

## APLICACIÓN DE LOS DOCE PASOS

### ¿Cómo estoy trabajando los Pasos?

#### I. PARTE (10 MINUTOS)

##### OBJETIVO GENERAL.

Que los miembros Nar-Anon identifiquen comportamientos que evidencien falta de trabajo en alguno de los Doce Pasos del programa.

##### OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- a. Reconocer la importancia del trabajo de cada uno de los Doce Pasos.
- b. Generar un mayor compromiso personal y de grupo en lo que se refiere al trabajo de los Doce Pasos.
- c. Fortalecer el grupo a través del trabajo personal de los Pasos.

#### II. PARTE (30 MINUTOS)

1. Cada persona a través de un cuestionario, identificará pensamientos, sentimientos y acciones que tenía antes de encontrar ayuda en Nar-Anon.
2. ¿Por qué vinimos a Nar-Anon ... ?
3. ¿Qué buscamos al venir a Nar-Anon?
4. Se trabaja en plenaria lo que es el Contagio Familiar por la Drogadicción.
5. Reflexión: ¿Para qué me sirve identificar el contagio familiar por la drogadicción en mi propia vida?

#### III. PARTE (40 MINUTOS)

1. *Trabajo en pequeño grupo.*
  - a. Cada persona del grupo en forma individual responderá las preguntas que se le entregarán sobre cada uno de los Doce Pasos.
  - b. Compartir dentro del pequeño grupo sobre las dificultades que encontró en el trabajo de cada paso, los demás podrán dar sugerencias acerca de cómo ellos lo han trabajado.
2. *Evaluación del taller.*

**PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y ACCIONES  
QUE PRESENTABA ANTES DE LLEGAR A NAR-ANON**

1. Hay días que no me quiero levantar de la cama.
2. No sé ni qué quisiera comer.
3. No quiero que nadie sepa mi vida.
4. Me cuesta trabajo cocinar.
5. Creo que tengo mala suerte, por eso me pasa lo que me pasa.
6. Los problemas me persiguen.
7. Dios me está castigando.
8. Si me quitara la vida, los problemas se resolverían.
9. Los demás me la velan, se aprovechan de mí.
10. No me puedo concentrar, creo que es porque no soy inteligente.
11. Me cansé de rezar, cuándo se apiadará Dios de mí.
12. No me llama la atención salir, o conversar con alguien, ya ni amistades tengo.
13. Si él (o ella) cambiara me sentiría mejor.
14. A veces quisiera desaparecer.
15. Creo que existe un secreto para ser feliz, si lo descubriera . . .
16. Dios me abandonó.
17. Nadie entiende lo que me pasa, ni siquiera los psicólogos, sacerdotes, médicos, psiquiatras . . .
18. He hecho de todo por salir adelante y no he podido, ya no tengo ninguna esperanza.
19. Todo lo que digo o hago es criticado por mi familia, viven irritados conmigo.
20. Nadie valora lo que hago por los demás.
21. Si no me hubiera metido en esta relación, todo sería diferente.
22. Creo que nadie sufre lo mismo que yo.
23. Creo que soy inmaduro, malgeniado, que me falta mucha fe, suerte y gente comprensiva.
24. Últimamente me he vuelto agresivo, violento, grosero, maleducado.
25. Ahora me siento inseguro, temeroso, culpable, muy pensativo.
26. Me molesta que me digan lo que tengo que hacer, ¿acaso lo que hago no es lo correcto?
27. A veces me quiero separar del adicto (a), pero después me arrepiento.
28. Un día quiero al adicto(a) al otro día lo odio, no entiendo por qué.

Ahora coloque debajo de cada subtítulo los números que usted cree se ajustan a su caso:

Pensamientos negativos

-----  
-----

Sentimientos negativos

-----  
-----

Acciones incorrectas

-----  
-----

**Depronto . . . Me llega el mensaje de Nar-Anon !!!**

NOT APPROVED FOR USE IN MEETINGS

## ¿POR QUÉ VENIMOS A NAR-ANON?

Debido a que encaramos una serie de problemas y esperamos encontrar respuestas, pero aún así muchas veces dudamos de que haya alguna esperanza.

De todas maneras creemos que viniendo a Nar-Anon, tal vez, podamos encontrar el “medio” para poner fin al consumo del adicto o de “convencerlo” para que busque ayuda.

## ¿QUE BUSCAMOS EN NAR-ANON?

Cambios, queremos poner fin al dolor y recurrimos a Nar-Anon con la esperanza de descubrir qué hacer.

Pero aún no estamos listos para pasar a la “Acción Efectiva”, por más ansiosos o impacientes que estemos.

El cambio es un proceso, y para iniciarlo lo primero es tomar conciencia de que la única vida que hay que salvar es la mía, este proceso involucra un examen honesto de nosotros mismos y de nuestras circunstancias.

NOT APPROVED FOR USE IN MEETINGS

## CONTAGIO FAMILIAR

Es un patrón de acción y reacción.

<b>PATRON</b>	<b>ACCION</b>	<b>REACCION</b>
<b>OBSESION</b>		Le busco
El adicto es el centro de mi vida:	Controlo	Le digo lo que tiene que hacer. Peleo
“Mi Poder Superior”	Manipulo	Evito las reuniones sociales
<b>ANGUSTIA</b>	Rescato	
Atiendo sus necesidades	Controlo	Miento
Lo excuso y sumo sus responsabilidades.	Manipulo	Encubro
	Rescato	Sobreprotejo
<b>IRA</b>		
El no me quiere	Controlo	Amenazo
	Manipulo	Castigo – Hiero
<b>NEGACION</b>		
Ante períodos de limpieza	Controlo	Creo promesas
niego que sigue existiendo el problema	Manipulo	Vigilo al adicto
		Le organizo su tiempo
<b>SENTIMIENTO DE CULPA</b>		
Algo no hice bien	Controlo	Me siento poco inteligente
debo ayudarle más.		Me victimizo

Cuando me muestran lo que es el Contagio Familiar y me identifico con las actitudes y comportamientos que lo evidencian, esto mismo me invita a saber qué es lo que necesito cambiar, y para lograr dicho cambio es que asumo EL TRABAJO DE LOS DOCE PASOS, donde básicamente lo que logro es la modificación de mis pensamientos, sentimientos y conductas, esto a su vez me lleva a cambiar mis patrones de reacción y por ende mi estilo de vida.

