

Una guía de recuperación secular de 12 pasos

Escrito por Bill W (12secularsteps.com)

Esta guía contiene extractos del libro Doce Pasos Seculares (Twelve Secular Steps): Una Guía de Recuperación de Adicciones por Bill W. El autor puede ser contactado en el sitio web anterior, pero por favor siéntase libre de distribuir este formato PDF. Esta breve guía se centra principalmente en la recuperación temprana.

¿Qué es la recuperación de 12 pasos seculares?

Los 12 pasos originales (no mostrados) fueron publicados en 1939 por Bill Wilson (Bill W, pero no por el anterior Bill W.) en la primera edición de Alcohólicos Anónimos (El Gran Libro). Dicho libro, ahora en su 4ta edición, todavía sirve como texto básico para Alcohólicos Anónimos (AA). AA comenzó como una rama de una sociedad evangélica llamada el Grupo de Oxford; Wilson y muchos de los 100 miembros fundadores eran miembros activos del Grupo Oxford. En consecuencia, 6 de los 12 pasos tradicionales de AA hacen referencias específicas a Dios (o un Poder Superior/Sobrenatural). Estos Pasos sugieren que los alcohólicos y los adictos entreguen su voluntad y sus vidas a Dios para que Él pueda restaurar la cordura y eliminar sus defectos de carácter.

Desafortunadamente, esta redacción promueve dos objetivos contradictorios dentro del marco de 12 Pasos: Un programa práctico para lograr la sobriedad y una salvación generalmente cristiana del recién llegado. Las adaptaciones seculares de los 12 Pasos tienen un enfoque singular en la solución práctica "aquí y ahora" al alcoholismo y la adicción (Desde este punto simplemente me referiré a ambos como adicción). Sin embargo, nadie que use versiones seculares de los 12 Pasos puede agregar libremente sus creencias religiosas o filosóficas dentro del marco simplificado. Esta generalización de la literatura se adapta más fácilmente a las diversas perspectivas hacia la religión y la espiritualidad que se encuentran dentro del compañerismo de Alcohólicos Anónimos (AA) y Narcóticos Anónimos (NA).

La recuperación secular se basa en una comprensión de la adicción basada en la biología y enfatiza un rol activo para el adicto (o alcohólico) en un proceso de recuperación estructurado. La recuperación secular evoluciona; Es un proceso gradual de aprender y ganar libertad de la adicción.

En realidad, tanto el escéptico como el creyente entran en AA o NA en un momento en que las consecuencias de la adicción finalmente nos obligan a buscar otra manera de vivir. Casi sin excepción, es el nacimiento de la motivación por la crisis y la desesperación que nos empujan a través de nuestros primeros meses e incluso años de sobriedad. El sentido común nos dice que el recién llegado se le debe presentar un plan viable que sea simple, accesible y efectivo. Desde el principio, los dos pilares del programa de 12 Pasos han protegido el sendero secular de la recuperación: el único requisito para ser miembro es el deseo de estar sobrio (limpio), y los 12 Pasos son sugeridos como un marco para la recuperación personal.

No podemos hacerlo solos, por lo que una parte importante de esta iniciación en la recuperación es ser honestos y buscar la ayuda de aquellos que previamente han construido una recuperación exitosa en sí mismos. Juntos podemos lograrlo.

12 Pasos seculares para la recuperación de adicción:

(Los siguientes pasos son una adaptación agnóstica de los 12 Pasos usados por AA y NA)

