

JUGADORES ANÓNIMOS

TRABAJANDO LOS PASOS

PASO 1

Admitimos que éramos impotentes ante el juego y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

En Jugadores Anónimos, creemos que nuestro problema con el juego es una enfermedad emocional, progresiva por naturaleza, que ninguna fuerza de voluntad humana puede detener o controlar. Tenemos hechos que respaldan esta creencia. En algún momento, llegamos a creer que todos nuestros problemas podrían resolverse con una gran ganancia. Algunos, patéticamente, incluso después de lograr una gran ganancia, se encontraron en una situación aun peor en un corto período de tiempo. Sin embargo, seguimos jugando. Descubrimos que habíamos arriesgado la pérdida de nuestra familia, amigos, seguridad y empleos. Aun así, seguimos jugando. Jugamos hasta el punto en que resultó en encarcelamiento, locura o intentos de suicidio. Seguimos jugando y no pudimos detenernos. Caímos víctimas de la creencia de que, si tan solo pudiéramos resolver nuestros problemas financieros, podríamos dejar de jugar o incluso jugar como personas normales. Muchas veces juramos que no volveríamos a jugar, creyendo que teníamos la fuerza de voluntad para detenernos. Creímos una mentira. Creímos que teníamos el poder de detener o controlar nuestro juego. Nuestra incapacidad para ver honestamente nuestro problema con el juego nos permitió continuar jugando. A pesar de todas las pruebas de nuestro pasado, seguimos negando la verdad sobre nuestro juego.

Al ingresar a Jugadores Anónimos, debemos desarrollar la capacidad de mirar honestamente nuestro juego. Este es el primer paso en nuestro proceso de recuperación. Sin honestidad, no podemos admitir nuestra impotencia frente al juego. Para avanzar en nuestra recuperación debemos aceptar, admitir y rendirnos incondicionalmente a esta impotencia. Cualquier reserva que hayamos tenido o que tengamos actualmente sobre la posibilidad de volver a jugar significa que todavía creemos que no somos impotentes frente al juego y que no hemos admitido ni aceptado nuestra impotencia (o tenemos poder sobre el juego o no lo tenemos).

Para aquellos miembros que tienen dificultades para admitir su impotencia frente al juego, deberían escribir sobre su experiencia con el juego, la destrucción que ha causado y sus innumerables intentos fallidos de dejar de jugar. Utilicen las “20 Preguntas” como guía. Escriban de manera extensa, minuciosa y específica, utilizando cada pregunta como un punto central de enfoque. Solo con la conciencia y la aceptación de la desesperanza, la impotencia y la desesperación de nuestra situación (como jugadores compulsivos) podemos desarrollar la mente abierta requerida para el Paso Dos.

PASO 1

Admitimos que éramos impotentes ante el juego y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

El Paso Uno nos dice que admitir nuestra derrota frente al juego es humillante y que, naturalmente, nos disgusta esta muestra de debilidad.

1. Esto va en contra de nuestros instintos.
2. La destrucción está al alcance de la mano cuando jugamos.
3. Estamos en guerra con nosotros mismos al intentar jugar, negando nuestro fracaso e incapaces de admitir nuestra debilidad.

DISCUTIR:

- A. ¿Cuándo descubrimos o sentimos por primera vez el problema de nuestro juego compulsivo?
- B. Describe ejemplos que demuestren que ya no podemos jugar de manera normal.

En Jugadores Anónimos, descubrimos que admitir nuestro problema de juego ante otros se ha convertido en la base sobre la cual se construirá nuestra recuperación.

1. Nuestra base solo puede ser tan fuerte como nuestra creencia constante de que somos impotentes.
2. Nuestras reservas sobre ser impotentes frente al juego (dudas) bloquean nuestra recuperación.

DISCUTIR:

- A. ¿Ha crecido nuestra aceptación de la "impotencia" al asistir a las reuniones?
- B. ¿Hemos dejado de buscar respuestas y causas de nuestro problema con el juego y hemos comenzado a enfrentarnos al problema diariamente? Explicar.

El Paso Uno anuncia que instintivamente nos sorprende cuando nos dicen que la fuerza de voluntad y el autoconocimiento no acabarán con nuestra obsesión por jugar.

DISCUTIR:

- A. ¿Cómo ha fallado la fuerza de voluntad ante el juego?
- B. ¿Cuál es el significado del lema "Mantenlo simple"?
- C. ¿Hemos comenzado a asistir a Jugadores Anónimos por nuestra propia supervivencia personal y no para satisfacer a otros?

Nuestras fallas nos llevaron a Jugadores Anónimos. Al admitir y aceptar nuestro problema, estamos dispuestos a escuchar y mantener la mente abierta.

DISCUTIR:

- A. ¿Cómo aprendemos asistiendo regularmente a las reuniones?
- B. ¿Son las reuniones una tarea o una fuente de alivio?
- C. ¿Ha mejorado con el tiempo nuestra capacidad de escuchar o nos aburrimos a veces?
- D. ¿Es Jugadores Anónimos nuestro espejo?

