negra* o el *escapista*. Este niño ha aprendido que la atención negativa es más fácil de lograr que la atención positiva. La *oveja negra* está metida en problemas con la familia, la escuela y posiblemente con la ley. Este niño experimenta

⁸ Anne Wilson Schaef, *When Society Becomes An Addict*, 29

con el alcohol o las drogas muy temprano en su vida o puede tener un embarazo fuera del matrimonio muy joven. Su codependencia se manifiesta en la negación de sus sentimientos verdaderos con la conducta de rebelión. Esta conducta extrema distrae la atención de la familia del problema primordial del alcoholismo del padre y facilita la negación de toda la familia.

El tercer papel de los niños es el *niño perdido*. Este niño no causa ninguna molestia y evita muchos conflictos. El *niño perdido* vive aislado de la familia y pasa mucho tiempo solo, desarrollando una vida de fantasía. Por eso puede ser muy creativo. Este niño no confía en las personas fácilmente y se acerca más a las mascotas y a los muñecos. Su codependencia se manifiesta inconscientemente en la negación de su necesidad de otros. Su soledad e independencia tienen la característica de compulsión. Compulsivamente los niños perdidos evitan a la gente.

El cuarto papel es el del hijo menor, y se llama el *payaso* (en el buen sentido de la palabra). Él usa su buen sentido del humor para llamar la atención hacia él y distraer la atención de las tensiones que hay en la familia. Él es bromista, encantador y muchas veces es muy mono. La codependencia de este niño es que se siente responsable del dolor de la familia, y cree que debe aliviarlo con buen humor y bromas.

Estos papeles pueden desarrollarse en cualquier familia que tiene crisis. Cuando hay crisis física, como un familiar con cáncer, o una crisis económica fuerte, o hay otras compulsiones en la familia, los familiares adoptan estos papeles de codependencia inconscientemente para sobrevivir en un sistema de caos. Porque la familia es un sistema, podríamos decir que la familia es como un móvil de los que utilizamos sobre las cunas de los bebés. Tocamos una parte del móvil, y las demás partes se mueven para equilibrarse.⁹ Este hecho implica esperanza para la familia en crisis. Si un familiar cambia su conducta de codependencia, por la definición de un sistema familiar, el resto de los familiares tienen que equilibrar el sistema con cambios también. La recuperación personal es la respuesta para la familia alcohólica u otra familia en crisis.

La adicción es una enfermedad familiar. Entonces cada familiar requiere de la recuperación para romper el ciclo vicioso de adicción generacional.

⁹ Sharon Wegscheider, *Another Chance. Hope and Help for the Alcoholic Family*, 47

LA CODEPENDENCIA

“LA CODEPENDENCIA ES UNA ADICCIÓN A UNA PERSONA Y A SUS PROBLEMAS”.

Sharon Wegscheider-Cruce

CARACTERÍSTICAS DE LA CODEPENDENCIA

por Melody Beattie

- Los codependientes son extremistas, son super responsables o demasiado irresponsables.
- Los codependientes sienten que deben controlar a las personas y los eventos alrededor de ellos porque ellos mismos se sienten fuera de control.
- Los codependientes se sienten víctimas porque sacrifican su propia felicidad.
- Los codependientes toman todo en serio y tienen dificultad con la diversión.
- Los codependientes se juzgan sin misericordia.

CARACTERÍSTICAS DE LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS

por Janet Woititz

- Los hijos adultos de alcohólicos adivinan lo que es “normal.”
- Los hijos adultos de alcohólicos tienen dificultades en terminar sus proyectos (llevarlos a cabo de principio a fin.)
- Los hijos adultos de alcohólicos mienten cuando no es necesario.
- Los hijos adultos de alcohólicos exageran en respuesta a los cambios en que ellos no tienen control.
- Los hijos adultos de alcohólicos buscan la aprobación y la afirmación constantemente.
- Los hijos adultos de alcohólicos generalmente se sienten diferentes a los demás.
- Los hijos adultos de alcohólicos son leales hasta el extremo, aún cuando la lealtad no es merecida.
- Los hijos adultos de alcohólicos son impulsivos.
- Los hijos adultos de alcohólicos tienen dificultades con la intimidad (Esto no implica únicamente la sexualidad).
- Los hijos adultos de alcohólicos se juzgan sin misericordia.
- Los hijos adultos de alcohólicos tienen dificultad con la diversión.
- Los hijos adultos de alcohólicos toman todo muy en serio.
- Los hijos adultos de alcohólicos son o super responsables o super irresponsables.
- Los hijos adultos de alcohólicos tienen problemas con tomar decisiones.

NOTA: Uno no tiene que ser hijo de un alcohólico para tener estas características. Aparte de darse en los hijos de los alcohólicos, todas estas características se dan también en las personas que crecieron en cualquier otra crisis o familia disfuncional. Por ejemplo, cuando hay problemas serios de salud, como el cáncer de un miembro de la familia, una crisis económica fuerte, un miembro de la familia con otras compulsiones o adicciones (al trabajo, a la ira, a la religión, etc.) o simplemente un miembro muy rígido (sobre todo si es uno de los padres de familia).

ADICCIÓN Y GRACIA

por Daniel Reagan Barth

La relación entre la psicología y la religión es la explicación de lo que es nuestra espiritualidad.

El alcoholismo, que es una adicción, es una enfermedad de toda la persona. El cuerpo, la mente y el espíritu del adicto están enfermos. Teológica y bíblicamente, esta enfermedad del espíritu es el pecado.

Dios nos creó para tener una relación con él en amor. Jesús nos dice en Mateo 22:39-40, “‘Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente.’ Este es el primero y más grande mandamiento. Y el segundo es semejante, ‘Amarás a tu prójimo como a ti mismo.’” Dios nos creó del amor para amar, pero nuestra naturaleza de pecado nos separa del amor. Es como dice Pablo en Romanos 7:19-20, “‘Porque no hago el bien que quiero sino el mal que no quiero, eso hago. Y si hago lo que no quiero, ya no lo hago yo, sino el pecado que mora en mí.’” En este pasaje Pablo describe la compulsión de la adicción psicológicamente. La adicción ocurre cuando la persona sustituye algo diferente por la necesidad del amor de Dios que cada uno de nosotros tiene. Por ejemplo, el alcohólico sustituye el alcohol por la necesidad espiritual que él tiene.

Las características primordiales de cualquier adicción son obsesión, compulsión, y negación. Obsesión es la preocupación mental centrada en la sustancia, relación, conducta o evento que es el enfoque de la adicción en particular. Por ejemplo, el adicto al trabajo piensa obsesivamente sobre las cosas que él necesita cumplir, y sus sentimientos de culpa lo empujan a tratar de lograr más. La compulsión es la conducta o el comportamiento que actúa sobre la base de la obsesión mental. Las doce horas en la oficina del adicto al trabajo son la dimensión de la compulsión de su adicción. La obsesión y la compulsión vienen de una hambre viciosa que se convierte en una pérdida de control en todas las áreas de la vida del adicto. Pero el síntoma más evidente y más peligroso de la adicción es la negación.

Muchos cristianos viven en la trampa de negación también, pensando que el proceso de adicción no les toca. Dr. Gerald May, un psiquiatra cristiano que tiene mucha experiencia en el tratamiento de adicción dice que, “todos sufren de adicción... las dinámicas psicológicas, neurológicas y espirituales de plena adicción al alcohol o fármacos son responsables también de adicciones a ideas, trabajo, relaciones, poder, emociones, fantasías y un sin

fin de otras cosas.”¹⁰ El proceso de adicción ocurre cuando nosotros tratamos de sustituir algo por nuestra necesidad de Dios. Podemos utilizar una relación, una substancia, aún un sistema como la religión, como sustituto de nuestra necesidad espiritual. Por ejemplo, nosotros podemos practicar una religión compulsivamente, descuidando áreas importantes de nuestras vidas como la familia, en lugar de tener una relación personal y viva con Jesucristo. Muchos cristianos no viven una vida victoriosa porque se sienten esclavos de sus adicciones y compulsiones. Ellos se preguntan en privado “¿Dónde está la vida abundante que la Biblia promete?” Nosotros vivimos en vergüenza y culpa y no compartimos estos sentimientos con los hermanos porque la iglesia está reforzando nuestra negación. La honestidad acerca de nuestras vidas ingobernables no concuerda muy bien con nuestra máscara cristiana. Hemos tratado de vivir la vida cristiana con nuestras propias fuerzas y por eso nos sentimos derrotados. Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos pueden proveer una salida.

Los Doce Pasos son el tratamiento para adicción más exitoso en el mundo. En este programa se encuentra un proceso basado en principios bíblicos, principios que la iglesia ha descuidado, olvidado o eliminado. Los Doce Pasos representan no únicamente un plan de dejar de beber, sino un plan de vivir renovado, con propósito y crecimiento en el Señor. Son el camino a una relación más profunda con Jesucristo y el camino para sanar la vida compulsiva. Ayudan de una manera que otros programas de discipulado no pudieron tocar. En mi vida como pastor, misionero y discípulo he visto en estos Pasos uno de los mejores planes de discipulado para cualquier persona porque cada ser humano comparte la enfermedad del pecado y los procesos de adicción. Vamos a examinar los principios bíblicos de los Pasos para entender cómo ellos pueden guiarnos a una recuperación cristiana.

Los Doce Pasos (Véase pp. e y f) son una opción ideal para la recuperación y el crecimiento espiritual. Pueden ayudarnos a superar los obstáculos que cada creyente enfrenta, los que le impiden reconocer y hacer la voluntad de Dios. En los primeros tres Pasos se puede ver el inicio de cualquier conversión y renovación espiritual. Reconocemos que nuestro Poder Superior es el Señor Jesucristo. En el Primer Paso el creyente reconoce su problema y que no lo puede manejar. Con el Paso Dos, la persona reconoce que Dios está presente y listo para ayudar. El Paso Tres es la decisión de entregar su vida al Señor.

¹⁰ Gerald May, Addiction and Grace, pp. 3-4.

Los Pasos Cuatro a Doce representan el camino a implementar la decisión de seguir a Cristo y aceptar su manera de vivir. Los Pasos Cuatro y Cinco son Pasos para ver el pecado en nuestra vida y darnos cuenta de la destrucción que provoca en ella. Este proceso, aunque es personal, es un proceso compartido y puede servir para romper la negación del pecado. La Biblia nos dice en I Juan 1:9-10, “Si confesamos nuestros pecados, Él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad. Si decimos que no hemos pecado, le hacemos a El mentiroso, y su palabra no está en nosotros.” En los Pasos Seis y Siete, encontramos el proceso de aceptar el perdón de Dios. Es el proceso de ser libertados de culpa y andar perdonados. Estos Pasos son un acto de fe. Creyendo que Jesucristo ha pagado nuestro pecado y culpa, podemos vivir reconciliados con Dios. Los Pasos Ocho y Nueve representan la reconciliación entre personas. En estos Pasos aceptamos la responsabilidad del daño causado a otros por nuestros defectos o acciones. La Biblia dice en Mateo 5:23-24, “Por tanto, si traes tu ofrenda al altar, y allí te acuerdas que tu hermano tiene algo contra tí, deja allí tu ofrenda delante del altar, y anda, reconcíliate primero con tu hermano, y entonces ven y presenta tu ofrenda.” El Paso Diez representa la continuación del proceso de discipulado iniciado en los primeros Pasos, “...estando persuadido de esto, que el comenzó en vosotros la buena obra, la perfeccionará hasta el día de Jesucristo.” (Filipenses 1:6). El Paso Once enfatiza que el tiempo devocional diario es indispensable para el crecimiento espiritual y que la comunión con Dios es nuestro propósito. El Paso Doce dice que el programa de discipulado sano se cumple cuando se multiplica en la vida de otros. El Duodécimo Paso es el Paso del evangelismo.

Podemos ver en los Pasos que la manera eficaz para ministrar a otros es la recuperación personal. Es necesario que identifiquemos nuestra adicción y trabajemos los Pasos de recuperación para que transmitamos la gracia del Señor a otros, que como nosotros y nuestros familiares, también sufren. Como mi amigo misionero dice, “La iglesia no es un museo para los santos, sino una clínica para los pecadores.” (Marcos 2:17)

¿QUÉ ES LA RECUPERACIÓN?

por Laura Lyles de Reagan

Antes de examinar la recuperación, tenemos que conocer las dinámicas de las familias en crisis. A pesar de que cada familia es diferente, los papeles que adoptan los familiares en una crisis son los mismos, y por esto hay reglas constantes para familias disfuncionales o reprimidas. Los miembros de estas familias saben que sus vidas están dedicadas a la preservación del sistema familiar. En familias sanas, hay una relación de interdependencia en que los individuos sienten apoyo en su desarrollo personal, y muy naturalmente, ellos apoyan a la familia. En familias disfuncionales, los familiares sirven a la familia con sus vidas, hasta el punto de la autodestrucción. Los familiares aprenden estas cosas inconscientemente. En su libro publicado en inglés, It Will Never Happen To Me (Nunca Me Pasará A Mí), Claudia Black define las reglas de familias disfuncionales como 1) no hablar, 2) no sentir y 3) no confiar.

Esto implica que hacer lo opuesto traerá la recuperación a los familiares cuando hablen, sientan y confíen. Ellos sienten todo su dolor en lugar de reprimirlo para que puedan sentir el gozo de la vida también. En la recuperación, cuando uno habla de sus sentimientos verdaderos en un ambiente de aceptación y confianza, la habilidad de confiar en uno mismo, en otros, y en Dios crece. Por eso, la dinámica del grupo de apoyo mutuo como la de Alcohólicos Anónimos, Al-Anon, y VENCEDORES, funciona y rompe las reglas disfuncionales.

En los grupos de Alcohólicos Anónimos, Al-Anon y VENCEDORES es necesario que los participantes practiquen los Doce Pasos personalmente. Con la ayuda de una persona que ya ha trabajado los Doce Pasos, el recién llegado comienza una nueva relación de discipulado. La aplicación de los Doce Pasos en todas las áreas de su vida es esencial para progresar en su recuperación personal. Para adictos y codependientes no hay mejor curso de discipulado que los Doce Pasos.