1. Admití que soy un adicto (alcohólico) y que mi vida se ha vuelto inmanejable.
2. Llegué a creer que a través de la honestidad y el esfuerzo combinados con la ayuda de otros podría recuperarme de la adicción.
3. Tomé la decisión de trabajar activamente un plan de recuperación de Doce Pasos lo mejor que pueda.
4. Completé una búsqueda y un valiente inventario moral de mí mismo.
5. Admití honestamente y ante otro ser humano los resultados de mi inventario, incluidos mis defectos de carácter.
6. Estar dispuesto a cambiar defectos en mi carácter.
7. Aceptar responsabilidades de mis acciones
8. Enumerar a todas las personas a quienes he lastimado y estar dispuesto a reparar los errores con ellos.
9. Realizar enmiendas directas con esas personas siempre que sea posible cuando se haya lastimado o herido.
10. Continuar haciendo un inventario personal y cuando me equivoque admitirlo de inmediato.
11. Buscar cómo mejorar mi conocimiento de los principios y valores éticos y usarlos consistentemente como estándares para mis decisiones y acciones.
12. Habiéndome recuperado como persona, como resultado de estos pasos reconozco mi compromiso de ayudar a los demás y de seguir usando estos principios en mi vida diaria.

Tres fases del trabajo escalonado:

Podemos trabajar los pasos anteriores en aproximadamente tres fases: En la fase inicial admitimos nuestro problema (Paso 1) y consideramos una solución: un plan de 12 Pasos funcional y basado en acciones mediante el cual logramos la recuperación de un día a la vez (Pasos 2 y 3). El objetivo principal de la Fase 1 es lograr 90 días de sobriedad (o tiempo de continencia) y al mismo tiempo construir una red de apoyo de compañeros adictos (alcohólicos).

En la segunda fase (Pasos del 4 al 9), examinamos nuestras fallas y "eliminamos los restos del pasado". Primero analizamos y revisamos nuestros defectos internos en el carácter (Pasos 4 a 7), y luego miramos hacia afuera y reparamos nuestras relaciones con los demás (Pasos 8 y 9).

Los pasos 10, 11 y 12 constituyen la tercera fase a través de la cual mantenemos nuestra sobriedad y encontramos un propósito en nuestras vidas, incluyendo el servicio a los demás.

Fase I: Sobriedad Temprana y Pasos 1, 2, 3

Herramientas esenciales de recuperación para alcanzar los primeros 90 días de sobriedad

- “No tome ni uses drogas hoy, pase lo que pase”. Repite esta frase tantas veces que se convierta en un reflejo. Inclúyalo en su plan de 90 días como un compromiso diario que se renovará cada mañana.
- Crea una red de recuperación personal. Obtenga un tutor o alguien más en el programa (AA o NA) y llámelos, cada día durante los primeros 90 días. Obtenga números de teléfono de los adictos recuperados en las reuniones. No se aíse, haga una llamada todos los días durante la sobriedad temprana.
- Los programas de Doce Pasos tienen una larga tradición de recomendar 90 en 90, lo que significa realizar 90 reuniones en sus primeros 90 días de sobriedad. Si sobre pasas los 90 días, está bien.
- Actúe si experimenta antojos o si se siente estresado, irritable o deprimido. Actúe ahora, no espere a que la balanza se incline a favor de un resbalón impulsivo. Las cosas que puede hacer incluyen: ir a una reunión, hablar con un tutor o amigo, hacer algo constructivo, como leer literatura de recuperación.
- Concéntrese en vivir y recuperarse un día a la vez. Minimice el estrés enfocándose en sus necesidades y prioridades inmediatas, día a día. Mirando hacia atrás, veo esto como una de mis tres herramientas principales en la recuperación temprana. Los otros dos fueron una renovación diaria de los Pasos 1, 2 y 3, y el uso diario de una red de soporte.
- Cada que usted pueda, pero al menos una vez al día, encuentre un momento para relajarse y estar contento. Cree momentos en los que confíe en que esto va a funcionar bien. A menudo, perdemos el tiempo obsesionados con los problemas y con las personas de las que tenemos poco o ningún control de todas formas en nuestro alrededor. Use una versión secular de la Oración de la Serenidad para crear en su mente la "serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo y la sabiduría para conocer la diferencia".
- Cuando experimente ira o frustración, recuerde hacer una pausa y calmarse el tiempo suficiente para presionar mentalmente el botón de reinicio y activar el poder de elección. Piense antes de actuar. Crea conciencia del tiempo real en tu estado emocional.
- Conoce tus detonantes; Evite las "personas, lugares y cosas" asociadas con la adicción.
-
- Aprender y comenzar a usar habilidades de afrontamiento efectivas. (Evitar el hambre, el enojo, la soledad y el cansancio) es bueno saberlo para evitar el estrés y las decisiones impulsivas causadas por estos. "Deja que las cosas fluyan" es otra herramienta de afrontamiento para que piense en las consecuencias de la acción que está a punto de tomar.
-
- Vivir Sobrio (Living Sober) es un folleto increíblemente útil escrito en 1975 por Barry Leach, miembro de AA; Actualmente es publicado por AA Mundo de Servicios (World Services). Este folleto es una