### RESPONDA EN FORMA INDIVIDUAL ESTAS PREGUNTAS

Recuerde que no hay respuestas buenas ni malas, éstas solamente le servirán a usted de guía para que sepa cómo va su trabajo personal.

#### PRIMER PASO

¿Recuerda el enunciado del PRIMER PASO? Por favor escríbalo.

-----  
-----

Escriba todas las cosas que usted ha hecho para que el adicto deje de drogarse.

Le daremos algunos ejemplos con los que puede identificarse.

- Cuando me entero que el adicto va a hacer algo y creo que no está bien, hago lo que sea para evitarlo.
- Todo lo que hago es con el fin de que el adicto no se meta en más problemas.
- No descansaré hasta convencer al adicto que vaya a NA.
- Estoy más pendiente del adicto que de mí cuando vamos a reuniones sociales.

1. ¿Esto que usted ha hecho ha generado cambios en él o en usted?
2. Después de las cosas que ha hecho para que el adicto deje de drogarse, ¿está dispuesto a rendirse y a pedir ayuda?
3. ¿Acepta que la drogadicción es una enfermedad?

4. ¿Alcanza a ver que el adicto no tiene control con su forma de drogarse y que usted siempre ha querido controlarlo?
5. ¿Cree que estas actitudes son vida ingobernable?

Ira, miedo, culpa, obsesión, ansiedad, orgullo, envidia, control, pereza, frustración, negación, tristeza, angustia, deshonestidad, manipulación, resentimiento, odio, negatividad, baja autoestima, lujuria, vergüenza, gula.

### SUGERENCIAS PARA APLICAR EL PRIMER PASO

La acción del Primer Paso es darse cuenta que usted no puede hacer nada para que el adicto cambie. Debe rendirse y aceptar que sólo puede cambiar su vida, que tiene que empezar a hacer por usted.

¿Y qué puedo empezar a hacer por mí?

- Salir a caminar, descansar, alimentarme bien, ir a una reunión, vivir el sólo por hoy, cuidar mi salud, orar, escribir mis sentimientos, leer diariamente, llamar por teléfono, hacer cosas que me gusten, abrazar a alguien, escuchar música sana, distraerme, reunirme con un miembro de Nar-Anon y compartir mis logros y debilidades (OCUPARME DE MIS PROPIOS ASUNTOS).
- Leer y estudiar la Literatura sobre el Primer Paso, haciendo anotaciones sobre lo que más le llama la atención y compartirlo con un miembro de Nar-Anon.
- Hacer una evaluación diaria de la manera que usted piensa, siente y actúa frente al adicto y a su vida en general, sea positivo o negativo y escríbalo y compártalo con su padrino u otro miembro de Nar-Anon (OBSERVESE A SI MISMO, DESE CUENTA QUE USTED TIENE UNA VIDA INGOBERNABLE).

## SEGUNDO PASO

¿Recuerda el enunciado del SEGUNDO PASO? Por favor escríbalo.

-----  
-----

1. ¿Se ha dado cuenta que casi siempre que piensa no coincide con lo que está sintiendo y además hace o dice lo contrario?
2. ¿Cree que su manera de pensar le está generando problemas en su vida, en sus relaciones personales y en general? ¿Es cuerda su vida?
3. ¿Cree que hasta ahora su vida ha dependido y girado en torno al adicto y que su dios es él?
4. ¿Quién es su Poder Superior?
5. ¿Logra darse cuenta que no puede cambiar sus pensamientos, sentimientos y acciones sin la ayuda de un Poder Superior?

### SUGERENCIAS PARA APLICAR EL SEGUNDO PASO

La acción del Segundo Paso nos ayuda a creer que hay un Poder Superior que puede hacer por mí, lo que yo no puedo hacer.

- Arriesgarse a confiar en que Dios es el único que le puede ayudar al adicto.
- Pedir FE porque no la tiene.
- Darse cuenta que necesita tener una comunicación con un Poder Superior (ORAR).
- Obligarse a creer que otros le pueden ayudar (Compañeros de Nar-Anon y el Grupo).
- Dejar de creerse Dios. (Dejar de ser el salvador o salvadora de TODO).
- Sentir al necesidad del Poder Superior en TODO MOMENTO de su vida.
- Tomar conciencia de que si otros han podido, usted también puede (No perder la ESPERANZA)

- Cuidar de lo que está pensando, sintiendo y haciendo para adquirir una vida con SANO JUICIO. (PENSAR POSITIVAMENTE).

### TERCER PASO

¿Recuerda el enunciado del TERCER PASO? Por favor escríbalo.

-----  
 -----

1. Después de la auto evaluación que ha hecho de su forma de vivir, ¿está dispuesto a confiar su voluntad y su vida al cuidado de un Poder Superior?
2. ¿Qué es para usted entregar la voluntad y la vida al Poder Superior? Explíquelo.
3. ¿Está consiente que no necesita seguir cargando solo con sus problemas y que hay ayuda disponible?
4. ¿Qué cree, es lo que se interpone para que su Poder Superior pueda actuar en su vida?
5. ¿Confía en que Dios puede ayudar a su adicto? ¿Sigue creyendo aún, que usted lo puede salvar?

### SUGERENCIAS PARA APLICAR EL TERCER PASO

La acción del Tercer Paso me ayuda a sentir que no estoy solo, a sentirme amado, aceptado y consolado por el Dios de mi entendimiento.