En mi vida personal, los Doce Pasos han sido como un salvavidas para alguien que está ahogándose. Crecí en un hogar alcohólico. Actuaba en el papel de heroína en mi familia, buscando aprobación a través de logros y buenas obras. Crecí también en la iglesia bautista, y acepté a Jesucristo como mi Salvador y Señor siendo niña; pero nunca compartí el dolor y caos de mi hogar con los hermanos. Me sentía en conflicto conmigo misma: tenía conocimiento de las escrituras pero no tenía los instrumentos

necesarios para aplicarlas a mi vida. Mis sentimientos eran congelados y reprimidos, y sufrí el dolor del perfeccionismo. Conocía los mandamientos del Señor y sentía desesperación por no lograr cumplirlos, hasta que fui a Alateen (un grupo de apoyo para hijos de alcohólicos), y encontré a jóvenes iguales que yo. Me identifiqué con ellos, y empecé a aprender de la enfermedad familiar del alcoholismo. También empecé a practicar los Doce Pasos en mi vida y sentí una liberación de la vergüenza y la culpa de ser hija de un alcohólico.

Inicié un proceso de recuperación y comencé a unir el conocimiento cristiano de antes con los principios bíblicos de los Doce Pasos y la experiencia de compartir con una comunidad de gente en recuperación. En la recuperación experimenté por primera vez en lo profundo de mi ser el amor incondicional del Señor. Ahora entiendo no sólo intelectualmente de la gracia del Señor, sino que experimento la gracia del Señor diariamente en mi vida. Ahora yo sé que la única manera de vivir la vida cristiana es por la gracia del Señor Jesucristo. Es como mi mamá dice, “La iglesia me enseñó cómo llegar a ser cristiana, pero los grupos de Doce Pasos me enseñaron cómo vivir como cristiana.”

En el ministerio sentía el llamado de Dios para unir estas dos influencias de mi vida. Por esto soy parte del ministerio de VENCEDORES, que es un grupo de apoyo cristiano centrado en Cristo y basado en los Doce Pasos, junto con la Palabra de Dios. El secreto de la recuperación es que vivo plenamente con la seguridad del amor incondicional del Señor. A mí me encanta cómo Romanos 8:37-39 lo expresa, “Antes en todas estas cosas somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó. Por lo cual estoy seguro de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni potestades, ni lo presente, ni lo por venir, ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús Señor Nuestro.” Estos versículos son el pasaje clave de VENCEDORES.

PARA SER VENCEDOR, ¿ES NECESARIO ESCOGER A JESUCRISTO COMO MI PODER SUPERIOR?

Desde la Introducción y el Preámbulo, Vencedores se declara un movimiento cristiano. El mismo Preámbulo dice, “Creemos que Jesucristo es nuestro Poder Superior.” Sin embargo, los Pasos sólo mencionan a un “Poder Superior” o “Dios, según nuestro propio entendimiento de Él.” ¿Hay contradicción aquí?

Resolvemos la contradicción aparente así: Vencedores, el movimiento en general y sus fundadores, son cristianos. Creemos que Jesucristo es el que se manifiesta en las vidas cambiadas de los miembros de los grupos. Sin embargo, afirmamos el derecho de cada miembro a *tener al Poder Superior que escoja y crea conveniente*. En el espíritu de los Doce Pasos, Vencedores no exige que nadie acepte a Jesús como su Poder Superior.

En nuestras reuniones leemos la Biblia, y los miembros que aceptan a Jesús como su Poder Superior hablan abiertamente de él (tratando siempre de expresarse en términos que todos puedan entender, y no en el lenguaje propio de la iglesia.) El que no cree en Jesús tiene el mismo derecho de hablar de su Poder Superior, sea cual sea. En Vencedores nos respetamos y podemos amarnos y comprendernos sin estar de acuerdo en todo. No tenemos ninguna preferencia denominacional, y no pretendemos que todos seamos de ninguna religión en particular.

Es posible que llegue a un grupo de Vencedores alguien que no crea en ningún Ser Supremo. ¿Qué hace esta persona frente a los Pasos que presuponen la existencia de Dios? ¿Qué hace el grupo para ayudarlo? Sugerimos que una persona así se abra a la *posibilidad* de la existencia de un Poder Superior. Verá que *algo* o *alguien* está ayudando a los Vencedores a seguir adelante, a sanar heridas y a tener una vida plena a pesar de sus circunstancias aparentes. Si no puede aceptar la posibilidad de que este alguien sea Dios, puede tomar al grupo como un poder superior, porque el grupo está más avanzado en su recuperación. En qué crea al principio es de poca importancia, porque muchos hemos descubierto que el mismo acto

de abrirse a la posibilidad de un Poder que nos pueda ayudar abre una puerta para que este Poder se manifieste.

Creemos que aun el más escéptico, conforme vaya leyendo y viendo cómo Jesús está ayudando a sus compañeros, puede llegar a creer en Jesucristo también. Esto nos daría mucho gusto. Sin embargo, el que nunca acepte a Jesucristo o que nunca crea en Dios no es menos Vencedor que cualquier otro. Cada miembro de Vencedores tiene la obligación de ser honesto acerca de su fe, sea cual sea, o su falta de fe, pero las reglas 3, 5 y 6 de Vencedores no permiten que alguien ejerza presión para que otra persona cambie de parecer. Creemos que en este caso, como en todo aspecto de nuestra recuperación, nuestra responsabilidad y nuestro derecho es compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. La opinión de cada persona que escucha es su derecho y su responsabilidad. (“Toma lo que te gusta y deja lo demás.”)

Vencedores promueve un espíritu de aceptación y amor. Esperamos que nadie, por su preferencia religiosa, se niegue la bendición de sanarse a través de nuestros grupos de recuperación. La variedad de creencia y experiencia, dentro de la dinámica de Vencedores, sólo enriquece el grupo.

¿POR QUÉ ESTAR EN VENCEDORES TODA LA VIDA?

por Judith C. de Gárrett

Mucha gente tiene reservas ante el hecho de que el tratamiento de la codependencia a través de los grupos de apoyo de los Doce Pasos es perpetuo. No aceptan la necesidad de hacerse “dependientes” de algo para poder dejar su codependencia. Hay muchas razones para esto y muchas respuestas que darles para vencer esta resistencia.

A veces, la resistencia es resultado de la misma negación que es parte de la codependencia. Uno no quiere aceptar que nunca va a poder superar al 100% su incapacidad e ingobernabilidad. “Si aprendo unos preceptos, estaré bien. No necesito del grupo, sino *entender* más mi problema para superarlo,” piensan. Es un choque con nuestra independencia y nuestro concepto de responsabilidad el aceptar necesitar de un grupo durante toda la vida. Uno de los aspectos más peligrosos de la codependencia es pensar que si la entendemos, la podremos controlar. Es nuestra propia negación que nos dice, “No dependas de nadie. Te fallarán como lo hicieron los demás. Estudia el problema y *tú* lo controlarás.” Solo Dios puede controlar el problema que sea.

No llegamos a ser codependientes del grupo. La codependencia es una relación enfermiza. En un sentido llegamos a ser “sanamente interdependientes” con los miembros de nuestro grupo, que es parte del plan de Dios para el ser humano. (Véanse Génesis 1:26-27, 2:18, Efesios 4:16.) Como todos necesitamos a la iglesia (Nadie dice, “¿Por cuánto tiempo necesito asistir a los cultos? ¿No es suficiente ya?”), algunos de nosotros, los codependientes u otros adictos, necesitamos otro tipo de contacto con compañeros que padecen lo mismo para seguir tratando el problema que tenemos. La negación también nos dice que podemos solos, pero el Espíritu Santo se muestra de una forma muy especial en los grupos de VENCEDORES, y nos hace reconocer nuestros errores y nos guía a soluciones que solos no encontramos. En el grupo tenemos más oportunidades para reconocer lo que no hemos podido ver en nuestras propias vidas.

Otro buen motivo para seguir en el programa de VENCEDORES es la naturaleza de la enfermedad de la codependencia. La codependencia es una enfermedad espiritual. No es una enfermedad cualquiera. No responde a tratamientos como un virus responde a la medicina, disminuyéndose poco a poco hasta que desaparezca totalmente. Es una enfermedad crónica que no se cura, sino que se controla. La podemos comparar con la diabetes. Nadie que la tiene deja en un momento dado de padecerla. Sin embargo, si uno toma su insulina diariamente, la controla y vive una vida normal. Así nosotros podemos controlar nuestra codependencia si “tomamos la medicina,” que son los Doce Pasos y la participación constante en un grupo de recuperación.

El énfasis en la perpetuidad de la participación en el programa no es para espantar o exigir un compromiso de nadie. Más bien, es para ser honesto desde el principio en cuanto al programa. Si lo tomas en serio y lo vives diariamente, encontrarás “la solución espiritual a nuestro problema común.” Ésta ha sido mi experiencia y la de muchos a través de los años. Para mí, ha sido la mejor disciplina cristiana que he encontrado en los cuarenta años que tengo de cristiana. Creo que lo puede ser para ti también. De cualquier forma, la recuperación se vive un día a la vez. Por mucho que uno quiera comprometerse con el programa para siempre, no es posible. La naturaleza de la adicción hace imposible que se tome tal decisión de una vez por todas. Esta decisión se toma día a día, y a veces momento a momento. Déjame hacerte una invitación: Prueba este programa. Si no te sirve, sal de él. Si te sirve durante un año o dos, goza de estos años y después busca otra cosa. Pero si al cabo del tiempo, todavía estás encontrando otras manifestaciones del pecado y la adicción en tu vida, y si esto te sigue ayudando a encontrar soluciones y una serenidad plena en Cristo, sigue conmigo un día a la vez en el camino de los Doce Pasos que nos lleva cada día a una mejor relación con nuestro Poder Superior y con nuestros semejantes.

COMO FUNCIONA

PARA EMPEZAR UN GRUPO

1. Se necesitan solamente dos personas para empezar un grupo. Sin embargo, el proceso es mucho más fácil con tres o más, porque es más fácil seguir la dinámica y no caer en una simple conversación si son más de dos. Sin embargo, es más importante ser constantes que ser muchos. Si recordamos que Dios está presente y esperamos su participación, Él se manifestará y nos dará recuperación.
2. Si el grupo va a ser parte de una iglesia, los interesados deben hablar con su pastor y presentar el proyecto a la iglesia para su aprobación. Se pueden formar grupos sin el patrocinio de una iglesia. En estos casos, todo se hace sin la intervención de la iglesia.
3. La(s) persona(s) interesada(s) se pone(n) en contacto con la co-fundadora de VENCEDORES (Judith C. de Gárrret, 8008 Bangor Dr., Ft. Worth, TX 76116, EEUUA. Correo Electrónico: rjgarret1@yahoo.com o con el promotor de su país. Si es posible, algún Vencedor experimentado irá a presentar el video Vidas Cruzadas y a explicar el programa. En caso de ser patrocinado por una iglesia, es preferente invitar a toda la iglesia a esta conferencia. Si nadie puede ir a dar esta conferencia, se les mandará información para proceder con la formación del grupo. (Vidas Cruzadas y Cómo Ministrar a Familias Alcohólicas están disponibles en Medios Educativos, A.C. Apdo. 310, 53102 Cd. Satélite, Edo. de Méx.)
4. Los miembros prospectivos del grupo se ponen de acuerdo en el día, la hora y el lugar en que se va a reunir el grupo.
5. Si es posible, un miembro con experiencia irá a facilitar y/o participar en las primeras reuniones. Si no es posible, hay dos opciones.
 - a. Un Vencedor experimentado puede ir para cinco a siete sesiones en tres a cinco días, un curso intensivo en la dinámica del grupo. Después el grupo funcionará solo, turnando entre si la facilitación de las reuniones y aprendiendo sobre la marcha cómo funciona el proceso.
 - b. El grupo puede ir adaptándose a la nueva dinámica empezando con el estudio bíblico, *Los Doce Pasos: un Kinder Espiritual*. Este estudio bíblico da experiencia en la dinámica empezando con en estudio que no sólo les guía, sino que les da experiencia en trabajar los Pasos. Después de las doce semanas del estudio, el grupo inicia con las reuniones normales (Véase #6) de Vencedores, usando Un Día a la Vez y Valor para Cambiar.

- c. La última opción es más tardado. Uno o dos miembros potenciales del grupo se meten a un grupo secular de los Doce Pasos (AA, Al-Anon, Neuróticos Anónimos, Comedores Compulsivos, etc.) por un período de tres meses mínimo. Este proceso es más largo, pero el grupo inicia con facilitadores ya experimentados en el proceso. *De cualquier manera, la asistencia a otros grupos de los Doce Pasos acelerará el proceso de recuperación en la vida del individuo y del grupo. Por eso, se recomienda la participación en más de un grupo, o dos de VENCEDORES, o uno de VENCEDORES y uno secular. Siempre se le recomienda a los Vencedores con adicciones físicas (al alcohol, fármacos, comida, etc.) que asistan a un grupo especializado (A.A., Drogadictos Anónimos, Comedores Compulsivos, etc.).*
6. Se inician las reuniones semanales (o más frecuentes, según las necesidades del grupo). Es menester mantener un horario y un lugar definidos. Las reuniones de VENCEDORES no se deben suspender por ningún motivo. Por lo menos un miembro debe estar presente por si llega un visitante u otro miembro. Esto incluye días festivos, las vacaciones y fechas en que hay actividades de la iglesia patrocinadora (campañas, aniversarios, bodas, etc.) Si nadie puede estar en una fecha dada, se les tiene que avisar a todos los miembros del grupo, y se debe de poner un anuncio en la puerta por si llega alguna visita. Si el grupo se reúne en casas y se rolan, es necesario hacer el rol con anticipación para que siempre sepan todos en dónde se reúne el grupo.
7. El grupo se registra con la Conferencia General de VENCEDORES (Véase dirección en el #3) para que reciba noticias de VENCEDORES y para que juntos cooperemos en el trabajo de transmitir el mensaje (Doceavo Paso). Además, habrá retiros, comidas, y otras actividades regionales y nacionales. Podemos participar todos sólo si sabemos quiénes somos. Nos anima a todos saber que se están abriendo grupos en otros lugares. También, podemos visitar otros grupos cuando viajamos si tenemos todos los datos en nuestro directorio.