excelente colección de estrategias y herramientas que han sido transmitidas por miembros experimentados a lo largo de los años. Este libro es una fuente probable de muchos de los consejos prácticos que escuchará en las reuniones de AA y NA.

Completar los pasos 1, 2 y 3:

1. Admití que soy un adicto y que mi vida se había vuelto inmanejable.

Tendré cuidado en esta guía para evitar las aseveraciones de "usted debe", con la excepción de que debe ser honesto al completar este paso para que pueda crear la base necesaria para la recuperación. La honestidad cortará a través de la negación y las racionalizaciones que usamos subconscientemente para mantener la adicción (y demorar el manejo de las consecuencias). La honestidad nos hará conscientes y la conciencia nos pondrá en contacto consciente con nuestra crisis actual.

Lo siento, pero la recuperación temprana apesta. La aceptación de nuestra condición actual debe producir el tipo de dolor y desesperación que nos motivará a tomar medidas para la recuperación. Desafortunadamente, este dolor psicológico es una parte necesaria del proceso para muchos de nosotros. Por eso no lo hacemos solos, y también por eso lo hacemos día a día.

Comencemos nuestra motivación para mantenernos sobrios con una herramienta muy útil que usaremos de nuevo un inventario.

Trabaja en tu paso 1 con un inventario de primer paso:

Si realmente eres un adicto, entonces tu historial reciente debería confirmar el hecho de que las drogas y el alcohol te controlan a ti, y no al revés. Sugiero que comencemos con una lista de estilo libre de las peores cosas que has hecho en tu adicción. Entonces tal vez te muevas a una contabilidad más estructurada. Enumera las consecuencias de la adicción que ocurrieron la semana pasada, luego los últimos meses y luego los eventos desgarradores de los últimos años y luego los grandes elementos del pasado más lejano.

Quizás quieras considerar las siguientes categorías: heridas emocionales (hacia mí y hacia otros), heridas físicas y sociales (relaciones íntimas, familiares y amigos), costos financieros, fallas morales y "otros".

No importa cómo hagas un inventario de Primer Paso, asegúrate de que sea lo suficientemente completo y específico para responder las siguientes preguntas:

- ¿La evidencia confirma que no puedo controlar mi consumo de alcohol y / o drogas una vez que comience?
- ¿Mi historia muestra un patrón cronológico y progresivo de adicción?
- ¿Existe evidencia clara de una reprogramación psicológica negativa que resulte en la creación de una adicción seria? ¿Puedo medir la fuerza de mi adicción sumando las consecuencias negativas cada vez más dañinas?

- ¿Es hora de pedir o buscar ayuda? ¿Ahora estoy dispuesto a trabajar con otros, tal vez incluso tome sugerencias de aquellos que se han recuperado exitosamente?
- El paso 1 nos debe llevar a una aceptación de nuestra adicción y a la muerte de cualquier esperanza de poder controlar nuestro consumo continuo de alcohol y de drogas. Esto significa que debemos evitar el primer trago o droga y mantenernos abstinentes.