La manera de aplicar el Tercer paso es pedir ayuda TODO EL TIEMPO al Poder Superior para que:

- Se aumente mi FE.
- Para sentir seguridad.
- Para buscar mi paz, mi serenidad y tranquilidad que debe ser una prioridad en mi vida; esto me lo da el confiar mi voluntad y mi vida al cuidado de un Poder Superior.

- Diariamente debo practicar el ser consiente de que Dios está dentro de mí y sentirlo. Esto *me lleva a no sentirme solo.*

### CUARTO PASO

¿Recuerda el enunciado del CUARTO PASO? Por favor escríbalo.

-----  
 -----

1. ¿Quién soy, de dónde vengo y para dónde voy?
2. ¿Tengo un Dios de amor o un Dios de temor en mi vida?
3. Escriba su historia personal.
4. Escriba sus temores, culpas y resentimientos.
5. Escriba sus cualidades y defectos.

### SUGERENCIAS PARA APLICAR EL CUARTO PASO

La acción del Cuarto Paso nos ayuda a *avernos* tal y como somos y a dejar de culpar a Dios, al adicto, a los demás y a la vida.

- OBLIGARSE A ESCRIBIR.
- Compartir con el padrino o un miembro de Nar-Anon que YA TENGA LA EXPERIENCIA DE HABER HECHO EL CUARTO PASO.
- Debe estar dispuesto a verse con honestidad, humildad y mucho amor, sin juzgarse ni criticarse.
- Es un trabajo que debe hacerse con disciplina, constancia y compromiso y ante todo sin miedo para que realmente su vida pueda cambiar.
- Debe buscar en su pasado los eventos que marcaron su vida para mejorar su presente.
- Hacer un inventario detallado de su vida de lo que le sirve y o que no le sirve.

- Debe empezar a realizar el trabajo, así no esté bien hecho, pero HACERLO (No hay ninguna manera perfecta de hacer el Cuarto Paso, comience a hacerlo HOY).

### **"Sin miedo hicimos un detallado inventario moral de nosotros mismos"**

Los tres primeros pasos de nuestro programa requieren fundamentalmente formas de pensamiento (honestidad, receptividad y buena voluntad) pero el cuarto paso introduce la acción. Hemos visto que el conocimiento de nosotros mismos, es un ingrediente básico del desarrollo emocional y espiritual que pretende el programa. Sin este, nuestra verdad, es decir, nuestras emociones, motivaciones y defectos permanecerán escondidos en nuestro inconsciente, causando la irritación, el dolor y el desorden que nos han conducido al programa de los Doce Pasos.

Por otro lado, estas emociones ocultas e inconscientes, si no se descubren, van minando poco a poco en nosotros la paz y la alegría, hasta llevarnos a la enfermedad o a cualquier otra forma de autodestrucción. Somos muchos los que hemos rechazado mirar en nuestro interior, y como en toda enfermedad no atendida, la infección se ha extendido hasta amenazar la totalidad de nuestro ser. Afortunadamente, como en el caso de un virus, la mente inconsciente también puede ser tratada para curar la enfermedad. El proceso que conduce a ello, es un detallado inventario moral de nosotros mismos, realizado sin miedo; una limpieza del aire que respiramos, una limpieza de nuestra mente que marca el principio de una nueva capacidad para cambiar de actitud, para desechar por completo las viejas ideas y exponer y admitir las partes podridas de nuestro pensamiento.

El solo hecho de realizar este inventario nos produce un intenso alivio, porque nos deshacemos de la podredumbre emocional que nos infecta, y sirve, además, para liberar grandes dosis de energía que antes usábamos para contener las emociones que no sabíamos afrontar.

Tú solo no puedes, pero sólo tú puedes.

## HISTORIA DE MI VIDA

### INFANCIA

Son muchos los seres humanos que han experimentado algunos episodios en su infancia, que siguen generando culpa a lo largo de su vida, aunque no repitan jamás esa experiencia. Esos recuerdos inconscientes se manifiestan en actos conscientes como el miedo a la genitalidad, a la sexualidad, a la maternidad o paternidad, etc. Estos miedos, culpas y remordimientos, tienen también su origen en la información distorsionada que recibimos cuando éramos niños por parte de nuestros iguales, personas adultas, instituciones educativas y religiosas, en fin de todos aquellos seres, que de una u otra forma influyeron en nuestra crianza, y que muchas veces, en nombre del amor, tuvieron la osadía de enseñarnos lo que ni ellos sabían.

1. Escriba cómo fue su relación con Mamá y Papá. Qué pensaba, qué sentía y cuáles eran sus actitudes hacia ellos.
2. Escriba todo lo que le sea posible, sobre cómo era la relación de su Madre con sus padres (abuelos maternos), incluyendo enfermedades, adicciones, castigos, comunicación, etc.
3. Escriba todo lo que le sea posible, sobre cómo era la relación de su Padre con sus padres (abuelos paternos), incluyendo enfermedades, adicciones, castigos, comunicación, etc.
4. ¿Cree usted que su nacimiento era deseado por sus padres?
5. Describa las circunstancias de su familia durante su gestación y nacimiento (situación económica, tamaño de la familia, comunicación y en general, todo lo relacionado con la convivencia de los seres que la conformaban).
6. ¿Qué edad tenía usted al nacer sus hermanos y hermanas? ¿Cómo se sintió con la llegada de sus hermanos?
7. ¿Qué personas estuvieron muy cerca de usted, durante su infancia?
8. En general describa lo que usted cree que su familia pensaba de usted.
9. ¿Qué recuerdo tiene de sus padres durante su niñez? ¿Eran alegres, cariñosos, depresivos, conflictivos, alcohólicos o con otras adicciones?