Cuando el grupo llega a tener más de 15 participantes constantes, es hora de multiplicarse, formando un nuevo grupo. Este límite permite que todos tengan la oportunidad de compartir en cada reunión.

APOYO DE LA IGLESIA

Si el grupo está afiliado con una iglesia, es importante que la congregación apoye este ministerio y que sepa brindar amistad y apoyo a los que lleguen a la iglesia a través del ministerio de VENCEDORES.

Si el pastor de la iglesia quiere asistir a las reuniones de VENCEDORES, es bienvenido. Su apoyo y participación pueden ser de mucha bendición, *si asiste como cualquier miembro del grupo y no como el pastor. Esto se aplica a todos los “profesionales”: pastores, misioneros, médicos, psicólogos o psiquiatras.* Dejamos todos los títulos a un lado. Ni siquiera nos llamamos “Hermano” o “Hermana” porque no serán términos conocidos por los “no hermanos” y pueden crear una barrera a la comunicación.

Se sugiere que la iglesia provea una cantidad inicial para la compra de literatura. Incluye los videos, la Guía de Vencedores, los folletos, Un Día a la Vez en Al-Anon , Valor para Cambiar y otra literatura de Al-Anon. Es una aportación única porque después VENCEDORES podrá comprar su propio material con el dinero recibido de la venta de la literatura a los miembros y las ofrendas de VENCEDORES.

LITERATURA

Sólo usamos literatura de Vencedores, la que es aprobada por y vendida en la Central de Servicios Generales de Grupos Familiares de Al-Anon, en la Central de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, y en el caso de un grupo de problemática específica, la de cualquier otro grupo formal y organizado de los Doce Pasos, como son Comedores Compulsivos Anónimos, Codependientes Anónimos, Drogadictos Anónimos, etc. Otra puede ser buena y podemos recomendarla unos a otros de forma personal. Sin embargo, ésta no se usa en las reuniones ni se recomienda en nombre de VENCEDORES. En caso de una posible contradicción, siempre se sigue la política y recomendación de VENCEDORES y no la del otro grupo.

Para conseguir la literatura de VENCEDORES, escribe a:

Judith C. de Gárrett
8008 Bangor Dr.
Ft. Worth, TX 76116
EE.UU.A.
Correo Electrónico: rjgarret1@yahoo.com

Para conseguir literatura de Alcohólicos Anónimos y Al-Anon, contacta los grupos en tu comunidad y/o las oficinas centrales de Al-Anon, Alcohólicos Anónimos, etc. de tu país. En México escribe a:

Central Mexicana de Servicios Generales de Grupos Familiares
Al-Anon, A.C.
Apdo. 5-082
Delegación Cuauhtémoc
06500 México, D.F.
Tel.: (5) 2-08-21-70

Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos
Anónimos, A.C.
Apdo. 2970
06000 México, D.F.

El grupo de VENCEDORES tendrá literatura disponible para vender a sus miembros. *Es importante que cada miembro compre su propia literatura.* Cada grupo debe elegir un tesorero que se encargue de los fondos del grupo y de tener literatura disponible. En una iglesia, también se puede poner una mesa de literatura en el templo para que los miembros de la iglesia puedan comprarla y aprender más de VENCEDORES.

El dinero de la tesorería también se usa para comprar folletos que se les regalan a los nuevos cuando lleguen. Cuando se integren al grupo querrá comprar su propia literatura.

SERVIDORES DEL GRUPO

1. TESORERO - Es elegido por su grupo por un año. Se encarga de la compra/venta de literatura y del dinero de la tesorería. También es el responsable de mandar una cantidad mensual a la Conferencia General de Vencedores de su país. Se sugiere el 35% del dinero recogido para la Séptima Tradición. Sin embargo, el grupo tiene libertad de escoger el porcentaje. Se recomienda que sea un porcentaje para que sea proporcional. El grupo con menos recursos así manda menos dinero, pero cumple igual que el grupo de muchos recursos.

El tesorero debe informar al grupo del estado de la tesorería cada mes. El informe puede ser muy informal, oral y dado al final de una reunión regular.

En el caso de un grupo que se cierra, es la responsabilidad del tesorero, en conjunto con el secretario, avisar a la Conferencia General de Vencedores del cierre del grupo. Es importante que la Conferencia sea enterada para que no siga recomendando a personas nuevas que asistan a un grupo que ya no existe. El tesorero, asesorado por el secretario, debe mandar lo que queda en la tesorería cuando se cierra el grupo a la Conferencia general de Vencedores. Así el dinero cumplirá el fin para el cual fue donado.

2. FACILITADOR - Es la persona quien facilita o modera la reunión. Es escogido por el grupo y sirve una semana o un mes. Esta responsabilidad se turna para que nadie llegue a verse como “líder” del grupo. Recuerda: “Nuestro grupo tiene una sola autoridad: Jesucristo, tal como Él manifiesta su amor entre nosotros.” (Preámbulo)
4. SECRETARIO – Es elegido por el grupo por un año. Su función es mantener el contacto con la Conferencia General de Vencedores. Recibe y responde a la correspondencia, y se pone en contacto con la Conferencia tres o cuatro veces al año para informar del progreso del grupo y aclarar cualquier duda del mismo. Si el grupo cambia su horario, o si un grupo nuevo se forma, el secretario avisa a la Conferencia General.

El secretario también organiza el Directorio del Grupo que debe de contener los nombres y teléfonos de todos los miembros que lo permitan, junto con cualquier instrucción especial de cada miembro (sólo se reciben llamadas de personas del mismo sexo, no mencionar Vencedores, sólo entre tales horas, etc.). Este Directorio se debe fotocopiar y repartir a todos los miembros del grupo. Una copia se debe mandar a la Conferencia General para que forme parte del Directorio nacional. El secretario debe animar al grupo a llamar a miembros que faltan, para expresar que se les extraña y para no perder contacto con ellos. Esta llamada siempre debe ser de interés en la persona, nunca de presión o censura por no haber asistido.

Si se llega a cerrar el grupo, el secretario, junto con el tesorero, deben avisar a la Conferencia General de Vencedores, para que el grupo sea dado de baja. El secretario también asesorará al tesorero, asegurando que lo que quede en la tesorería sea mandado a la Conferencia General.

4. COMISIONES DE SERVICIO AL GRUPO - Según las necesidades de cada grupo, puede haber individuos o comisiones que organicen estudios, reuniones para los nuevos o sociales, provean café o refrescos para las reuniones, que abran y arreglen el salón, etc. Siempre deben ser elegidos por el grupo.

DINÁMICA DEL GRUPO

Un grupo de apoyo no utiliza la dinámica de una clase ni la de un grupo de terapia. Utiliza la dinámica de apoyo mutuo. Por eso tenemos un facilitador en vez de un líder. El facilitador escoge un tema de la recuperación para una reunión, con citas bíblicas y lecturas de Un Día a la Vez en Al-Anon o Valor para Cambiar pertinentes a éste. En la reunión, se hace una lectura y hacemos comentarios acerca de ella. *No hablamos de teorías, filosofías ni teologías, sino que compartimos aplicaciones prácticas y experiencias vividas. El propósito no es adquirir más conocimientos, sino que Dios nos cambie.*

Por ejemplo, si leemos el Salmo 51 en que David le pide perdón a Dios por su pecado, no hablaremos de los hechos que lo llevaron a este arrepentimiento. Compartiremos experiencias en las cuales hemos sentido la misma culpa, desesperación, e incapacidad frente al pecado, y nuestra dependencia total del Señor.

Las reuniones de VENCEDORES pueden ser muy íntimas. Sentimos la confianza de compartir nuestros sentimientos y así desahogarnos. Cada participante tiene el derecho de sentir lo que sienta y decir lo que se le ocurra decir, aunque a algunos no les parezca. En VENCEDORES, como en otros grupos de los Doce Pasos, tomamos lo que podemos aplicar a nuestras vidas y dejamos lo que no nos sirve, sin juzgar a los demás. Nunca negamos la validez de la experiencia de otro, ni le contradecimos. Sin embargo, estamos en plena libertad de expresar una opinión o experiencia contrastante. Por ejemplo, en vez de decir, “No es cierto,” o “No estoy de acuerdo,” podemos decir, “A mí me paso _____,” o “Estoy aprendiendo _____,” o “Interpreto este pasaje así,” o “A mí me sirve _____.” La diversidad es positiva y nos ayuda a crecer. “Dios nos ha dado diferentes capacidades según lo que La ha querido darle a cada uno.” (Romanos 12:6a, Versión Popular). Recordemos que existe una sola autoridad en nuestro grupo: Jesucristo, tal cómo Él manifiesta su amor entre nosotros.

COMO COMUNICAR ACEPTACIÓN

Es necesario que mantengamos un ambiente de aceptación en VENCEDORES. De esta manera sentimos la confianza necesaria para compartir de nuestro interior y recuperarnos. “Cuando una persona siente que es verdaderamente aceptada por otra, tal como es, entonces se siente libre de tomar esa aceptación como punto de partida y empezar a pensar cómo quiere cambiar, cómo quiere crecer, cómo puede ser diferente, cómo podría llegar a ser más de lo que es capaz de ser. La aceptación es como la tierra fértil, que permite que una pequeña semilla llegue a convertirse en la hermosa flor que está latente en ella.”¹¹ Hay dos técnicas que pueden ayudarnos a facilitar un ambiente de aceptación. Son **la forma activa de escuchar y mensajes yo.**

La Forma Activa de Escuchar

Podemos comunicar aceptación con gestos, posturas u otros comportamientos. “El no decir nada también puede comunicar con toda claridad aceptación. El silencio, forma pasiva de escuchar, constituye un fuerte mensaje no verbal y puede ser utilizado eficazmente para hacer que una persona se sienta aceptada realmente.”¹²

Generalmente la forma eficaz para escuchar a un compañero de VENCEDORES es la forma activa de escuchar. El comunicador cuenta un problema y los sentimientos que éste ocasiona. El oyente, después de escuchar, le da un mensaje que refleja el sentimiento del comunicador. El comunicador tiene la oportunidad de negar o afirmar la declaración de reflexión del oyente. Esto lo ayudará a tomar responsabilidad de sus sentimientos, pensamientos y acciones. En realidad el oyente actúa como un espejo para el comunicador. Habiéndose visto en la respuesta del oyente, el comunicador puede aceptar su situación.

EJEMPLO:

¹¹ Dr. Thomas Gordon, P.E.T.: Padres Eficaz y Técnicamente Preparados, 37-38.

¹² Ibid., 43.

Hablan dos compañeras de VENCEDORES.

GUADALUPE: Vicente no me dio mi gasto esta quincena. Nunca cumple conmigo.

JUANITA: Creo que estás un poco enojada con tu marido.

GUADALUPE: ¡Claro que estoy enojada! ¿Cómo no voy a estarlo? Si no me da para la comida, no le voy a preparar nada.

JUANITA: Estás tan enojada que quisieras castigarlo.

GUADALUPE: Sí, es cierto, pero si no le guiso a él, ¿qué de mis hijos? ¿Qué comerán ellos?

JUANITA: Sí, tienes responsabilidades para con ellos.

GUADALUPE: Sí y la verdad es que sigo queriendo a Vicente.

JUANITA: Por supuesto. Pero es difícil no vengarte cuando te sientes sola.

GUADALUPE: Tienes razón. Sin embargo, si busco venganza, también me lastimo a mí misma y a toda mi familia.

En este ejemplo, Juanita no juzga a Guadalupe. La escucha activamente, haciendo comentarios que reflejan su propio entendimiento de los sentimientos de Guadalupe. Juanita modela el amor incondicional de Jesucristo que permite que Guadalupe se acepte a sí misma y su propia realidad. Juanita no da consejos y esto la da a Guadalupe la oportunidad de buscar y encontrar la salida que Dios quiere.

La forma activa de escuchar no es...

1. Mandar, dirigir u ordenar.
2. Advertir, amonestar o amenazar.
3. Exhortar, sermonear o dar una lección.
4. Aconsejar, solucionar o sugerir.
5. Dar conferencias, enseñanza o argumentos lógicos.
6. Criticar, juzgar o culpar.
7. Estar de acuerdo.
8. Avergonzar o burlarse.
9. Interpretar, analizar o diagnosticar.
10. Justificar, racionalizar o consolar.
11. Probar, preguntar o interrogar.¹³
12. Minimizar el problema.
13. Distraer, hacer reír, entretener.
14. Halagar, hacer cumplidos o dar palmaditas.

Estrategias para escuchar activamente

Estas frases nos ayudan a expresar nuestro interés en y nuestra aceptación de quienes escuchamos.

¹³ Ibid, 46-49.

1. “Esto te habrá dolido mucho.”
2. “Parece que tienes motivo para haberte enojado.”
3. “Tienes el derecho de sentir _____.”
4. “Gracias por compartir, Roberto.”
5. “Tu valor en compartir esto me anima.”
6. “También me enojaría si me pasara lo mismo.”
7. “Nadie tiene que tolerar el abuso.”
8. “Tal cosa puede confundirnos tanto.”
9. “Ha de ser difícil.”
10. “Lo que dijiste me inspiró mucho. Gracias.”
11. “Se nota que estás trabajando los pasos, Julián.”
12. “La oración funciona, ¿verdad?”
13. “Gracias a Dios.”
14. “¡Qué bueno! Me da gusto.”
15. “Me identifico contigo.”