Resuma su inventario de primer paso a una página. Mantenlo contigo tus primeros 90 días. Elija los hechos verdaderamente desgarradores que puede utilizar como parte de una estrategia de prevención de recaídas. Mira esta lista si te sientes tentado a consumir. "Reproduzca la cinta" y visualice cómo es probable que termine el consumo de alcohol u otros continuos consumos. La lista está destinada para crear motivación y aferrarse al plan. Lo mantiene honesto cuando experimenta antojos o comienza a hacer planes para beber o usar drogas nuevamente. "Una última vez" lo cual nunca es una última vez.

Este inventario fue una herramienta valiosa para mí.

Pasos 2 y 3

2. Llegué a creer que a través de la honestidad y el esfuerzo combinados con la ayuda de otros podía recuperarme de la adicción.

¿Tiene sentido para usted el plan descrito hasta ahora? ¿Crees que trabajar con otros, quizás a través de la tutoría de AA o NA, te ayudará a lograr la recuperación? Bueno, mi consejo hasta este punto es poner todo lo que pueda a su favor. Mantenga el plan simple y tenga en cuenta que esto no será fácil. Pero es factible si mantiene la voluntad de trabajar hoy y tener éxito solo por hoy. Mañana puedes hacer lo mismo cuando llegue.

3. Tomé la decisión de trabajar activamente en un plan de recuperación de Doce Pasos lo mejor que pueda.

La única evidencia de una decisión son las acciones que resultan de ella. Puedes estar dispuesto a usar estas herramientas o no. El mejor indicador del éxito de un recién llegado no tiene nada que ver con lo que dicen o hacen, tiene que ver con su disposición a aparecer y ser parte de su recuperación.

Fase II: Reconstrucción personal a través de los pasos 4–9

La secuencia subyacente de la Fase I fue: ser honesto, completar un inventario-listado y analizar ese inventario-listado para crear una conciencia del problema y un plan para la solución. Este es un patrón clave para la fase II también.

Exclusión de deberes: No puedo entrar en suficientes detalles en esta guía para emplear los Pasos de la Fase II y III. Trabajar con miembros experimentados y leer los textos básicos de AA y NA, así como otras publicaciones sugeridas, son partes importantes para trabajar estas fases. Daré una descripción general rápida en esta guía más que un recorrido es como una guía comprensiva.

Pasos de la Fase II:

4. Completé una búsqueda y un valiente listado moral de mí mismo.
5. Admití honestamente y ante otra persona los resultados de mi listado, incluidos mis defectos de carácter.
6. Estar dispuesto a cambiar defectos en mi carácter.
7. Aceptar responsabilidades por mis acciones.
8. Enumera a todas las personas a quienes has dañado, y estar dispuesto a repararlas con todos.
9. Enmienda los errores con tantas personas como sea posible de manera directa, exceptuando cuando hayan lesiones en contra de ellos.

Mi filosofía en la Fase 2 es usar la moderación, tener una mente abierta y tener un sentido de propósito mientras trabajas estos Pasos. Los pasos son herramientas, nada más. Dichas herramientas existen para servirle a usted y a su propósito # 1: mantenerse sobrio hoy. Si agrega a eso "simplemente sea una persona decente hoy", básicamente puede lograr todo lo que esta fase tiene para ofrecer. Recuerde, simplemente manténgase sobrio y no sea un idiota hoy.

• Los pasos 4 y 5 están estrechamente relacionados:

En muchas guías se sugiere que el listado del Paso 4 se estructure de tal manera que revele nuestros "defectos de carácter". El Grupo de Oxford, y posteriormente las hermandades de los Doce Pasos (Twelve Step), atribuyeron la mayoría de nuestros problemas a tres defectos principales de carácter: deshonestidad, miedo y egoísmo. Sugiero que en nuestro primer intento en el Paso 4 limitaremos nuestro inventario a estos tres defectos. Encuentro que estos son suficientes para explicar nuestros motivos detrás de casi todas nuestras transgresiones o defectos en el pasado.