10. ¿Cómo era el trato de sus padres con usted? ¿Lo llamaban por su nombre o le tenían algún sobrenombre? ¿Cómo lo castigaban y cuál era su reacción frente al castigo?
11. ¿Recuerda haber sido separado de algún ser querido? ¿Qué sentimiento le generó dicha separación?
12. ¿Le amenazaban con el diablo, el chucho, los fantasmas, los espantos, la oscuridad, etc.? ¿Cuáles eran sus temores a este respecto?
13. ¿Fue presionado por sus padres o personas mayores para que peleara o no peleara? ¿Qué sentía por pelear o no pelear?
14. ¿Fue descubierto por sus padres o personas mayores en juegos de exploración sexual (la mamacita, el doctor), tocándose o masturbándose? ¿Lo hicieron sentirse culpable distorsionando sus sentimientos frente al sexo o lo instruyeron amorosamente al respecto? ¿En qué otro tipo de incidente de curiosidad sexual se vio involucrado?
15. ¿Le infundieron creencias religiosas de temor, castigo, condena? ¿Relacionaban los fenómenos naturales (tormentas, temblores, etc.) con castigos de Dios? ¿Fue forzado a creer o cumplir con algún asunto de índole religioso que haya marcado su vida desde la niñez?
16. ¿Recuerda la primera vez que se robó algo? ¿Qué sintió? Haga una lista de los robos durante su niñez y los sentimientos que lo acompañaban antes y después de este acto.
17. ¿Qué tipo de matrimonio cree usted que sus padres tuvieron?
18. ¿Si se peleaban, lo resentía a usted? ¿Le daba miedo? ¿Trataba de parar la pelea? ¿Tomaba partido? O ¿eran tan cerradas que usted no podía formar parte de ellas?
19. ¿Por qué motivo le colocaron a usted el nombre que lleva? Si fue en honor a otra persona, cómo era ella o él?
20. ¿Se veía usted obligado a dejar sus amistades por exigencia de su familia o porque se mudaban con frecuencia?
21. ¿Vio alguna vez a sus padres desnudos? ¿Vio o sintió a sus padres tener relaciones sexuales? ¿Qué sintió usted?
22. ¿Recuerda algún abuso sexual en su niñez?
23. ¿Fue testigo de algún acto relacionado con lo sexual? ¿Qué sintió?

24. ¿Qué edad tenía usted cuando se masturbó por primera vez? ¿Le pillaron alguna vez y se sintió culpable? ¿Se sintió culpable aún cuando no le pillaran?
25. ¿En qué otro tipo de incidente de curiosidad sexual se vio envuelto (homosexualidad, incesto, con animales, o cualquier otro) ?
26. ¿Recuerda malas experiencias en sus vacaciones?
27. ¿Le avergonzaban sus padres o adultos por su apariencia, por ser incapaz de algo, por orinarse en la cama, por su forma de hablar? ¿Por su vestuario se sentía diferente a sus compañeros de curso?
28. En todas las familias a los hijos se les asignan ciertas labores. ¿Cuáles eran las suyas? ¿Eran justas? ¿Podía usted hacerlas para darle gusto a sus padres?
29. ¿Qué recuerdos tiene de sus primeros días de estudio?
30. Trate de recordar todo lo que más pueda de sus estudios primarios, escribiendo por curso, los eventos y personas que marcaron su historia (compañeros, maestros, peleas, venganzas, dolores, incidentes, muertes, accidentes, etc.)
31. En caso de no haber cursado la primaria, escriba todo lo relacionado con su niñez durante esta época, que cubre hasta los doce años de edad aproximadamente.
32. ¿Qué puesto ocupaba usted en su familia? ¿Era hijo único? ¿lo resentía a usted o le gustaba?
33. Relacione uno por uno a sus hermanos, citando la edad que tenían en el momento en que usted nació.
34. ¿Qué recuerdo tiene de cada uno de sus hermanos durante su niñez?
35. ¿Había preferencia por parte de sus padres? ¿Asignaban funciones injustas?
36. Escriba otros recuerdos de su infancia, que fueron dolorosos o que aún lo son.
37. Agregue lo que usted crea necesario, relacionado con su niñez, que no haya sido incluido en este cuestionario.
38. Por último, haga una lista de las personas (padres, maestros, líderes, etc.) instituciones (policía, correos, iglesia, etc.) o principios (leyes, códigos morales, mandamientos, normas) contra los cuales se resintió en su niñez, indicando la causa que

lo resintió con cada uno de ellos, y el sentimiento que le generó (odio, culpa, miedo, resentimiento, vergüenza, etc, etc.)

39. ¿Cuál de las anteriores preguntas acerca de la infancia fue la más dura para usted? Sabe por qué?

## ADOLESCENCIA

1. ¿Sufría de miedos de homosexualidad?
2. ¿Temía experiencias heterosexuales?
3. ¿Estuvo involucrado en actos degradantes (alcoholismo, drogadicción, perversidades, robos, asesinatos, etc) por presión de sus compañeros o para agradar a otros?
4. Como hombre, creía usted, que estaba en la obligación de acceder a toda demanda sexual por parte del sexo opuesto, para demostrar su hombría?
5. Como mujer, creía usted, que a los hombres solo les interesaba el sexo?
6. ¿Creía usted que la estabilidad de sus relaciones afectivas dependía de su capacidad de responder sexualmente?
7. ¿Creía que había amigos?
8. ¿Qué tipo de amigo era usted?
9. ¿Cómo era su vida social?
10. ¿Participaba usted en actividades deportivas? ¿Por qué si o por qué no?
11. ¿Era considerado usted como rebelde, resentido, inconforme o problemático?
12. ¿Resentía usted a los líderes físicos e intelectuales?
13. ¿Se sentía usted un cobarde porque no quería pelear? O ¿le gustaba pelear? ¿Era usted un matón?
14. ¿Se sentía incómodo porque las chicas se burlaban de usted o las chicas lo evitaban?
15. ¿Estuvo expuesto a otros adolescentes mayores y más desarrollados físicamente que usted en las clases de gimnasia o en los baños? Algunas personas no se desarrollan sino hasta tarde en la adolescencia. ¿Le pasó eso a usted? Algunas personas se sienten

inadecuadas como adultos porque estuvieron expuestos a personas menores que estaban más desarrolladas que ellos en ese entonces, si siente que algo hay de esto en su caso, escriba acerca de sus sentimientos.