En los grupos de los Doce Pasos, no damos consejos. Solamente contamos nuestras propias historias. Compartimos nuestras propias luchas, fracasos y éxitos. Además, en grupos de recuperación cristianos como VENCEDORES, tenemos la oportunidad de compartir cómo Cristo está obrando en nuestras vidas y cómo los Doce Pasos facilitan nuestro discipulado cristiano.¹⁴

Mensajes Yo

En recuperación, nos enfocamos en nosotros mismos. Soy responsable de mis pensamientos, mis sentimientos y mis acciones. Por eso, usamos la técnica de “mensajes yo”. Cuando usamos “mensajes tú”, acusamos a la otra persona y provocamos una reacción defensiva en ella. Generalmente

¹⁴ Dave Carder, op.cit., 192.

esto impide que nos oiga. Con “mensajes yo,” la otra persona no se siente atacada y no tiene necesidad de defenderse. Por eso, nos puede oír. A través de este tipo de mensaje personal, compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza.

Ejemplos de “mensajes tú”:

“Me estás molestando.”

“Me haces enojar cuando...”

“Hiciste bien.”

“¡No hagas eso!”

“Debes intentar _____.”

“Tú eres una buena esposa.”

Ejemplos de “mensajes yo”:

“Estoy cansado.”

“Me siento enojado cuando...”

“Me siento contento al verte tan feliz por lo que lograste.”

“Me da miedo pensar que puedas hacer eso.”

“A mí me da resultado hacer _____.”

“Te amo.”

Cuando alguien comparte un problema en una reunión de Vencedores, otros en el grupo pueden responder así: “Me identifico contigo. Me pasó algo parecido. Sentí _____. Hice _____. Resultó _____.”

Así la persona con el problema no se siente forzada. Está en plena libertad de probar la solución dada por el otro o no.

ESCUCHA

Cuando te pido que me escuches
Y me empiezas a dar consejos
No has hecho lo que te pedí.

Cuando te pido que me escuches
Y empiezas a decirme por qué no debo de sentirme así,
Estás pisando mis sentimientos.

Cuando te pido que me escuches
Y sientes que tienes que hacer algo para resolver mi problema,
Me has fallado, aunque te parezca extraño.

¡Escucha! Todo lo que pedí fue que me escucharas.
No que hablaras ni hicieras - sino que me oyeras.
Los consejos son baratos: Por unas monedas puedes
escoger entre varios en un periódico o una revista.
Y yo puedo hacer por mí solo; tengo recursos.

Cuando haces algo por mí que yo necesito hacer
por mí mismo, contribuyes al miedo y debilidad que siento.

Sin embargo, cuando aceptas como un simple hecho que siento lo que
siento,
por irracional que parezca, entonces puedo dejar de tratar de
convencerte
y puedo dedicarme a comprender qué está pasando.
Y cuando se aclare eso, las respuestas son obvias y no necesito
consejos.

Los temores ilógicos son entendibles cuando comprendemos lo que está
detrás de ellos.

Quizá por eso funciona la oración, a veces, para algunas personas.
Porque Dios es mudo, y no da consejos y no trata de arreglarlo
todo.
Él sólo escucha y deja que encuentres tu propia solución.

Entonces, escúchame, por favor, y óyeme. Y si quieres hablar,
espera tu turno un minuto, y te escucharé.

Anónimo

LA VISIÓN DE VENCEDORES

VENCEDORES es una organización cristiana. Aparte de traer recuperación a nuestros compañeros, uno de nuestros deseos es que todos los Vencedores conozcan personalmente a Jesucristo. En el espíritu de los grupos de Doce Pasos, los miembros cristianos sólo compartimos nuestra propia experiencia, fortaleza y esperanza en cuanto a nuestra fe en Jesucristo; no tratamos de forzar o imponer nada a nadie. El miembro no cristiano, también en el espíritu de los Doce Pasos, toma lo que le gusta y deja lo demás.

VENCEDORES COMO PUENTE

A los grupos en iglesias: VENCEDORES trae recuperación y discipulado a los miembros de la iglesia y ministra a la comunidad y a miembros de los grupos de Doce Pasos seculares. Sirve como un puente entre la comunidad de la recuperación y la iglesia. Tenemos una relación fraternal con los otros grupos de los Doce Pasos, y sugerimos que nuestros miembros asistan a sus reuniones. Asistiendo a estas reuniones seculares, formamos amistades y tenemos la oportunidad de compartir nuestro “Poder Superior”, Jesucristo, sin violar las Tradiciones de estos grupos. Además VENCEDORES es un puente de servicio a la comunidad. Mientras compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con vecinos y amigos que tienen problemas similares, alcanzaremos a otros para Cristo. Una visión de VENCEDORES es el evangelismo relacional.

VENCEDORES es parte del fenómeno mundial del resurgimiento de grupos pequeños que facilitan el evangelismo relacional, el discipulado y el compañerismo profundo y verdadero. La iglesia primitiva vivió su espiritualidad en grupos pequeños. Aún nuestro Señor Jesús pasó la mayoría de su tiempo con los doce discípulos. En VENCEDORES redescubrimos el gozo de compartir íntimamente, y la dinámica de interdependencia fomenta el crecimiento espiritual.

Nuestro deseo es proveer un modelo para otros grupos dirigidos hacia otras necesidades. Puedes adaptar cualquier parte de este material para otros grupos en tu iglesia. Sin embargo, el nombre de VENCEDORES no se debe usar para otros grupos que no sean de recuperación y los Doce Pasos del modelo de esta Guía.

LOS RECIÉN LLEGADOS

Si funciona bien el grupo de VENCEDORES, va a haber visitantes en sus reuniones. Debemos darles una calurosa bienvenida, dedicando unos minutos a la explicación del programa, incluyendo un testimonio breve de alguien que está trabajando los Doce Pasos. El testimonio debe ser de cómo fue su vida antes, cómo llegó al grupo y cómo su vida ha cambiado. Se les deben proporcionar unos folletos para que los lean después. Si quieren una copia de Un Día a la Vez en Al-Anon y una Guía de Vencedores lo pueden comprar como todos los miembros del grupo.

Como todos los grupos de los Doce Pasos, respetamos las creencias de cualquiera. El Poder Superior de nuestro grupo es Jesucristo, pero no insistimos en que nadie lo acepte como su Poder Superior. No nos avergonzamos de Él, pero sabemos que si alguien lo va a aceptar, va a ser por Su gracia y no por nuestra insistencia. Nuestra política es alcanzar a la gente por “atracción” y no por argumentos. Si ven lo que Él está haciendo en nuestras vidas y escuchan de nuestra experiencia con Él, van a querer que les ayude también. Nuestra invitación es “Ven y deja que Dios te cambie,” no “Cambia tu vida y ven a unirse a nosotros.”

APOYO EN LA RECUPERACIÓN.

Aunque el contacto y la intimidad que tenemos en las reuniones son bonitos e importantes a nuestra recuperación, no son suficientes para lograr y mantener una recuperación plena. Tenemos que buscar a otros miembros de nuestro grupo entre una y otra reunión para desarrollar nuestras relaciones y dar y recibir apoyo. Debemos hablar por teléfono, comer juntos, visitarnos en nuestras casas, si vamos a progresar. Para recuperarnos de la enfermedad que nos dice: “No hables, no confíes, no sientas,” tenemos que compartir. El hablar de nuestro peregrinaje espiritual nos ayuda a ser responsables en la recuperación.

EL APADRINAMIENTO

por Judith C. de Gárrett

El concepto del apadrinamiento es muy viejo. Llámese lo que se llame - tutor, asesor, padrino, mentor, etc. - la idea de que una persona con más experiencia en una área ayude a otra con menos experiencia es muy útil. Sobre todo, en el área espiritual, el tener una persona con quien contar es de mucha bendición. En la Biblia tenemos grandes ejemplos: Elías era mentor de Eliseo, Jesús de los discípulos, Pablo de Timoteo, etc.

A veces, en el mundo moderno es un poco difícil encontrar a un mentor o padrino adecuado. Aun en la iglesia, todos estamos tan ocupados que no nos atrevemos a buscar el apoyo de alguien. Sin embargo, sabemos que en VENCEDORES, podemos y debemos buscar a un padrino o a una madrina que nos ayude a seguir el proceso que nos corresponde. A veces pediremos ayuda o consejos. Otras veces buscaremos nada más que nos escuche. De todos modos, una relación tan íntima nos bendecirá, tanto al ahijado como al padrino.

¿Por qué necesitamos a un padrino? Las reuniones son de mucha bendición y nos sirven mucho para expresar nuestros sentimientos y pensamientos. Sin embargo, a veces sería inconveniente mencionar ciertas cosas frente al grupo. Quizás el problema afecta a otro (dentro o fuera del grupo) y no queremos perjudicarlo. Además, a veces necesitamos una reacción directa que pocas veces se da en la reunión. Es muy factible que ocasionalmente necesitemos más tiempo para platicar de un asunto que el que nos toca en una reunión. Además, hay muchos días entre reunión y reunión y tendremos necesidades en esos días.

El padrino no nos solucionará ningún problema. Él es uno en proceso también. Sin embargo, él podrá escucharnos y servirnos de espejo de una manera especial. Aparte, nos llegará a conocer tan bien que se podrá dar cuenta de patrones en nuestras acciones que ni nosotros mismos podemos ver. Verá que ciertas situaciones nos causan predeterminadas reacciones, y nos las ayudará a ver; también nos ayudará a aprender a reaccionar mejor.

¿Quién debe ser mi padrino? Hay ciertas calificaciones.

1. Debe tomar en serio *su propio* programa de recuperación.

2. Debe poder reírse de sí mismo.

3. Debe dar prioridad a su relación personal con Dios.

4. Debe ser honesto, tratando constantemente de encarar su negación.

5. Debe querer ayudar a otros.

6. Debe poder escucharte sin tratar de cambiar tu realidad. (Ejemplo: Una madre siempre nos dice, “No es para tanto,” o “ No debes de sentirte tan mal.” Está tratando de mejorar nuestro ánimo, pero lo que pasa es que nos sentimos peor. No importa si tenga razón o no. Lo que necesito es que alguien me escuche y acepte mis sentimientos tal cual. A lo mejor, no es para tanto, pero si me siento mal, quiero que alguien me diga, “Esto ha de dolerte mucho,” o “Siento que te sientas mal.” Esto me dice que me ha escuchado y que le importo.

7. Debe poder dejar que prograses a tu propio ritmo. Un buen padrino te escucha, confronta tu irrealidad y te ayuda a moverte según tu necesidad, sin apurarte ni permitir que te pares.

8. Debe tenerte compasión y no lástima. Te apoya, no te hace sentir más desesperado.

9. Debe demostrar responsabilidad y honestidad. Compartirá contigo sus propias luchas y fracasos actuales.

10. Debe darte sugerencias sin dar consejos no solicitados. Dará sugerencias cuando tú se las pides y no se molestará si no haces lo sugerido.

11. Debe ser una persona de tu mismo sexo. La relación con el padrino es sumamente íntima. En la relación de un hombre y una mujer, el paso entre una relación abierta, cariñosa, honesta, segura y fuerte, y una sexual es muy corto. Por eso no tenemos padrinos del

mismo sexo. Tener relaciones sexuales con el padrino o madrina se llama el treceavo paso, y ¡es el único Paso que se debe evitar a toda costa!¹⁵

En el principio ningún grupo va a tener muchos miembros con experiencia en el programa. Si este es el caso, se pueden servir dos personas como “co-padrinos,” o sea, se apadrinan mutuamente.

Cuando escojas un padrino, busca a alguien con quien te identifiques, alguien que tenga tu mismo estilo, tus maneras de pensar, relacionarse y amar. Cuando lo invitas a ser tu padrino, no te mortifiques si te dice que no puede. No es algo personal; él también está en proceso, y sabrá a cuántos ahijados puede ayudar en un momento dado. Si no puede, busca a otro. Haz todo con oración.

Cuando ya tengas tu padrino, reúnanse para hablar de lo que espera cada uno de esta relación. Hagan sus reglas. Por ejemplo, ¿cuánto tiempo puede brindarte el padrino? ¿Te hablará él, o tú tendrás que buscarlo? ¿Qué esperas de esta relación? ¿Qué espera él?

Algún día es posible que ya necesites otro padrino. Esta no es una relación permanente. Simplemente avisa a tu padrino actual que vas a tener otro. Agradécele el apoyo que te ha brindado. Es posible que tu padrino tenga que dejarte antes. Nunca tomes esto como rechazo. Es parte del proceso.

Nota a padrinos y ahijados: Ténganse paciencia y cariño. Oren el uno por el otro. Disfruten de la relación mientras dure y estén listos a seguir creciendo personalmente y en el servicio.

¹⁵ Keith Miller, op.cit., p. 222-224

CUANDO HAY FAMILIARES EN EL MISMO GRUPO

por Judith C. de Gárrett

Como regla general, es mejor que los miembros de una familia no estén en el mismo grupo. Aun en una familia “funcional,” (si tal cosa existe) es normal tener conflictos y problemas familiares. Cuando enfrentamos nuestros problemas en un grupo de Vencedores, es lógico que muchos problemas, si no la mayoría, que cualquier persona tiene sean con los que más le importan. Si uno habla de un problema o un conflicto familiar con un pariente presente, puede causar problemas tanto para éste como para uno mismo.

La tentación de ser o demasiado leve o demasiado grave en presentar la situación es real. Por un lado, uno puede no querer lastimar ni exhibir a su familiar, y por ende no logra tratar el problema. O puede temer la reacción del otro frente a lo que sea compartido. Por el otro lado, a veces alguien quiere vengarse en la reunión, exhibiendo al otro con gusto.

Pero, ¿qué hacemos cuando hay un solo grupo disponible? ¿Asiste sólo uno? ¿No asiste nadie? Lo mejor que podemos hacer en estos casos es asistir juntos y compartir con honestidad. No es ideal, pero es la mejor opción en estos casos. Si optan por meterse al mismo grupo dos o más miembros de una familia, hay maneras de participar sin causar más problemas.