Recuerde, estos defectos de carácter nos hacen reaccionar constantemente ante personas y situaciones de manera que nos hacen disfuncionales en las relaciones y otras áreas de la vida. Esta disfuncionalidad nos conduce a considerables conflictos y estrés. Si creamos conciencia de estos motivos y patrones profundamente arraigados, y luego trabajamos para reemplazarlos con un conjunto simple de valores positivos, tomaremos mejores decisiones y reduciremos significativamente el estrés.

El estrés excesivo y los resentimientos nos hacen vulnerables a muchos de nosotros al abuso del alcohol y las drogas. Las sustancias químicas que cambian el estado de ánimo hacen que nuestro estrés y nuestros resentimientos desaparezcan mágicamente con estas sustancias, ya que estas sustancias cambian nuestra forma de sentir. Incluso después de que establezcamos cierta sobriedad, el estrés excesivo todavía puede desencadenar poderosamente la recaída.

Un tutor (u otra persona de confianza) sugerirá estrategias y dará otros consejos valiosos sobre cómo trabajar esta fase, especialmente el Paso 4, que muchos consideran el Paso más difícil. A menudo recomiendo usar la guía autorizada por Narcóticos Anónimos (NA) titulada, Trabajando Los 4 pasos de Narcóticos Anónimos (NA). Es minucioso y me gusta su lenguaje contemporáneo.

Por ahora, sugeriré un Paso 4 abreviado para su primera vez que lo practica. Antes de comenzar, la Fase II se basa en los cimientos de la Fase I. Antes de intentar una primera ronda de completar los Pasos 4 al 9, recomiendo completar un período de 90 a 180 días de sobriedad para tener confianza en sus habilidades de prevención para una recaída. Profundizar en tu pasado puede ser un proceso emocional y estresante, por lo que es mejor estar preparado.

Bien, aquí hay un breve procedimiento para un cuarto paso compacto y abreviado.

1. Escriba una lista de las personas que son importantes para usted. Comience con aquellos que todavía están interactuando contigo, y luego agregue otros con los que no interactúa actualmente, pero todavía tiene una fuerte conexión emocional (incluso si están fallecidos, pero desempeñaron un papel importante en su historia).
2. Enumere (con suerte en la columna junto a los nombres anteriores) sus interacciones negativas con cada una de estas personas. Comience enumerando los incidentes en los que lo haya hecho mal. Incidentes en los que crees que cometieron un error perteneciente al inventario de resentimientos (más información a continuación).
3. Enumere junto a cada error que haya cometido el defecto de carácter que atribuye a ese error.

Resentimientos:

4. Haga una lista de los resentimientos relacionados con las personas en su lista anterior. Luego agrega los otros resentimientos a otras personas. Añade cualquier resentimiento adicional (contra las cosas o condiciones, etc.). ¿Qué resentimientos merecen estar en la lista? Juzga eso por la reacción emocional que provocan cuando los ves por escrito. Los resentimientos deben ser analizados y discutidos por sí mismos. Los resentimientos pueden representar serias amenazas para la sobriedad continua, pero nuevamente no tengo el espacio en esta breve guía para abordar el tema. En esta guía solo puedo aconsejarte que los compartas con un tutor o consejero experimentado y conversa con esa persona cómo dejarlos, dejar de obsesionarse con ellos o neutralizarlos emocionalmente con el tiempo.

Análisis de transgresiones.

Ahora analice cada transgresión con cautela para identificar su parte en ella. Busque patrones o incidentes en los que hayas reaccionado con enojo o agresividad pasiva. ¿Esto es porque no te saliste con la tuya? ¿Hay incidencias cuando robaste o mentiste? ¿Qué hay de otros actos que demuestran que has sido deshonesto y egoísta? ¿Eres inmaduro? ¿Eres una persona que tiende a reaccionar emocionalmente e impulsivamente? Busque patrones como ser manipulador, controlador, obsesivo o celoso. ¿Qué acciones puedes culpar de estar drogado o ebrio? ¿Qué acciones y patrones indican las áreas donde debe comenzar a asumir la responsabilidad hacia el cambio? ¿Qué incidentes podrías haber manejado mejor contando hasta 10 o más antes de reaccionar?