16. ¿Resentía usted no ser parte de un grupo? O no ser un líder? O no estar IN? ¿Era usted tímido o extrovertido? ¿Cómo es ahora? ¿Algún tipo de personas en particular le intimida?

17. Si usted se retiró del colegio explique sus sentimientos y razones. ¿Le pasó algo en el bachillerato que fuera una continua fuente de vergüenza?

18. ¿Le comparaban sus padres con otros miembros de la familia o amigos? ¿Les tenía rencor porque querían que usted fuera como otra persona?

19. ¿Cómo obtenía usted la atención de su familia? (hacía pucheros, se aislaba, le daban berrinches, era un buen chico, actuaba como autómatas)

20. ¿Se acuerda del tipo de mentiras que decía? ¿Cómo se sentía si le pescaban en una mentira?

21. ¿Cuál fue el incidente más bochornoso de su adolescencia? ¿Hubo otros incidentes que usted recuerda particularmente?

22. ¿Sentía celos o envidia de otros?

23. Si los sentimientos sexuales eran ignorados y minimizados en su familia, es muy probable que usted se sienta culpable por ellos. Cogemos actitudes: El chico que es presionado para que siempre sea el mejor (ser el berraco), o que es criticado no importa lo que haga, puede encontrarse con problemas en su actividad sexual. O la chica a la que le han dicho que no está bien sentirse sensual, puede crecer a disgusto con su cuerpo y desconfiado con sus sentimientos. ¿Estas actitudes crean comportamientos sexuales no naturales o incómodos. ¿Cuáles fueron sus actitudes? ¿Le afecta su vida ahora?

24. Primera relación sexual. ¿Cuáles fueron sus sentimientos? ¿Se sintió culpable? ¿Sintió desilusión? Sea lo más explícito posible acerca de sus sentimientos. Liste en detalle cualquier actividad sexual que recuerde especialmente. Tenga en mente que no nos interesa con quien o en que fecha o que tan seguido fueron estas experiencias, sino cómo se sintió usted acerca de ellas.

25. ¿Se sentía avergonzado de sus padres? ¿Eran demasiado viejos, demasiado gordos, demasiado descuidados, demasiado borrachos, demasiado cualquier cosa?

26. ¿Tenía usted el tipo de ropas que usaban los otros chicos? ¿Había el dinero suficiente para las cosas que usted necesitaba y si no lo había, lo resentía usted? ¿Si lo había, lo tomaba como derecho adquirido? ¿Sentía usted que sus hermanos o hermanas recibían mas que usted? Describa sus sentimientos acerca del dinero en la adolescencia.

27. ¿Era usted el tipo de chico que le gustaría ser?

28. ¿Robaba usted? ¿Era hipócrita? ¿Tenía usted motivaciones dobles? Si así era, ¿tuvo problemas para adecuarse emocionalmente? ¿Cómo actuaba? ¿Se sintió incómodo por ser menor que sus compañeros?

29. ¿Se sentía usted incómodo por ser superior o inferior a otros estudiantes?

30. ¿Era usted poco confiable como amigo, terminando relaciones sin dar ninguna explicación cuando algo o alguien que parecía menor se presentaba?

31. ¿Sembraba usted la discordia entre los miembros de su familia, volviendo a uno contra otro?

32. ¿Cuál fue la mejor experiencia que tuvo? ¿Y la peor?

33. Hemos cubierto mucho terreno en estas preguntas. Ahora, ¿ hay ALGO que le hizo sentirse particularmente mal al responderlas? ¿Ha puesto usted TODO lo que le molestaba? (hasta lo mas pequeño es importante, si le molesta ESCRIBALO).

## EDAD MADURA

Muchos problemas dentro del campo de las relaciones son provocadas por sentimientos y pensamientos que se encuentran sepultados en el inconsciente. Esos pensamientos y sentimientos no examinados tienen una lógica infantil equivocada que les es propia y causan conflictos en el alma. De modo que si hay una guerra dentro de tu propia alma, ¿cómo puedes tener una relación sana con alguien más? Los sentimientos y pensamientos contradictorios no resueltos que hay dentro del ser deben ser sacados a la luz antes que nada. ¿Pero cómo reconocerlos y cómo trabajar hacia su resolución? . . . No sabrás cuáles son tus convicciones personales enterradas hasta que las descubras . . . Los sentimientos inconscientes son profecías auto realizables: Recibirás aquello en lo que crees.

. . . Es posible que hayas tratado de pensar siempre en el otro, de dar amor incondicional, de ser paciente, nunca amenazar y ser siempre calmado y cariñoso. Sin embargo, esas actitudes nobles no pueden funcionar mucho tiempo, mientras estén impuestas sobre capas y mas capas de conflictos no resueltos, no solo con tu pareja o con otros sino dentro de tu propia alma. **No hay manera de darle la vuelta: no puedes trascender antes de transformar.**

Por eso, si quieres hacer cambios en tu vida . . . , tienes que encontrar la raíz de tus problemas. Cuando te reconozcas y te aceptes incluyendo a tu ser inferior, construirás unos cimientos sólidos.