Primero, no deben de reaccionar ni discutir en la reunión. Segundo, deben hacer un pacto que nunca saquen de la reunión cosas que salieran en ella. No deben quejarse ni discutir lo que pasó en la reunión. Es difícil, pero es sólo seguir las mismas reglas del grupo. Si tienen el compromiso de recuperarse, pueden aprender a “tomar lo que les guste y dejar lo demás,” tanto de los otros compañeros como del familiar.

Adicionalmente hay que recordar que, aunque todos los miembros de una familia aparentemente han vivido las mismas experiencias familiares, *la percepción* de estos eventos es diferente para cada uno. Un evento que ha dominado la vida de uno puede haberse olvidado a otro por insignificante. En un momento dado, uno puede sentirse responsable de sus hermanos, por ejemplo, y los hermanos nunca se dan cuenta. La negación también hace que algunos no recuerden lo que fue obvio a otros. Es importante recordar que uno no está ni inventando ni mintiendo ni exagerando el asunto, y el otro no está fingiendo. Simplemente está

comentando su propia realidad cada uno, la cual puede ser totalmente diferente de la realidad de su pariente.

Si no es posible aguantar escuchar lo que comparte el familiar, hay otra opción. Los dos pueden asistir al mismo grupo, pero cuando uno de ellos habla, el otro sale. Así, pueden tener la libertad de compartir sin sentirse limitados, y no corren el riesgo de lastimarse ni enojarse. Se debe salir cada vez que el otro habla, para no siempre estarse preguntando, “¿qué estará diciendo de mí?” Al salirse, debe de pensar que sólo está respetando al otro y no en lo que esté comentando. También es posible tratar únicamente asuntos generales y no familiares en la reunión y tratar los familiares con los padrinos. En este caso es sumamente importante hablar frecuentemente con el padrino.

De cualquier manera, es mejor que busquen la recuperación y la madurez de soportar la incomodidad mientras la consiguen. Hay parejas y padres e hijos que han logrado recuperarse en el mismo grupo. Hay ventajas, también, en estar juntos. No hay gusto mayor que ver cuando un ser amado de da cuenta de algo que le ayuda a seguir adelante. Estos momentos valen mucho más que nos ha costado aguantarnos en una reunión. Es una oportunidad para mostrar respeto, amor, comprensión y perdón a nuestros familiares. Si dependemos de nuestro Poder Superior, él nos ayuda en el proceso para que podamos encontrar la recuperación a pesar de las incomodidades e inconveniencias.

JÓVENES Y ADOLESCENTES

Muchos de los mismo problemas que pasan cuando los familiares están en un solo grupo pueden pasar cuando hay jóvenes y adolescentes en un grupo de adultos. A veces se sienten incómodos y no pueden abrirse frente a los adultos. Temen que lo que dicen pueda llegar a sus familiares, especialmente cuando los adultos del grupo conocen a sus padres. O ven a los adultos como a sus papás, y no se atreven a compartir lo que puede ser criticado. Pero los menores también necesitan participar en los grupos. Si no hay un grupo especial para ellos, los adultos del grupo tienen que mostrarse abiertos y honestos para que los jóvenes participen. Con tiempo verán que pueden participar abiertamente sin ser juzgados y criticados.

Por el otro lado, es mejor tener grupos especiales para los jóvenes y adolescentes. Sus problemas generalmente tienen un enfoque diferente. La relación padre-hijo es diferente, por ejemplo, de la de esposos. El libro Un Día a la Vez en Al-Ateen se enfoca mejor a sus necesidades e intereses. Cuando es posible, se recomienda que se forme un grupo especial usando este material. La única diferencia de un grupo normal de Vencedores es que el grupo juvenil debe tener un “padrino,” un adulto que participa en el programa que puede asistir también el grupo juvenil. No dirige el grupo, sino que está como asesor para ayudar en lo que se ofrezca.

PRINCIPIOS PARA FACILITAR UN GRUPO DE VENCEDORES

En Vencedores el liderazgo es compartido entre todos. Siguiendo la Segunda Tradición, creemos que “existe sólo una autoridad fundamental para regir los propósitos del grupo: un Dios bondadoso, Jesucristo, que se manifiesta en la consciencia de cada grupo. Nuestros dirigentes son tan sólo fieles servidores, pero no gobiernan.” La Biblia apoya un liderazgo compartido en 2 Corintios 5:17-6:1.

Es importante que los grupos de VENCEDORES entiendan la dinámica que hace funcionar los grupos como A.A. y Al-Anon. Esta dinámica es distinta de la de cualquier otro tipo de grupo. Un papel clave es el del facilitador. Los cristianos muchas veces tratan de imponer una autoridad jerárquica eclesiástica sobre una reunión tipo A.A., encargándole al grupo a un líder fuerte y autoritario. En algunos grupos de los Doce Pasos también a veces se pierde el enfoque del líder/siervo, pero en un grupo de los Doce Pasos que sigue el patrón de los grupos de A.A. original, no hay autoridades ni directores. La naturaleza democrática de A.A. ha sido uno de sus fuertes desde su fundación.¹⁶ Por eso se turna la responsabilidad de facilitar las reuniones. La actitud del facilitador es clave para mantener la dinámica deseada.

Stephen W. es un alcohólico en recuperación y director de un ministerio urbano a gente que vive en la calle. Sigue involucrado en grupos de los Doce Pasos cristianos y seculares. Dice, “Todos los alcohólicos, por algún motivo, rechazamos la autoridad. Si nos vamos a recuperar, solo un grupo genuino en la tradición de A.A. puede crear un ambiente en que podamos trabajar con nuestros problemas sin tener un “hermano mayor” que nos diga qué hacer. A.A. funciona tan bien porque nadie puede mandarte. Si tratamos de establecer un “A.A. cristiano” con una persona al frente como autoridad, el grupo se vuelve enfermizo muy rápido.”¹⁷ También dice Janet Woititz que una de las características que indica el síndrome del hijo adulto de un alcohólico es que tienen problemas con la autoridad.¹⁸ Los codependientes son adictos a la ilusión del control. Un liderazgo autoritario ayuda a mantener esta ilusión y detiene el proceso de recuperación.

Por esto, usamos la palabra “facilitador” y no “líder”. Estas palabras tienen significados sutilmente distintos. La palabra “líder” sugiere una

¹⁶ Dave Carder, *Steps to a New Beginning*, (Pasos a un Comienzo Nuevo), 187.

¹⁷ Ibid, 187-188.

¹⁸ Janet Woititz, *Adult Children of Alcoholics* (Hijos Adultos de Alcohólicos).

persona con cierta medida de autoridad y control. En contraste, el facilitador actúa como guía: empieza la reunión y conduce al grupo por cualquier situación problemática que se presente.

Los grupos de apoyo no son seminarios dirigidos por expertos sino que son una oportunidad para que nos animemos mutuamente en la recuperación. Sean cuales sean nuestros antecedentes, personalidades y dones, Dios puede usarnos como facilitadores de una reunión de Vencedores. *Cualquiera puede ser un facilitador eficaz si es activo en un grupo de los Doce Pasos y los está trabajando continuamente.*

Los requisitos de un facilitador siguen:

1. Idealmente, el facilitador debe haber pasado mucho tiempo en un programa de los Doce Pasos - por lo menos tres meses, y de preferencia, un año o más. Dave Carder sugiere que “Sólo puedes facilitar hasta el grado en que has participado.” Sin embargo, en el inicio de un grupo, es posible que no haya nadie con mucha experiencia. En este caso, aprendemos todos juntos, facilitando lo mejor que se pueda.
2. Es menester que el facilitador esté trabajando los Pasos seria y constantemente.
3. El facilitador debe tener el compromiso de seguir las reglas y el espíritu de VENCEDORES. Debe seguir el formato de la reunión. Respetamos el derecho del facilitador de escoger al Poder Superior que quiera, pero la reunión debe incluir lecturas bíblicas y oraciones, ya que Jesucristo es el Poder Superior de VENCEDORES.
4. Es indispensable que el facilitador tenga un corazón humilde, amoroso y abierto hacia los demás, y un deseo de ver que otros encuentren la recuperación. Su manera de ser crea un ambiente de aceptación en las reuniones para que todos tengan la confianza necesaria para compartir abiertamente.

Para la iglesia: El facilitador de un grupo de apoyo desempeña un papel muy distinto al de un líder de un estudio bíblico. El facilitador no enseña, sino que, como facilitador, anima a los demás a compartir de la

experiencia propia, y como miembro, comparte de su propia experiencia. Los grupos de estudio bíblico son importantes, y creemos que las personas en recuperación pueden recibir mucha bendición tanto del estudio sistemático de la Biblia como de un grupo de apoyo. Sin embargo, el papel del líder de estudio bíblico nunca se debe confundir con el del facilitador del grupo de apoyo.¹⁹

¹⁹ Carder, op. cit., 188-189.

GUÍA PARA FACILITADORES DE VENCEDORES

por Judith C. de Gárrett

“Nuestro grupo tiene una sola autoridad: Jesucristo, tal como él se manifiesta entre nosotros.”
Preámbulo, p. 45.

“...Nuestros dirigentes son tan sólo fieles servidores, pero no gobiernan.”
Segunda Tradición de Al-Anon.

“...La dirección rotativa es la mejor...estos representantes deben guiarse por el espíritu de servicio, *porque los verdaderos líderes (en A.A.) son solamente los fieles y experimentados servidores de la Comunidad entera.*”

Novena Tradición, Alcohólicos Anónimos, p. 165-166.

Antes de facilitar una reunión, el facilitador debe leer las secciones “Reglas de los Grupos de Vencedores,” “Dinámica del Grupo,” y “Cómo Comunicar Aceptación” de la Guía.

Los facilitadores de las reuniones de grupos de apoyo VENCEDORES están para *facilitar* las reuniones, no para liderarlos ni dirigirlos. Como dicen las Tradiciones, no gobiernan, sino que son siervos. Es necesario que el facilitador cuente con un corazón humilde. Una tentación que muchos cristianos enfrentan es la de dar una lección o una clase bíblica. También los maestros y personas acostumbradas a ser líderes en los negocios tienden a querer hacer una presentación en vez de sólo compartir y facilitar. Dado que la dinámica de los grupos de VENCEDORES es otra, debemos evitar esta tentación a toda costa.

El facilitador es quien escoge el tema de la reunión, y obviamente, va a escoger el tema que le gusta o que le habla en ese momento. Dios le habrá hablado acerca del tema, pero sus comentarios en la reunión deben de ser personales, no de tipo instructivo. Debe siempre recordar que lo que comparte es su propia experiencia, fortaleza y esperanza.

Debe escoger en oración el tema que se va a presentar. De Un Día a la Vez en Al-Anon, selecciona las lecturas apropiadas que se leerán en la reunión. Debe contar con varias para que haya suficientes, pero nunca debe preocuparse si no se llegan a leer todas en la reunión. A veces vemos una sola lectura, y otras veces leemos cinco o seis. Todo depende de los comentarios que haya. (Hay índices en Un Día a la Vez, Valor para Cambiar y la Guía de Vencedores que ayudan a encontrar lecturas. En esta Guía también hay un índice de citas bíblicas referentes a ciertos temas.)

También escoge citas bíblicas afines, y éstas también se leen en la reunión. Generalmente se leen primero las lecturas de Un Día a la Vez o Valor para Cambiar y después las de la Biblia. Sin embargo, se puede variar el orden, siempre y cuando la reunión no se convierta en estudio bíblico. Nuestro método es ver la realidad práctica y después respaldarla con referencias bíblicas, no sacar la enseñanza bíblica y después tratar de aplicarla. Esto les corresponde a estudios bíblicos, no a VENCEDORES.

El facilitador tiene la responsabilidad de llegar unos minutos antes de que empiece la reunión para acomodar el lugar y sacar la literatura del grupo. Es muy importante en los casos en que se reúnen en casas particulares, que no dejemos todo el trabajo físico a los anfitriones. Después de la reunión, el facilitador también debe ayudar con recoger literatura, basura, sillas, etc.

En la reunión, el facilitador no debe tratar de llevar un control muy estricto. Es posible que los asistentes se salgan del tema escogido, pero es muy importante recordar que Dios está presente y que puede tomar control del diálogo y llevarlo a dónde él quiere. Si siente que el grupo está a gusto y que se está sacando provecho de la plática, no importa que toquen otros temas o que se desvíen un poco.

Donde tiene que ser más estricto es con las reglas del grupo. Si no respetamos las reglas, la dinámica cambia, y esto perjudica el programa. El facilitador les recuerda de las reglas las veces que sean necesarias, y con tacto trata de controlar a los que no cooperan. Cuando sea posible, habla con la persona en privado. Si no es posible, o si la infracción perjudica al grupo en ese momento, lo hace frente al grupo. Generalmente responden positivamente. Si se le tiene que llamar la atención a alguien en una reunión, es bueno tratar de hablarle después para confirmarle que su participación es valiosa, pero que hay que respetar las reglas.

Es probable que el facilitador, como miembro y participante del grupo, no se dé cuenta de todas las infracciones. El grupo también tiene la responsabilidad de hacer cumplir las reglas, y cualquier miembro puede hacerlo durante la reunión. No se debe de sentir mal si se le escapa un detalle. El facilitador también es humano y no puede captar todo.

Sobre todo, el facilitador no debe olvidar que es participante en el grupo. No debe monopolizar el tiempo ni debe dejar de participar. Si, después de la reunión, no se siente a gusto con alguna enseñanza o alguna idea nueva

o reforzada, a lo mejor se está forzando demasiado y no está aprovechando la reunión.

Por último, hablando a ti, Facilitador, es importante lo siguiente:

*No trates de copiar a otro; sé tú mismo.

*Busca tu propio estilo.

*Gózate de la variedad. Gracias a Dios, no somos todos iguales.

*Recuerda que solo no puedes facilitar una reunión, pero hay una ayuda disponible: Jesucristo, y si no se lo impides, se manifestará en la reunión. Debes estar tranquilo y confiado.