Análisis de los resentimientos.

Analiza cada transgresión con cuidado para identificar tu parte en ella. Busque casos en los que haya reaccionado en exceso y se le haya atribuido un daño deliberado por parte de otro; sin embargo, si lo examina más detenidamente, puede que no haya sido su verdadera intención. Tal vez te despidieron no porque tu jefe saliera a vigilarte, sino porque te pillaron constantemente holgazaneando o robando, etc. Quizás alguien estaba pasando por un momento difícil y tú estabas en el lugar equivocado en el momento equivocado.

Hay algunos resentimientos que pueden considerarse resentimientos justificados donde usted fue claramente una víctima. Estos pueden ser difíciles de superar, y los veremos un poco más a continuación.

Si un resentimiento sigue apareciendo en tu cabeza, bloquéalo mentalmente. Use una frase corta que aparezca en tu mente con el resentimiento cada vez que lo pienses. El pensamiento debe estar redactado para recordarte que regreses mentalmente al momento presente. "Esto no me va a seguir quitando más tiempo" o "no puedo permitir que estos pensamientos sigan en mi cabeza", algo como esto puede funcionar para usted

Recuerde: Otra estrategia para lidiar con el resentimiento es recordarse constantemente a sí mismo para vivir o estar sobrio en el momento. Céntrate continuamente en mantenerte sobrio y limpio solo por hoy, y solo sé una persona decente hoy.

Cuando se trata de evaluar nuestra historia descrita en el Paso 4, la mayoría de nosotros ciertamente podríamos usar alguna ayuda externa para separar los hechos de las ficciones nacidas del egocentrismo y la racionalización. Ese es el objetivo de compartir nuestro listado del Paso 4 en el Paso 5.

Paso 5:

Comparte el análisis de los errores que has cometido en otros y solicite información sobre los patrones y motivaciones que puede haber perdido.

Comparte la lista de resentimientos y pídale a alguien que lo ayude a analizarla y separe los hechos de las percepciones distorsionadas, además de ver su parte. Para los "resentimientos justificados" en los que fue realmente una víctima, hablar de estas injusticias con alguien en quien confíe definitivamente lo ayudará en el proceso de superarlos.

Use esa versión secular de la Oración de la Serenidad que mencionamos anteriormente en sus resentimientos, y procure que la serenidad acepte las cosas que no puedo cambiar, el coraje para cambiar las cosas que puedo y la sabiduría para reconocer la diferencia.

Los pasos 6 y 7 están vinculados: Una vez que creamos conciencia de nuestros defectos en 4 y 5, tomamos medidas en los Pasos 6 y 7 para ser responsables del uso de principios y valores positivos básicos en nuestras decisiones y comportamientos actuales.

Por ahora, usa la Regla de Oro para tratar con otros, y eso significa que todos. Trátalos como te gustaría que te traten a ti. Obligarse a sí mismo a este principio es la voluntad de cambiar los defectos en su carácter.

En cuanto al Paso 7, elige ser responsable de tus acciones de hoy y haz lo correcto. Usa tu juicio para guiar acciones y decisiones; No actúes sobre emociones fuertes. Tenga en cuenta cuando esté enojado, deprimido, irritado o ansioso por beber o usar drogas. Estos son tiempos en los que es probable que reacciones en exceso. Presione el botón de reinicio y deje que estas emociones se calmen, luego haga lo correcto.

No pases demasiado tiempo pensando en ti mismo; incluso pensar en tu egocentrismo es en sí egocéntrico.

Mantenga un diario con pautas breves de sus errores y su progreso positivo relacionado con defectos negativos y valores positivos como el amor, la empatía, la responsabilidad y la amabilidad.

Alerta: Puede usar su Inventario de Transgresiones de 4to Paso como un inicio rápido a su Inventario del Paso 8.