1. ¿Por qué se casó usted? O ¿Por qué no se ha casado?
2. En sus relaciones de pareja, repite usted comportamientos de alguno de sus progenitores?
3. ¿Le disgustan las responsabilidades del matrimonio?
4. Si sostiene una relación de pareja, ¿permite que sus padres se interpongan o tomen decisiones que sólo le corresponden a usted?
5. En su relación de pareja ¿es usted quien domina? O ¿es usted dominado?
6. ¿Cómo percibe usted el trato que le da a su pareja? ¿Desempeña usted frente a ella el papel de padre autoritario y golpeador? O ¿el de madre consejera y protectora? O ¿se comporta como si fuera usted su hijo (a) ?
7. ¿Es usted de las personas que aun piensa que es mejor malo conocido o bueno por conocer? ¿Qué es preferible vivir sometido a una situación degradante con tal de no hacerle frente a la vida por sus propios medios? Es decir, es de las personas que piensa que es preferible una esclavitud con comodidad a una libertad con riesgos?
8. ¿Cree usted que son otros los responsables o culpables de la situación que hoy vive?
9. ¿Cómo ha reaccionado a la frustración en materia sexual? ¿Se ha excusado usted en el desprecio, traición o abandono del otro para justificar su promiscuidad o cualquier tipo de comportamiento?
10. ¿Exige aun un buen trato para usted? O ¿se ocupa de tratar bien a los demás en cada instante de su vida?

11. ¿Critica usted a quienes no han corregido lo que usted tampoco ha podido corregir? O ¿practica con ellos la comprensión y el perdón?
12. Si usted pudiera tomar represalias en este momento, ¿Quiénes estarían en su lista y por qué?
13. ¿Cuáles son sus sentimientos (todos sus sentimientos actuales) acerca del sexo, del matrimonio, de la paternidad o maternidad, de sus padres, hermanos, familiares, amigos, hijos, de su trabajo, de los seres adictos, de su situación económica, afectiva, laboral, etc.?
14. ¿Cómo es su vida sexual? ¿Es tan madura como usted quisiera que fuese? ¿Castiga o premia con el sexo?
15. ¿Accede usted a relaciones genitales no deseadas, solo por el temor de perder al otro o por conservar una relación?
16. ¿Qué es para usted una vida saludable?
17. Describa todas sus relaciones sexuales (tales como homosexualismo, incesto, pedofilia, zoofilia, necrofilia, etc.)
18. ¿Teme ser rechazado sexualmente?
19. Para sentirse seguro, importante, reconocido o aceptado, ¿se vale usted de cualquier adicción, tal como licor, droga, cigarrillo, sexo, juego, etc. ? Recuerde que toda adicción roba la libertad.
20. Con tal de no sentirse solo, se somete usted a relaciones degradantes ?
21. ¿Habla de los demás o los pone por debajo para sentirse usted superior?
22. ¿Persigue usted su bienestar individual, olvidando el bienestar común, al extremo de pisotear los derechos humanos, robándole tiempo y tranquilidad a los otros o explotando los trabajadores o personas a cargo?
23. ¿Hay situaciones en su vida en las cuales exige que otros hagan lo que usted no ha sido capaz de hacer? Cuáles?
24. ¿Aun utiliza usted palabras y expresiones soeces, críticas y maldiciones, olvidando que la vida es un eco, que tal como la llamemos nos responde?

25. Partiendo del principio que "todo en la vida se devuelve", ¿qué comportamiento necesita cambiar para hacerse acreedor a grandes dádivas y no a dolorosas lecciones?

26. ¿Cuáles son sus expectativas frente a sus seres queridos (hermanos, pareja, hijos, amigos, etc) ?

27. ¿Si tuviera la oportunidad de cambiar la vida que hoy lleva, por cual optaría?

28. ¿Piensa aún que hay personas que le hacen daño? O ¿Piensa que mas bien es usted quien permite que le hagan daño?

29. ¿Justifica usted permanentemente sus acciones? O ¿Mas bien silencia y adopta la posición de un observador imparcial de usted mismo?

30. ¿Tiene aún secretos que le resienten, le remuerden o le mortifican? Recuerde que "vivimos tan mal como cuantos secretos guardemos" y que esas emociones o sentimientos ocultos van minando poco a poco la paz y la alegría, hasta llevarnos a la enfermedad o a cualquier otra forma de autodestrucción.

31. ¿Qué es para usted el amor?

32. ¿Qué cosas, personas, o situaciones, le hacen sentir ira, lujuria, avaricia, pereza, envidia, gula, orgullo?

33. ¿Se ve aún desempeñando el papel de víctima? O ¿es mas común en usted el papel de sabelotodo o autosuficiente?

34. ¿Qué resentimientos y odios tiene aún?

35. ¿Qué culpas le atan al pasado? Recuerde que la culpa es ausencia de perdón y sólo exige auto castigo.

36. ¿Qué miedos le hacen vivir en el futuro? No olvide que el pasado está muerto, que el futuro es incierto y que sólo el presente es cierto. Quien está en el pasado, muerto está; quien está en el futuro, no está, y quien vive en el presente, actúa y gracias da.

37. ¿Se encuentra aún repitiendo comportamientos de sus padres que le hacen sentir mal, tales como: castigos, represiones, cantaleta, obsesiones, adicciones, etc?

38. ¿Qué dificultades o barreras ha detectado usted para comunicarse debidamente con los demás?

39. ¿Insiste usted en transformar a los demás? O ¿Por fin aceptó que aquello que siempre ha querido que otros transformen, solo puede transformarlo en usted?

40. Haga una lista, tanto, de sus sentimientos de superioridad como de inferioridad.

41. ¿En qué aspectos cree usted que es diferente al común de las personas?

42. ¿En qué aspecto cree que la vida lo ha engañado? No olvide retomar el Tercer Paso, donde se hace énfasis en que la vida es producto de nuestras acciones.

43. ¿Cómo demuestra su inconformidad frente a las demás personas? Para que sepan que usted se siente mal, se vale de : pucheros, indiferencia, grosería, bondad extrema, etc? O ¿Se siente capaz de comunicar sincera y cortésmente sus sentimientos?

44. ¿Cuáles son sus metas como individuo? ¿Como ser único e irrepetible?