ACERCA DEL FORMATO DE LA REUNIÓN

El formato de la reunión no es variable. Hemos visto que la dinámica del grupo sólo se conserva cuando se sigue este formato. Algunos grupos de los Doce Pasos invitan a oradores a presentar conferencias sobre diferentes aspectos de la recuperación. No nos oponemos a esto. Sin embargo, por la relación que VENCEDORES puede tener con una iglesia y por la tendencia de muchos miembros de ella a escuchar y no hablar (en estudios, cultos, etc.) y a intelectualizar y no experimentar cambios profundos en su manera de ser, insistimos en que los grupos de VENCEDORES sigan nuestro formato. Nada es incluido por capricho; todo tiene un propósito y debe ser parte integral de cada reunión, sobre todo la lectura de nuestra literatura: Un Día a la Vez, Valor para Cambiar, Los Doce Pasos: Un Kinder Espiritual, y la Biblia²⁰. Otra literatura de Alcohólicos Anónimos y Al-Anon es recomendada para lectura personal. Si en alguna reunión deseamos leer de otra publicación de uno de estos grupos, debe ser por elección del grupo, no de un solo miembro. Esta práctica debe ser algo extraordinario, no la norma del grupo. En el caso de leer de otro libro, se debe leer y comentar tal como las lecturas de Un Día, no resumido por un miembro. Un resumen, a fuerzas, es la interpretación del lector y no permite otros comentarios e ideas de otros, factor importante en nuestra dinámica. Por esto, todos deben leer y comentar.

Sin embargo, si el grupo quiere tener una reunión extraordinaria para escuchar a un orador, se puede hacer, siempre y cuando sea a otra hora y que no reemplace la reunión regular. Además, habrá reuniones regionales y nacionales en que habrá conferencias. Sugerimos, también, que cada grupo haga reuniones sociales de vez en cuando para mejorar el compañerismo y solidificar relaciones.

Normalmente, es el Facilitador quien abre y arregla el salón. Debe llegar por lo menos diez minutos antes para colocar las sillas en un círculo (para que todos vean a todos. Propicia la comunicación.) y para recibir a los asistentes.

Si el Facilitador no llega, los miembros presentes diez minutos después de la hora de la reunión tienen la responsabilidad de empezar. Entre todos pueden escoger un Facilitador suplente para no perder ni atrasar la reunión.

²⁰ Otra literatura de Alcohólicos Anónimos y Al-Anon es recomendada para lectura personal. Si en alguna reunión deseamos leer de otra publicación de uno de estos grupos, debe ser por elección del grupo, no de un solo miembro. Esta práctica debe ser algo extraordinario, no la norma del grupo. En el caso de leer de otro libro, se debe leer y comentar tal como las lecturas Un Día, no resumido por un miembro. Un resumen, a fuerzas, es la interpretación del lector y no permite otros comentarios e ideas de otros, factor importante en nuestra dinámica. Por esto, todas deben leer y comentar.

FORMATO DE LA REUNIÓN

Procuramos empezar las reuniones a tiempo. En el momento en que estén tres miembros presentes, se inicia. Si no hay tres, o si no ha llegado el facilitador, a los diez minutos después de la hora acordada de la reunión, alguien toma la facilitación y empieza la reunión. No importa cuántos miembros estén presentes al inicio de la reunión. A los diez minutos después de la hora acordada de la reunión, se empieza con los que estén. Si no ha llegado el facilitador, de todos modos, hay que empezar. (Véase p.52).

APERTURA

BIENVENIDA

“Bienvenidos. Me llamo _____ y ésta es la reunión regular de Vencedores.”

ORACIÓN INICIAL

Por el Facilitador u otro miembro que lo haga voluntariamente. La oración siempre debe ser voluntaria. Si el Facilitador no sabe si algún miembro acostumbra orar en público, lo puede averiguar antes de pedirle que ore en una reunión. Si nadie acostumbra orar en público, se puede leer un Salmo o se puede empezar con un minuto de silencio en el cual todos oran en silencio. Nunca debemos insistir en que alguien ore en voz alta.

PRESENTACIONES

RECIÉN LLEGADOS

Si hay alguien que asista por primera vez, dale la bienvenida y pregúntale solamente su primer nombre. El Facilitador pide que alguien dé un breve (2-3 minutos) testimonio de lo que VENCEDORES ha hecho en su vida.

TODOS

Cada asistente se presenta, dando su primer nombre y cualquier identificación o afiliación (hijo de padre alcohólico, codependiente, alcohólico, depresivo, etc.) que quiera compartir. Si alguien no quiere dar una afiliación, da únicamente su nombre. Sin embargo, el propósito de dar una identificación es recordarnos quiénes somos y con qué

estamos luchando. Se recomienda que adicionalmente a una afiliación básica (como alcohólico o codependiente) se mencione un defecto o problema actual. Ejemplo: "Soy Juan, y soy hijo de padre alcohólico. Esta semana estoy luchando con la ira."

LECTURAS

REGLAS

Cada grupo necesita poner algunos límites al diálogo del grupo. La responsabilidad primordial del facilitador es asegurar que el grupo funcione dentro de estos límites, o reglas. Estas reglas se deben de leer al principio de cada reunión. Si los miembros del grupo rompen las reglas durante una reunión, el facilitador tendrá que recordarles la razón de observar ciertas reglas. Si el facilitador no corrige la falla, los demás asistentes tienen el derecho y la responsabilidad de hacerlo. El facilitador es sólo otro miembro del grupo, y por su propio proceso puede que no se dé cuenta de alguna falla. En este caso, otro miembro del grupo le echa la mano, corrigiendo al que no respetó la regla.

El propósito de las reglas no es crear restricciones, sino crear un ambiente seguro y confiable en el que los miembros puedan compartir con toda confianza y libertad. A continuación presentamos siete reglas para los grupos de VENCEDORES:

1. Se les invita a todos a participar, pero a nadie se le exige la participación.
2. Todo lo que se comparte en el grupo es totalmente confidencial. Ni siquiera compartimos con otros los nombres de quienes asisten.

3. Debes limitar tu participación a un máximo de cinco a siete minutos para que otros también tengan la oportunidad de hablar.²¹

4. Siéntete con la confianza para expresar tus emociones - pero trata de enfocarte en tus propios sentimientos.²² Si nos hacemos responsables de nuestras propias emociones, nuestras frases tienden a empezar con “Yo” en vez de “Ellos,” “Él,” “Nosotros” o “Tú”.

5. No se debe interrumpir al que habla.

6. Todo comentario se debe dirigir al grupo en general y no a alguien en particular.

7. Por favor, no des ningún consejo. Si alguien expresa un problema, puedes responder con tu propia experiencia, fortaleza y esperanza, pero no trates de “solucionarle el problema.” Cada persona tiene el derecho a su propio proceso y necesita luchar por encontrar su propia solución. Así somos responsables de nosotros mismos. (Véase Un Día a la Vez, p. 256.)

8. Deja todos los títulos afuera de la reunión. En un grupo de VENCEDORES no hay más que personas con problemas que se ayudan mutuamente. Nos dirigimos unos a otros por nombre en confianza y amor.²³

²¹ La única excepción a esta regla es si alguien llega en crisis y requiere de más tiempo para desahogarse. En estos casos, el grupo reconocerá su necesidad urgente. Sin embargo, si la misma persona llega en “crisis” a muchas reuniones, le debemos recomendar que hable en privado con su padrino o madrina. Por lo general, lo más íntimo se comenta con el padrino o madrina y no con el grupo.

²² Esto implica que en vez de decir, “¡Mi esposo me hace enojar mucho!” decimos “Me enoja cuando mi esposo hace “X” cosa.” Para recuperarnos, tenemos que reconocer nuestros propios sentimientos y reacciones y tomar responsabilidad de ellos.

²³ Un psicólogo, médico, pastor o cualquier otro es sólo un miembro del grupo. En un grupo en una iglesia tampoco se usan los términos “hermano” o “hermana.”

PREÁMBULO Y LOS DOCE PASOS

PREÁMBULO

Vencedores es una hermandad de hombres y mujeres quienes hemos reconocido nuestra incapacidad de afrontar nuestros problemas. Esta incapacidad incluye la pérdida de control, conductas y actitudes compulsivas y obsesivas y la negación del estado ingobernable de nuestra vida, los cuales son síntomas de la enfermedad de adicción. Compartimos nuestras experiencias, fortaleza y esperanza con el fin de encontrar la solución espiritual a nuestro problema común.

Como grupo no mantenemos ninguna opinión acerca de cualquier asunto que no tenga que ver con nuestra recuperación. Creemos que Jesucristo es el Hijo de Dios, pero no mantenemos ninguna preferencia denominacional. Practicamos los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos y Al-Anon porque son principios bíblicos que cambian la vida. A través de ellos recurrimos a un Dios amoroso y Él nos cambia y nos da recuperación. Creemos que nuestro “Poder Superior” es Jesucristo.

Les damos la bienvenida a todos los que quieran recuperarse de los efectos dolorosos de la incapacidad y la enfermedad de la adicción. A través del apoyo mutuo, la oración y la lectura de la Palabra de Dios, encontramos una serenidad plena en Cristo, a pesar de nuestras circunstancias aparentes. Sugerimos la asistencia a otros grupos de los Doce Pasos. Cuidamos del anonimato y la confidencialidad de nuestros miembros. No comentamos afuera nada de lo que otro diga en nuestras reuniones, ni siquiera como peticiones de oración. No nos juzgamos, ni murmuramos entre nosotros. Nuestro grupo tiene una sola autoridad: Jesucristo, tal como Él manifiesta su amor entre nosotros.

LOS DOCE PASOS DE VENCEDORES

1. Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos nuestras dependencias, adicciones y problemas²⁴, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.
3. Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de Él.
6. Sin temor, hicimos un sincero y minucioso inventario moral propio.
7. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente pedimos a Dios que limpiase nuestras culpas.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos enteramente dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.
9. Reparamos directamente el mal causado a estas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiera infligido más daño, o perjudicado a un tercero.
10. Proseguimos con nuestro inventario moral, admitiendo espontáneamente nuestras faltas al momento de reconocerlas.

²⁴ El Primer Paso original de Alcohólico Anónimos dice, “Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.”

11. Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según nuestro propio entendimiento de Él, y le pedimos tan sólo la capacidad para reconocer Su voluntad y las fuerzas para cumplirla.
12. Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas y a practicar estos principios en todas nuestras acciones.

Los Doce Pasos son reimpresos con permiso de Alcoholics Anonymous World Service Office, New York, New York.

"Alcohólicos Anónimos no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas". Décima Tradición

Agradecemos a Alcohólicos Anónimos el permiso para usar y recopilar sus Doce Pasos. Todos los comentarios, personales o de las escrituras, son responsabilidad de Vencedores y no de Alcohólicos Anónimos. Alcohólicos Anónimos no autoriza ni tiene opinión sobre nuestro programa de recuperación.

ORACIÓN DE LA SERENIDAD

Dios, concédeme la SERENIDAD para ACEPTAR las cosas que no puedo cambiar... VALOR para cambiar aquellas que puedo y SABIDURÍA para reconocer la diferencia...
Amén

TEMA DE DISCUSIÓN

Antes de la reunión, el facilitador escoge un tema relacionado con la recuperación. Cuando un grupo se inicia, dedica una semana o dos a cada Paso. Después de estas 12 o 24 semanas, ven temas de recuperación (un lema de VENCEDORES, la Oración de la Serenidad, un tema como “la negación,” una Tradición, etc.) durante los siguientes seis meses. Al terminar estos seis meses, vuelven a ver los Pasos, uno por uno, durante doce semanas. Este ritmo nos ayuda a mantener siempre en mente que la base de nuestro programa son los Doce Pasos. En la reunión se lee una lectura o una cita bíblica (El Facilitador las habrá escogido antes) y los que quieran hacen comentarios acerca de ellas. Son comentarios **personales** de cómo uno está luchando o cómo ha aprendido algo relacionado. No son teorías, exégesis, discursos ni sermones, sino *experiencias* que se comparten. El número de lecturas y citas leídas en cada reunión variará según los comentarios de los participantes. Lo importante no es el número de lecturas sino la participación de los asistentes.

CLAUSURA

SÉPTIMA TRADICIÓN.

Cada grupo se sostiene con los donativos de sus miembros. Para no perder tiempo, se puede recoger mientras prosiguen a las peticiones.

PETICIONES ESPECÍFICAS Y ORACIÓN FINAL.

Las peticiones deben ser personales, enfocadas a nuestra propia recuperación. Es bueno orar por los demás, pero tenemos muchas oportunidades para hacerlo. En VENCEDORES nos enfocamos en nosotros, tanto en nuestras peticiones como en nuestros comentarios. (Véase ORACIÓN INICIAL)

ORACIÓN DE LA SERENIDAD Y APLAUSO.

Se lee la versión completa de la Oración de la Serenidad* al final de la reunión y se dan un aplauso por su honestidad y valor.

Dios, concédeme la *serenidad* para aceptar
las cosas que no puedo cambiar,
valor para cambiar aquellas que puedo,
y *sabiduría* para reconocer la diferencia,
Viviendo un día a la vez,
gozando un momento a la vez,
aceptando las dificultades como la senda a la paz,
Tomando, como hizo Jesús, a este mundo pecador tal
como es, no como quisiera que fuera,
Confianto que Tú harás bien todas las cosas, si me
someto a Tu Voluntad,
para que esté razonablemente feliz en esta vida,
y sumamente feliz en la que viene.

Amén

Reinhold Niebuhr

LOS DOCE PASOS CON REFERENCIAS DE LAS ESCRITURAS

* Algunos grupos solamente repiten la Oración de la Serenidad una vez. Esto se deja a la discreción del grupo.

1. Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos nuestras dependencias, adicciones y problemas, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.

Mateo 9:36, Marcos 10:15, Romanos 7:15-20, Salmo 6:2-4, Salmo 31:9-10, Salmo 38:1-9, Salmo 44:15-16, Salmo 72:12-13

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

Mateo 12:18-21, Marcos 5:1-15, Marcos 9:23-24, Marcos 10:51-52, Lucas 13:10-13, Juan 6:63, Juan 12:46, Hebreos 11:6, Salmo 18:1-3, Salmo 142, Daniel 4:34-37

3. Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de Él.