Los pasos 8 y 9 están vinculados. A través de un inventario de ofensas y la reparación de enmiendas, trabajamos para mejorar y en algunos casos enmendar nuestras relaciones con otros. Una vez más la responsabilidad (enmendada en el Paso 9) se convierte en una parte importante de nuestras acciones.

Use su breve lista de personas del Paso 4 como una lista temporal para su inventario del Paso 8. Esto le permite tratar con personas importantes en su vida primero. Su lista de los errores que les ha hecho no tiene la intención de disminuir la autoestima y producir culpa, sino la intención de generar motivación para ser responsable hoy de cómo trata a estas personas.

Pasó 9 enmiendas:

Mi consejo es que no haga enmiendas personales que involucren confesiones directas y ofrecimientos para hacer las cosas bien en su primer año, excepto si son necesarias.

Obtenga asesoramiento antes de hacer enmiendas significativas. Si las personas cercanas a usted mencionan su adicción y desean hablar con usted sobre su pasado, hable con ellas si se siente bien haciéndolo. Asegúrese de que la situación esté bajo control (nadie está bebiendo, gritando o emocionalmente a un nivel de peligro).

Modificaciones de vida: Permanecer sobrio es una enmienda directa, una enmienda de vida para todos en su lista de enmiendas. Haga esto en su primer año (o al menos hasta que pueda obtener asesoramiento de una persona de confianza).

Probablemente la mayoría de las personas en su lista no quieran escuchar sus confesiones, explicaciones y promesas de hacer las cosas correctas ahora mismo de todos modos. No significa mucho cuando su sobriedad se mide en semanas o meses. ¿Cuántos han escuchado tales promesas antes? Deja que tus acciones hablen por ahora.

Fase 3: Sobriedad a largo plazo y pasos 10, 11 y 12:

10. Continué haciendo un inventario personal, y cuando me equivoqué, lo admití de inmediato.

11. Busque mejorar su conocimiento de los principios y valores éticos, y usarlos consistentemente como estándares para mis decisiones y acciones.

12. Habiéndome recuperado como persona como resultado de estos Pasos, reconozco mi compromiso de ayudar a los demás y de seguir usando estos principios en mi vida diaria.

En su primer o segundo año de recuperación, el Paso 10 es el paso más importante en esta Fase, y lo asocio con el Paso 11. Los datos proporcionados y que mencioné anteriormente son una buena manera de comenzar el Paso 10 por ahora. Los datos proporcionados son acciones significativas, pensamientos, incidencias del día. Compare sus acciones con los valores positivos a los que se impuso así mismo, como la compasión, la comprensión, la responsabilidad y la imparcialidad. Abordar incidencias cuando están equivocados con un rápido reconocimiento de descuidos a la persona o personas involucradas. Esto crea conciencia y responsabilidad en tiempo real. Además, recuperas tu capacidad de aprender de tus errores.

Muchas personas de fe comienzan el día con una oración a Dios pidiéndole que los guíe hoy para que sean la persona que él desea que sean. Esa es una excelente manera de realizar el Paso 11, y poder lograr casi lo mismo al meditar en los valores que desea respetar en sus acciones y decisiones del próximo día.

El paso 12 está disponible para nosotros en cualquier etapa o fase de nuestra recuperación. Como recién llegado, puedes comenzar a prestar servicio de una manera pequeña. Una forma muy efectiva de ayudar a alguien es simplemente estar ahí para escucharlo. Trate de entender lo que están diciendo y lo que están pasando. Ofrezca dar paseos a las reuniones si puede hacer esto. Los buenos promotores o tutores a menudo sugieren formas de participación.

Últimas notas sobre cómo trabajar el proceso de 12 pasos

Atiende a tu sobriedad primero, siempre.

Por favor, no hagas esto solo. Cree una red, obtenga un patrocinador o tutor, asista a reuniones y entre en el centro de ayuda. Si vas a enfrentarte a ese gorila de 500 libras conocido como tu adicción, no reúnas algunas herramientas o cargas (pesadas) y lleva a algunos amigos a la lucha contigo.