45. ¿Está usted satisfecho por haber dado a conciencia su cuarto paso? O ¿Hay algo que quisiera agregar, algo que le molesta y que no está incluido en este cuestionario?

46. Haga una lista de sus descubrimientos en este paso, en cuanto a sus: fortalezas, debilidades, inseguridades y complejos, odios y resentimientos.

Al finalizar nuestro cuarto paso, hemos recogido tanto las virtudes como los defectos de carácter que hemos sido capaces de ver hasta el momento. Ahora, en el quinto paso, pensaremos profundamente en ello, y lo admitiremos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano. La sensación de alivio que nos ha proporcionado la realización del inventario se hará mas grande con el nuevo paso, ya que arrojaremos verdaderamente los aspectos desagradables de nuestro sistema de vida y los aceptaremos a pesar de ellos mismos. El quinto paso nos proporcionará pronto el camino que conduce al alivio de la culpa y de la ansiedad. Después de realizarlo nos sentimos parte de la raza humana, estamos mas cerca de nuestra autoestima, y un profundo bienestar se apodera de nosotros. Tenemos el primer atisbo de lo que podría ser la auténtica serenidad.

## QUINTO PASO

¿Recuerda el enunciado del QUINTO PASO? Por favor escríbalo.

-----  
-----

1. Puede ver que Dios siempre le ha amado y aceptado así como es? ¿Se da cuenta que es usted mismo el que siempre se ha culpado?
2. ¿Está dispuesto a aceptar lo que vio en usted, sin juzgarse?
3. ¿Le gustó lo que vio en usted o por el contrario le disgustó? Por qué? Explique.
4. ¿Está dispuesto a perdonarse y a perdonar a quienes le causaron daño?
5. ¿En este momento puede percibirse igual de humano para compartir u Cuarto Paso con otro ser humano?

### SUGERENCIAS PARA APLICAR EL QUINTO PASO

La acción del Quinto Paso nos ayuda a aceptarnos tal y como somos, a amarnos de verdad y a ver todo el amor y la bondad que tiene Dios para conmigo y a darme cuenta de que nadie es culpable de lo que me pasa, ni yo mismo.

- Debe compartir con otro su pasado para liberarse de la culpa, la vergüenza, el resentimiento y el miedo.
- Hablar honesta y abiertamente con otra persona acerca de su mundo, es una actitud que refleja auto responsabilidad.
- Entre más claro y específico pueda ser son su Poder Superior, con usted mismo y con otra persona, más pronto experimentará libertad y salud mental.

### SEXTO PASO

¿Recuerda el enunciado del SEXTO PASO? Por favor escríbalo.

- 
- 
1. Está dispuesto a aceptar sus defectos de carácter para que Dios los elimine?
  2. ¿Cree que puede vivir de otra manera?

3. ¿Cómo puede confiar en que su Poder Superior estará a su lado y estar seguro de ello?
4. ¿Entiende por qué este paso habla de su propia relación con Dios? ¿Qué significa esto para usted?

### SUGERENCIAS PARA APLICAR EL SEXTO PASO

La acción del Sexto Paso es permitirle a su Poder Superior que le guíe y estar dispuesto a seguir su orientación.

- Reconocer sus defectos (Sentir lo que genera en usted esa actitud negativa para así poder aceptarlos y pedir la ayuda a su Poder Superior para que los elimine).
- Tener buena voluntad para realizar este trabajo sin POSTERGARLO hasta que Dios los elimine. (El tiempo suyo no es el tiempo de Dios)
- Sentir el dolor que generan en usted los defectos de carácter para poderlos entregar.
- Estar dispuesto a verse, así lo que vea no le guste, pero es la única manera de poderlos eliminar.
- Hasta que no vea el defecto y lo enfrente siempre tendrá poder sobre usted, cuando lo vea en ese momento lo acepta sin juzgarse y le pide a Dios que tenga piedad de usted, de esta forma va perdiendo fuerza y va siendo eliminado.

### SEPTIMO PASO

¿Recuerda el enunciado del SEPTIMO PASO? Por favor escríbalo.

-----  
 -----

1. ¿Qué es humildad y cómo soy humilde?
2. ¿Qué viejos comportamientos se oponen a mi humildad?

3. Qué defecto me perturba mas en este momento?
4. Cómo puedo tratarme con compasión?

### SUGERENCIAS PARA APLICAR EL SEPTIMO PASO

La acción del Séptimo Paso es experimentar la paz que genera el pedir ayuda y depender de un Poder Superior a nosotros mismos, quien nos acompañará al encarar los desafíos de la vida.

- Conocer sus defectos y examinar las acciones positivas, en vez de mirar los viejos comportamientos negativos.
- Cuando aparezcan viejos comportamientos PARAMOS y pedimos ayuda al Poder Superior y nos apoyamos con los lemas HAZLO CON CALMA Y PIENSA.
- Entender que el Poder Superior le comprende, para saber cómo se pueden eliminar sus defectos de carácter.
- Una ayuda es utilizar la Oración de la Serenidad para pedir al Poder Superior el valor para cambiar las cosas que puede cambiar.
- En este paso tenemos la confianza en que Dios sabe cuándo y cómo ayudarnos a cambiar y a crecer.
- Su tarea es COOPERAR con Dios.

### OCTAVO PASO

¿Recuerda el enunciado del OCTAVO PASO? Por favor escríbalo.

-----  
 -----

1. ¿Está dispuesto a hacer una lista de las personas a quienes ha perjudicado, incluyéndose a usted mismo?

2. ¿Cuán dispuesto está a ser completamente honesto?
3. ¿Qué papel tiene el Dios de su entendimiento en este paso?
4. ¿Es consiente que necesita la ayuda de su padrino u otro miembro de Nar-Anon para la realización de este paso?

### SUGERENCIAS PARA APLICAR EL OCTAVO PASO

La acción del Octavo Paso es entender que sólo debe estar dispuesto a reparar el mal que le libera de la pesada carga de la culpa.