Mateo 4:22, Mateo 11:27-30, Mateo 16:24-26, Marcos 12:30, Efesios 2:8-9, Santiago 4:7-10, Deuteronomio 30:15-20, Salmo 3:5-6, Salmo 23, Salmo 61:1-8, Salmo 91:1-4, Salmo 118:8, Proverbios 3:5-6, Jeremías 29:13

4. Sin temor, hicimos un sincero y minucioso inventario moral propio.

Mateo 7:3-5, Mateo 23:23-28, Lucas 12:1-6, Romanos 13:11-14, 1 Corintios 4:19-20, 2 Corintios 7:10, Gálatas 6:3-5, Efesios 4:31-32, 1 Juan 1:8-9, Joel 2:13, Salmo 32:3-5, Proverbios 5:3-5, Proverbios 16:2-3, Nehemías 8:9-10, Nehemías 9:3.

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.

Lucas 15:12-20, Hechos 19:18, 2 Corintios 10:3-5, Romanos 2:12-15, Hebreos 4:13-16, Santiago 5:16, 1 Juan 1:8-9, 2 Crónicas 7:14, Oseas 11:8-9

6. Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.

Juan 5:6, Romanos 6:11-12, Romanos 12:1-2, Gálatas 5:24, Efesios 4:17-23, Colosenses 3:5-8, 1 Pedro 1:13-16, 1 Juan 4:18, Apocalipsis 3:19-20, Salmo 51:16-17, Salmo 119:28-40, Salmo 139:23-24, Isaías 55:1-9

7. Humildemente pedimos a Dios que limpiase nuestras culpas.

Mateo 7:9-11, Mateo 18:4, Lucas 11:5-13, Lucas 18:9-14, Juan 3:3-6, Hechos 3:19, Romanos 3:23-24, Hebreos 12:5-11, 1 Pedro 5:6-7, 1 Juan 5:14-15, Salmo 32:6-8, Salmo 37:23-24, Salmo 103:12, Isaías 1:18-19, Isaías 57:18, Jeremías 18:6

8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos enteramente dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.

Mateo 5:23-24, Mateo 7:3-5, Mateo 18:21-35, Lucas 6:37-38, Lucas 19:8, Juan 13:34-35, 1 Corintios 13, Gálatas 6:7-8, 2 Timoteo 1:7, Santiago 4:11-12, Salmo 37:25, Oseas 10:12

9. Reparamos directamente el mal causado a estas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiere infligido más daño, o perjudicado a un tercero.

Mateo 5:9, Lucas 19:1-10, Romanos 15:2, Filipenses 1:9-11, Colosenses 4:5-6, Filemón 8:17, 1 Juan 4:10, Salmo 51:14-17, Proverbios 16:20-24, Ezequiel 33:14-16

10. Proseguimos con nuestro inventario moral, admitiendo espontáneamente nuestras faltas al momento de reconocerlas.

Marcos 14:38, Romanos 12:3, Efesios 4:26-27, 1 Tesalonicenses 5:17-22, 1 Timoteo 4:7-8, Hebreos 2:1-3, Hebreos 12:15, Santiago 1:22-25, 1 Pedro 2:11, 1 Juan 1:8-10, Salmo 85:8-9, Salmo 103:8-18

11. Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según nuestro propio entendimiento de Él, y le pedimos tan sólo la capacidad para reconocer Su voluntad y las fuerzas para cumplirla.

Mateo 6:6, Mateo 26:39, Lucas 11:9-10, Juan 4:13-14, Romanos 8:26-28, Gálatas 2:20, Filipenses 4:6-9, Tito 3:1-7, 2 Samuel 22:1-3, Salmo 27:4-6, Salmo 65:1-4, Salmo 84:5-12, Salmo 105:1-9, Salmo 127:1-2, Isaías 40:31, Lamentaciones 3:25-26

12. Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas y a practicar estos principios en todas nuestras acciones.

Mateo 5:18-20, Mateo 28:20, Marcos 5:18-19, Juan 15:12-13, Hechos 4:20, 1 Corintios 9:22-27, 1 Corintios 15:10, 2 Corintios 5:17, Gálatas 6:1-2, 1 Timoteo 1:12-16, 1 Timoteo 4:15-16, 1 Pedro 4:3-4, Salmo 92:1-4, Salmo 96:1-2

**LOS DOCE PASOS DE VENCEDEROS CON
REFERENCIAS DE UN DÍA A LA VEZ y VALOR PARA
CAMBIAR**

1. Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos nuestras dependencias, adicciones y problemas, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.

Un Día a la Vez: p. 30, 32, 42, 86,111, 116, 129,135, 144, 245, 165, 257, 168, 194, 239, 261, 265, 300

Valor para Cambiar: p. 8, 14, 32, 74, 155, 240, 275, 283, 285

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

Un Día a la Vez: p. 33, 145, 265, 293, 300

Valor para Cambiar: p. 17, 149, 156, 211, 235, 340, 307

3. Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de Él.

Un Día a la Vez: p. 9, 34, 169

Valor para Cambiar: 23, 59, 157, 225, 240, 252, 269, 316, 350

4. Sin temor, hicimos un sincero y minucioso inventario moral propio.

Un Día a la Vez: p. 36, 101, 170, 295, 296

Valor para Cambiar: p. 55, 65, 125, 130, 158, 181, 252, 269, 316, 350

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.

Un Día a la Vez: p. 101, 171

Valor para Cambiar: p. 50, 65, 125, 127, 159, 266, 311

6. Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.

Un Día a la Vez: p. 172

Valor para Cambiar: p. 31, 65, 160, 177, 221, 319

7. Humildemente pedimos a Dios que limpiase nuestras culpas.

Un Día a la Vez: p. 173

Valor para Cambiar: p. 31, 65, 73, 126, 142, 161, 249, 295

8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos enteramente dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.

Un Día a la Vez: p. 174

Valor para Cambiar: p. 101, 162, 242, 263, 299, 356

9. Reparamos directamente el mal causado a estas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiere infligido más daño, o perjudicado a un tercero.

Un Día a la Vez: p. 175

Valor para Cambiar: p. 163, 196, 299, 356

10. Proseguimos con nuestro inventario moral, admitiendo espontáneamente nuestras faltas al momento de reconocerlas.

Un Día a la Vez: p. 176, 213, 336, 366

Valor para Cambiar: p. 144, 164, 220, 236, 288, 329

11. Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según nuestro propio entendimiento de Él, y le pedimos tan sólo la capacidad para reconocer Su voluntad y las fuerzas para cumplirla.

Un Día a la Vez: p. 177, 291, 312, 318

Valor para Cambiar: p. 7, 59, 69, 165, 173, 182, 206, 220, 327, 338

12. Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas y a practicar estos principios en todas nuestras acciones.

Un Día a la Vez: p. 153, 178, 195, 335, 343, 348

Valor para Cambiar: p. 26, 78, 166, 209, 220, 344, 357

TEMAS DE LA RECUPERACIÓN

ACEPTACIÓN:

Mateo 10:39, Lucas 9:23-27, Juan 3:1-12, Juan 21:20-22, Hechos 13:1-3, Romanos 13:1-7, Efesios 5:21-33, 1 Pedro 5:1-4, 1 Juan 2:3-6, 1 Juan 5:20-21, Josué 7:1-9, Salmo 69:1-14

Un Día a la Vez en Al-Anon:

p. 32, 47, 76, 86, 129, 135, 358

Valor para Cambiar:

p. 83, 96, 97, 129, 189, 232, 256, 309

ALEGRÍA/GOZO:

Hechos 16:25-34, Romanos 4:6-8, Colosenses 2:6-7, Salmo 69:29-33, Salmo 28:6-7, Salmo 31:7-8, Salmo 33:1-22, Salmo 31:1, Salmo 34:1-3, Salmo 42:4-8, Salmo 100:1, Proverbios 13:12, Isaías 12:1-6.

Un Día a la Vez en Al-Anon:

p. 12, 101, 184, 245, 357

Valor para Cambiar:

p. 107, 148, 202, 212, 325

AMARGURA (Véase RESENTIMIENTO)

AMOR:

Mateo 5:43-48, Mateo 22:33-40, Marcos 12:28:34, Lucas 10:25-37, Juan 13:34-35, Romanos 8:31-39, Romanos 12:9-21, Romanos 13:8-10, 1 Corintios 8:1-3, 1 Corintios 13:1-13, Gálatas 5:22-24, Efesios 3:14-21, Filipenses 2:1-4, 1 Juan 2:7-11, 1 Juan 3:10-20, 1 Juan 4:7-12, 1 Juan 4:16-5:3, Deuteronomio 6:4-5, Deuteronomio 11:1, Salmo 73:21-24, Salmo 103:13-18, Proverbios 3:11-12, Oseas 3:1-2, Oseas 12:6

Un Día a la Vez en Al-Anon:

p. 3, 5, 92, 113, 159, 160, 165, 188, 235, 257

Valor para Cambiar:

p. 2, 42, 136, 313, 340, 355

AUTOCONTROL:

Hechos 7:51-60, Gálatas 5:16-23, Santiago 1:19-20, 2 Pedro 1:2-9, Proverbios 12:16

Un Día a la Vez en Al-Anon:

p. 20, 95, 229, 238

AUTORESPETO:

1 Corintios 12:4-11, 2 Corintios 3:4-5, 2 Corintios 5:17, 2 Corintios 6:8-10, Efesios 2:10, Génesis 2:26-31, Números 13:33, Job 1:13-32, Salmo 8:3-9, Salmo 22:6-11, Salmo 139:13-18, Proverbios 27:21

Un Día a la Vez en Al-Anon:

p. 21, 92, 97, 147, 215, 233, 290, 307, 322

CONSEJOS

Salmo 16:7, 33:11

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 50, 57, 128, 206, 221, 256, 306, 331, 353

Valor para Cambiar:

p. 6, 106

CRÍTICA

Mateo 7:3-5, Mateo 15:1-20, Marcos 14:3-9, 2 Corintios 12:19-21, Santiago 4:11-12, 2 Samuel 16:5-12, 2 Samuel 19:5-7, Salmo 112:6-10, Proverbios 15:31-32, Eclesiastés 7:21-22

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 20, 21, 92, 97, 147, 215, 233, 290, 307, 322

Valor para Cambiar:

p. 89, 183, 197, 209, 255, 300, 329, 337, 364

CULPA/CULPABILIDAD

Romanos 3:10-24, Romanos 4:6-8, Génesis 3:12-13, Job 22:1-10, Salmo 51, Isaías 6:5-7, Jeremías 3:21-25, Ezequiel 22:2-4

Un Día a la Vez en Al-Anon:

p. 3, 20, 35, 55, 78, 96, 127, 147, 150, 162, 166, 174, 176, 187, 199, 229, 232, 268, 278, 296, 336, 347.

Valor para Cambiar:

p. 57, 111, 120, 144, 242

DISPOSICIÓN

Romanos 12:1-2, 2Corintios 8:10-12, Filipenses 2:13, 1 Crónicas 28:9, Isaías 1:18.19, Salmo 51:10-12

Un Día a la Vez en Al-Anon:

p. 172

DOLOR

Marcos 14:32-38, Romanos 8:17-18, 2 Corintios 4:7-8, Hebreos 2:9-10, Hebreos 11:24-25, Santiago 5:10-11, 1 Pedro 4:1-5, 1 Pedro 5:7'11, Salmo 50:14-15, Isaías 53:5-6

Valor para Cambiar:

p. 77, 83, 258, 330

EGOÍSMO:

Lucas 15:25-30, Lucas 16:19-31, Lucas 2:24-30, Romanos 13:8-10, 2 Timoteo 3:1-9, Santiago 5:1-5, Santiago 3:15-16, Génesis 13:11-13, Deuteronomio 8:16-18, 2 Samuel 13:14-16, Proverbios 18:1, Jonás 4:7-9, Miqueas 7:1-7

Un Día a la Vez en Al-Anon:

p. 10, 121

Valor para Cambiar:

p. 75, 303

ENOJO:

Mateo 5:43-48, Lucas 4:28-30, Lucas 6:7-11, Lucas 11:4, Juan 2:13-16, Hechos 15:36-41, Efesios 4:26-27, Hebreos 12:15, Santiago 1:19-20, Génesis 4:6-7, Números 11:10-15, 2 Samuel 6:16-23, Job 2:9-10, Salmo 39:1-10, Salmo 58:1-5, Salmo 145:8-13, Proverbios 12:16, Lamentaciones 2:1-18, Jonás 4:4-8

Un Día a la Vez en Al-Anon:

p. 2, 20, 48, 55, 69, 106, 151, 162, 179, 187, 211, 222, 223, 229, 238, 241, 255, 267, 293, 303, 316

Valor para Cambiar:

p. 167, 193, 237, 280, 287, 341, 360

ESPERANZA

1 Corintios 13:11-13, 1 Corintios 15:12-20, 1 Timoteo 4:6-8, Romanos 5:3-5, Romanos 8:17-21, 1 Pedro 1:3-6, Job 19:25-27, Salmo 42:1-11, Lamentaciones 3:21-26, Ezequiel 6:8-10, Miqueas 2:12-13

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 53, 94, 157, 168, 335

Valor para Cambiar:

p. 148, 156, 258

FE/CONFIANZA

Mateo 7:20, Mateo 8:5-13, Mateo 15:22-28, Mateo 17: 14-21, Marcos 2:1-12, Marcos 9:22-24, Marcos 10:46-52, Lucas 17:5-6, Lucas 18:16-17, Juan 3:16-18, Juan 14:15-20, Romanos 3:23-24, Efesios 6:13-20, Hebreos 11:1-40, Números 23:18-24, Salmo 92:1-16, Salmo 118:8, Jeremías 17:1-14

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 20, 60, 62, 67, 74, 80, 103, 122, 163, 168, 186, 234, 284, 311, 314