- Hacer la lista de las personas a quienes ha perjudicado con la ayuda de su padrino o madrina o un miembro de Nar-Anon.
- Escribir en una hoja tres columnas con los títulos siguientes:  
A quién perjudiqué. Cómo perjudiqué. Reparación “Apropiada” del mal.
- La oración, la meditación y la escritura le ayudarán en la realización de este paso.
- No tiene que desear o querer hacer algo para estar dispuesto a hacerlo, sólo se le pide la voluntad para hacerlo.

### NOVENO PASO

¿Recuerda el enunciado del NOVENO PASO? Por favor escríbalo.

-----  
-----

1. Está dispuesto a perdonarse y a perdonar a quienes le hicieron daño?
2. ¿Qué daño causó a sus hijos o familiares inmediatos?
3. ¿Está dispuesto a aceptar los resultados, cualesquiera que sean?
4. ¿Está dispuesto a orar para tener la voluntad de reparar el mal en el futuro?

## SUGERENCIAS PARA APLICAR EL NOVENO PASO

La acción del Noveno Paso le ayuda a cambiar su actitud y a ponerse en paz consigo mismo y con los demás.

- Escribir una carta de reparación a sí mismo (Pidiéndose perdón a usted mismo para liberarse de la culpa).
- Ser consiente que algunas reparaciones no se hacen DIRECTAMENTE sino orando por la persona o personas a quienes perjudicó y cambiando la actitud que generó el daño.
- Pedir a su Poder Superior que le ponga el momento oportuno para hacer la reparación.
- Pedir el valor a su Poder Superior para hacer la reparación.
- Utilizar el sentido común, el momento apropiado, a su padrino, el valor y la fe espiritual.

## DECIMO PASO

¿Recuerda el enunciado del DECIMO PASO? Por favor escríbalo.

-----  
-----

1. ¿Es consiente de la ayuda que puede recibir si hace un examen de conciencia diario?
2. ¿Es consiente que debe disponerse diariamente a revisar su vida y que debe ser una prioridad?
3. ¿Es consiente de que el trabajo diario con DISCIPLINA es lo que le puede ayudar a cambiar?

## SUGERENCIAS PARA APLICAR EL DECIMO PASO

La acción del Décimo Paso me ayuda a tener una mejor calidad de vida.

- Revise diariamente sus pensamientos, acciones y palabras con compasión y amor.
- Renueve el compromiso de continuar examinándose, ya le permite crecer espiritualmente.
- Al hacer un esfuerzo simple y honesto cada día disminuye el temor.
- Al disciplinarse puede recordar la sabiduría de las palabras “errar es humano, perdonar es divino”.
- Cuando se acepta y perdona los errores suyos y los ajenos descubre el alivio de sentir que no siempre tiene que tener la razón.
- Cuando hace el examen del día, admite sus faltas ante Dios, se prepara y luego le pide a Dios con humildad que las elimine.

### UNDECIMO PASO

¿Recuerda el enunciado del UNDECIMO PASO? Por favor escríbalo.

-----  
-----

1. ¿Está dispuesto a intentar hacer oración y meditación hoy?
2. ¿Tiene una hora y un lugar especial para orar y meditar? ¿Qué puede hacer para crearlo?
3. ¿Cómo puede distinguir entre la voluntad de Dios y la suya?
4. ¿Hay algo que boquea su camino de este paso hoy?

### SUGERENCIAS PARA APLICAR EL UNDECIMO PASO

La acción del Undécimo Paso le lleva a aprender a seguir la voluntad de Dios, a través de la oración y la meditación, de esta manera crecerá su fe y el contacto consiente con el Dios de su entendimiento.

- Fije un tiempo diario para la oración.

- Comience haciendo oraciones simples, como la Oración de la serenidad o hágase tu voluntad y no la mía, etc.
- Tome la postura que más le ayude para no dormirse.
- Escríbale cartas a Dios.
- Lea extractos de los Treinta y un días en Nar-Anon.
- En la meditación algunas personas experimentan relajación del cuerpo y aún de la mente al respirar de manera lenta y profunda.
- Aquiete sus pensamientos, si se desvían acepte el hecho de que su mente esta simplemente cumpliendo con su tarea: pensando y entonces con suavidad regrese a su pensamiento original.

### DUODECIMO PASO

¿Recuerda el enunciado del DUODÉCIMO PASO? Por favor escríbalo.

-----  
-----

1. ¿Cree que este trabajo de los Doce Pasos le puede llevar a un Despertar Espiritual?
2. ¿Qué es lo que le gustaría compartir de lo que ha recibido en Nar-Anon?
3. ¿Cómo vive el mensaje del programa?
4. ¿Cómo puede aplicar estos principios en su vida diaria?

### SUGERENCIAS PARA APICAR EL DUODECIMO PASO

La acción del Duodécimo Paso le lleva a ver con claridad que estos principios son una forma de vida.

- Aplique estos principios en todas sus acciones.
- Lleve el mensaje de amor, en especial el amor de Dios a toda la gente.

- Ámese a sí mismo para poder amar a los demás.
- Participe en la labor del servicio devolviendo lo que le han dado, para encontrar dones de los que no era consciente.
- Comparta con los amigos de Nar-Anon la alegría de la recuperación.

### SUGERENCIAS FINALES

- Aplique los pasos en orden.
- Comience desde hoy a trabajar el programa, no siga POSPONIENDOLO.
- No importa tanto, hacerlo bien o mal, lo más importante es HACERLO.
- Recuerde que en la medida que usted trabaje por su recuperación se beneficiará creciendo personal y espiritualmente. Esto quiere decir que será usted una persona que tendrá mejores relaciones consigo mismo, con los demás y con Dios.

Es nuestro sincero deseo que este taller le haya aportado grandemente . . . . .

NOT APPROVED FOR USE IN MEETINGS