Valor para Cambiar:

p. 35, 48, 69, 133, 154, 219, 235, 252, 260, 265, 305, 307

GOZO

Salmo 28:6-7, Salmo 31:7-8, Salmo 32:1, Salmo 33:20-22, Salmo 34:1-3, Salmo 42:4-8, Salmo 69:29-33, salmo 100:1, Proverbios 13:12, Isaías 12

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 12, 101, 184, 245, 357

Valor para Cambiar:

p. 202, 325

GRATITUD

Mateo 26:6-13, Lucas 17:11-19, Hechos 16:25-34, Efesios 1:11-12, Filipenses 4:6-8, Apocalipsis 4:8-11, Salmo 92:1-6, Salmo 108:1-6, Salmo 145:1-13, Salmo 148:1-14, Habacuc 3:1-2

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 6, 8, 46, 64, 126, 154, 195, 235, 253, 283, 319, 345

Valor para Cambiar:

p. 45, 119, 139, 170, 259, 262, 264, 282, 304, 32222, 340, 348, 366

HONESTIDAD/HONRADEZ

Romanos 12:17, Romanos 13:12-14, 1 Pedro 3:10-12, Juan 1:8-10, Levítico 19:35-36, Levítico 19:11-13, Salmo 51:6, Proverbios 11:1, Proverbios 16:8, Proverbios 20:10

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 14, 130, 161, 170, 171, 237, 280, 366

Valor para Cambiar:

p. 24, 146, 175, 236, 254, 296

HUMILDAD

Marcos 9:35, Romanos 12:1-3, 1 Corintios 1:3-16, 1 Corintios 10:12, Gálatas 6:1-5, Santiago 3:13-18, Santiago 4:5-10, Salmo 32:11, Salmo 69:32-33, Salmo 147:10-11, Proverbios 16:18-19, Proverbios 22:4, Proverbios 29:23, Miqueas 6:8

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 61, 290, 310, 326, 364

Valor para Cambiar:

p. 33, 74, 98, 126, 142, 161, 225, 283

INGOBERNABILIDAD

Marcos 10:13-15, Marcos 10:23-31, Lucas 5:30-32, Juan 8:34-36, 2 Corintios 4:7-10, Efesios 2:1-10, Job 6:2-13, Salmo 18:16-19, Salmo 39:1-8, Salmo 91:1-4

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 30, 32, 33, 42, 86, 111, 116, 129, 135, 144, 145, 165, 167, 168, 194, 239, 261, 319

Valor para Cambiar:

p. 74, 275

MENTE RECEPTIVA

Mateo 16:23, Mateo 21:28-32, Marcos 9:23, Juan 9:39, Efesios 3:20-21, Hebreos 3:10, Isaías 30:21, Isaías 55:8-9, Proverbios 18:15

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 49, 97, 200, 275, 317

OBEDIENCIA

Mateo 7:24-29, Juan 15:9-10, 1 Juan 2:14-17, 1 Juan 5:1-5, Hechos 5:28-29, Santiago 2:12-13, Santiago 2:17-20, 1 Samuel 2:14-17, 1 Samuel 15:22-23, 1 Crónicas 22:19

ODIO (Véase RESENTIMIENTO)

ORACIÓN

Mateo 7:7-11, Mateo 26:41, Lucas 1:1-8, Juan 16:16-24, Romanos 8:24-28, Romanos 12:9-12, Santiago 5:13-16, 1 Crónicas 16:11, Salmo 65:1-3

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 22, 74, 123, 156, 177, 275, 319

Valor para Cambiar:

p. 48, 182, 352

PACIENCIA

Mateo 6:31-34, Mateo 26:41-42, Juan 6:25-29, Romanos 8:28, Romanos 12:1-2, Romanos 12:12, Efesios 6:6-9, hebreos 10:36, Santiago 1:2-4, Santiago 4:13-17, Santiago 5:7-11, 2 Pedro 1:5-8, Salmo 27:14, Salmo 37:7, salmo 40:6-8, Salmo 116:1-2, Salmo 143:5-11, proverbios 16:1, Eclesiastés 7:8

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 20, 51, 56

Valor para Cambiar:

p. 1, 19, 77, 103, 135, 197, 210, 281

PAZ

Juan 14:27, Gálatas 5:22-24, Efesios 2:14-19, Filipenses 4:12-13, Hebreos 4:4-11, 2 Pedro 1:2, Números 6:24-26, Salmo 4:6-4, Isaías 48:16-22, Miqueas 7:1-7-8

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 13, 18, 21, 26, 52, 68, 73, 101, 107, 111, 122, 130, 145, 155, 174, 217, 238, 259, 270, 282, 316, 325, 333

PERFECCIÓN/PERFECCIONISMO

Mateo 5:43-48, 1 Corintios 13:11-13, Tito 3:4-8, Santiago 4:11-12, Apocalipsis 5:1-7, Deuteronomio 7:22, 1 Samuel 16:7

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 5, 23, 56, 170, 176, 225, 348, 358

PODER

Mateo 8:23-27, Efesios 3:14-21, Efesios 6:10-17, Romanos 8:26-39, Romanos 11:16-17, 1 Corintios 1:26-31, Hebreos 4:12-16, 1 Pedro 5:10-11, Salmo 68:34, 1 Crónicas 29:12-14, Isaías 40:29-31

REBELDÍA

Santiago 1:26-27, Daniel 9:9, Eclesiastés 12:13, Jeremías 5:21-25, Isaías 30:1-3, Isaías 65:1-2

RECAÍDA

Juan 18:15-18, Juan 18:25-27, Hechos 13:13, Romanos 10:22-23, 1 Corintios 12:12-26, 2 Timoteo 2:22, Éxodo 32:1-20, 1 Reyes 19:1-4, 2 Crónicas 12:1-4, Proverbios 29:23, Jeremías 22:21, Ezequiel 31:18

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 73, 84, 207, 239, 280, 337

RECONCILIACIÓN/REPARACIÓN DE MALES

Mateo 5:21-24, Romanos 5:1-2, 2 Corintios 5:17-20, Efesios 2:14-18, Colosenses 1:20-23, Hebreos 2:16-18, Isaías 53:1-6

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 175

Valor para Cambiar:

p. 162, 163, 196, 242, 263, 299, 356,

RECUPERACIÓN

Marcos 8:34-38, Romanos (30-32), Romanos 13:12-14, Efesios 4:1-7, Efesios 4:17-32, Efesios 5:1-2, Efesios 5:6-11, Filipenses 3:13-14, Hebreos 12:12-13, 1 Pedro 2:9-10, Deuteronomio 29:6, salmo 116.1-9

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 4, 23, 48, 44, 45, 68, 71, 89, 184, 185, 210, 218, 281, 334, 351

RESENTIMIENTO/ODIO/AMARGURA

Mateo 5:21-26, Mateo 7:1-5, Lucas 15:25-30, Hebreos 12:14, Santiago 1:19-20, Santiago 5:9, 1 Pedro 3:8-18, 1 Juan 2:9-11, Levítico 19:18-19, Salmo 37:8-11, Proverbios 19:11, Proverbios 20:22

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 21, 34, 75, 88, 126, 149, 150, 154, 159, 162, 174, 180, 191, 222, 223, 235, 256, 303, 320

Valor para Cambiar

p. 153, 178, 218, 289, 347, 352

RESPONSABILIDAD

Mateo 25:1-13, Mateo 25:31-46, Lucas 10:25-37, Génesis 2:8-14, Génesis 3:12-13, Levítico 10:1-3, Ezequiel 18:2-4, Sofonías 3:1-5

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 18, 29, 54, 70, 76, 78, 115, 119, 157, 162, 163, 195, 207, 224, 225, 232, 250, 278, 285

Valor para Cambiar:

p. 85, 101, 293, 299, 351, 361

SABIDURÍA

Mateo 7:24-29, Gálatas 5:16-26, Filipenses 1:6, Colosenses 3:16-17, Santiago 3:17-18, 2 Timoteo 3:14-17, Job 28:28, Salmo 111:10, Proverbios 2:1-9, Proverbios 4:7-9, Eclesiastés 7:11-12, Hosea 14:9

Valor para Cambiar:

p. 13, 133

SERENIDAD (Véase también PAZ)

Mateo 5:6-10, Marcos 6:30-31, Juan 10:7-8, Juan 15:9-12, Filipenses 4:4-7, Filipenses 4:10-14, Colosenses 3:15, 1 Pedro 1:8-9, 1 Pedro 3:13, 1 Pedro 4:14-16, Isaías 26:3, Jeremías 15:16, Salmo 5:11, Salmo 146:3-6

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 10, 14, 31, 46, 62, 68, 126, 132, 148, 166, 172, 180, 189, 197, 204, 205, 206, 211, 237, 241, 259, 263, 279, 282, 287, 309, 316, 342, 356

Valor para Cambiar:

p. 28, 34, 129, 248, 318, 346

“SUELTA LAS RIENDAS Y ENTRÉGASELAS A DIOS” (Véase también VOLUNTAD DE DIOS)

2 Corintios 1:9, Santiago 4:10, Salmo 33:18-22, Salmo 39:1-7, Salmo 42:9-11, Salmo 46:1-2, Jeremías 17:17-18

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 28, 95, 107, 125, 131, 163, 220, 294, 361

Valor para Cambiar:

p. 99, 202, 272

TEMOR

Mateo 25:24-27, Mateo 6:27-34, Marcos 13:11, Lucas 12:22-34, Romanos 7:25, Romanos 8:38-39, 2 Corintios 4:7-8, Filipenses 4:6-7, Colosenses 3:1-4, Génesis 12:11-20, Génesis 28:23-24, Salmo 27:1-4, Salmo 34:4, Salmo 46:1-3, Salmo 118:5-9, Salmo 143:1-10, Lamentaciones 3:22-23

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 25, 52, 73, 84, 193, 225, 232, 318, 328

Valor para Cambiar:

p. 10, 70, 119, 150, 172, 235, 248, 265, 305

“UN DÍA A LA VEZ” / “SÓLO POR HOY”

Mateo 6:25-26, Lucas 12:11-12, Lucas 12:25-26, Filipenses 3:13-14, Filipenses 4:6, Santiago 4:13-16, 1 Pedro 5:7, Salmo 110:3, Proverbios 27:1

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 1, 19, 79, 82, 91, 104, 140, 182, 193, 212, 219, 244, 302, 238, 352

Valor para Cambiar:

p. 1, 3, 10, 15, 27, 138, 164, 190, 213, 271, 315

VALOR

Mateo 27:11-26, Lucas 24:1-12, Juan 16:20-22, Génesis 14:14-16, Deuteronomio 31:23, Josué 2:1-7, Jueces 1:1-7, Jueces 5:24-27, 1 Samuel 17:45-47, 2 Samuel 19:5-7, Isaías 50:4-6, Daniel 3:7-27, Amós 7:10-17

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 84, 119, 157, 171

Valor para Cambiar:

p. 119, 207, 219

VENGANZA

Hebreos 10:30, Levítico 19:18, Deuteronomio 32:35, Salmo 94:1-2, Proverbios 20:22, Isaías 34:8

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 149, 208, 240

“VIVE Y DEJA VIVIR”

Mateo 7:1-5, Lucas 10:38-42, Romanos 2:1, Romanos 14:2, Romanos 14:10-13, 1 Corintios 2:11, 1 Corintios 4:5, I Tesalonicenses 4:11, Santiago 5:9

Un Día a la Vez en Al-Anon

p. 84, 119, 157

Valor para Cambiar:

p. 33, 89, 234, 303, 348

VOLUNTAD DE DIOS (Véase también “SUELTA LAS RIENDAS Y...”)

Mateo 6:31-34, Mateo 26:41-42, Juan 6:25-29, Romanos 8:28, Romanos 12:1-12, Efesios 6:6-7, Santiago 4:13-17, 2 Pedro 1:5-8, Salmo 40:6-8, Salmo 143:5-11, Proverbios 16:1

Valor para Cambiar:

p. 154, 301

LIBROS RECOMENDADOS

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS. Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., 1989.

ALATEEN, ESPERANZA PARA LOS HIJOS DE ALCOHÓLICOS, Central Mexicana de Servicios Generales de los Grupos Familiares Al-Anon, A.C.

AL-ANON SE ENFRENTA AL ALCOHOLISMO, Central Mexicana de Servicios Generales de los Grupos Familiares Al-Anon, A.C.

UN DÍA A LA VEZ EN AL-ANON, Central Mexicana de Servicios Generales de los Grupos Familiares Al-Anon, A.C.

Ryan, Dale y Juanita. LOS DOCE PASOS: UN KINDER ESPIRITUAL. Brea, CA, EUA: Christian Recovery International, 2000.

VALOR PARA CAMBIAR, Central Mexicana de Servicios Generales de los Grupos Familiares Al-Anon.

BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA PARA LECTURA PERSONAL

- Beattie, Melody, MÁS ALLÁ DE LA CODEPENDENCIA. México, Promexa.
- Beattie, Melody, YA NO SEAS CODEPENDIENTE. México, Promexa.
- Castillo, María Esther B. de, Elia María B. de Maqueo y Tesha P. de Martínez-Baez, QUIERO SER LIBRE. México, Promexa, 1990.
- Castillo, María Esther B. de, Elia María B. de Maqueo y Tesha P de Martínez-Baez, QUIERO SER LIBRE, MANUAL DE TRABAJO. México, Promexa, 1993.
- Castillo, María Esther B. de, Elia María B. de Maqueo y Tesha P de Martínez-Baez, LIBRE DE ADICCIONES. México, Promexa, 1991.
- Quiros, Adrián González. LLEGANDO AL ALCOHÓLICO. E.U.A., Casa Bautista de Publicaciones.

NOMBRES Y TELÉFONOS DE LOS MIEMBROS DE MI GRUPO

NOMBRES Y TELÉFONOS DE LOS MIEMBROS DE MI GRUPO

NOMBRES Y TELÉFONOS DE LOS MIEMBROS DE MI GRUPO

NOMBRES Y TELÉFONOS DE LOS MIEMBROS DE MI GRUPO