PASO 2

Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos a una forma de pensar y vivir normal.

Después de convencernos de nuestra impotencia frente al juego y la ingobernabilidad de nuestras vidas en el Paso Uno, ahora se nos dice que solo un poder superior a nosotros mismos podría devolvernos a una manera normal de pensar y vivir (ESTO SIGNIFICA QUE NO PODEMOS HACERLO POR NOSOTROS MISMOS). En este punto, debemos comenzar a desarrollar una mente abierta. Solo al empezar a tener apertura mental podemos comenzar a entender el verdadero significado de este paso. La mayoría de nuestros miembros, si no todos, han encontrado resistencia o reticencia a tratar con un poder superior. La idea de un poder superior a nosotros mismos que nos restaure a una forma normal de pensar y vivir no nos resulta fácil. Sin embargo, si realmente creemos que somos impotentes ante el juego y que tenemos una enfermedad que progresivamente destruirá nuestras vidas, entonces necesitamos desesperadamente una solución para nuestra enfermedad.

En este paso, se nos dice que hay una solución. Nuestra solución es vivir un Programa de Recuperación Espiritual, el cual se alcanza a través de un cambio progresivo de carácter que no puede lograrse solo con fuerza de voluntad. Necesitamos una fuente de poder mayor que nosotros mismos para lograr este cambio. El cambio ocurrirá al continuar con el trabajo requerido en los pasos restantes. Lo que vendrá con este trabajo es una comprensión y práctica de la bondad, la generosidad, la honestidad y la humildad con nosotros mismos y con los demás, lo que con el tiempo nos llevará a creer en un Poder según nuestro propio entendimiento.

Aquí, muchos de nosotros tuvimos que examinar por qué nos negábamos a creer en un Poder Superior a nosotros mismos. Descubrimos que algunos de los obstáculos que nos impedían intentar creer eran el orgullo, el ego, el miedo, el egocentrismo, la rebeldía y la vanidad. Para recuperarnos de nuestra enfermedad, estos obstáculos deben ser eliminados. En este punto, nuestros padrinos pueden ser de ayuda. Ellos pueden compartir con nosotros sus experiencias sobre cómo superaron su resistencia a creer en un Poder Superior. Descubrimos que escribir sobre nuestra resistencia es un buen método para ayudarnos. Tuvimos que escribir sobre cómo estos obstáculos nos impedían aceptar un Poder Superior.

La mayoría de nosotros no comprendíamos completamente qué era este Poder Superior. En este punto, solo era necesario aceptar que existía uno. Muchos de nosotros tomamos como Poder Superior a nuestro padrino, a otros miembros o a la Hermandad. Sin embargo, con el tiempo y a medida que avanzábamos con el trabajo requerido en estos pasos, llegamos a creer en un Dios según nuestro propio entendimiento. Debemos tener la honestidad para mirar nuestra enfermedad, la mente abierta para aceptar la solución que se nos presenta y la disposición para aplicar esta solución continuando con el proceso de recuperación de estos pasos.

PASO 2

Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos a una forma de pensar y vivir normal.

El Paso Dos advierte que creer (que un Poder Superior eliminará la obsesión) puede ser difícil.

1. Muchos no creen en la existencia de un Poder Superior o de Dios.
2. Entonces, ¿cómo podemos avanzar en nuestra recuperación?

DISCUTIR:

- A. Áreas en las que hemos tenido éxito más por circunstancias que por nuestros propios esfuerzos...
- B. Miedo al fracaso: ¿nos rendimos demasiado rápido?
- C. Tareas incómodas que resultaron ser beneficiosas.

Se recomienda que tanto creyentes como no creyentes "se lo tomen con calma".

1. Mantener la mente abierta.
2. Practicar otras áreas del Programa de Recuperación.

DISCUTIR:

- A. El significado del lema "Hazlo con calma".
- B. Cambios en nuestra vida y comportamientos desde que dejamos de jugar. ¿Buenos? ¿Malos? ¿Sorprendentes?

El Paso Dos recomienda que dejemos de luchar contra la idea de que un Poder Superior podría existir.

1. Trabajar en otras áreas del programa de Jugadores Anónimos mostrará resultados.
2. Se entiende que los esfuerzos anteriores para creer pueden haber fallado.

DISCUTIR:

- A. Juicios que emitimos de manera precipitada.
- B. Juicios basados en el instinto (intuición) versus en los hechos.
- C. Discusiones en las que intentamos imponer nuestro punto de vista.
- D. Catástrofes que ocurrieron por hablar impulsivamente.

El Paso Dos promete que, una vez que hayamos "limpiado la casa", nuestro Poder Superior entrará para liberarnos de nuestra obsesión por el juego.

1. Solo se requiere apertura mental
2. Creer en una mente abierta es el punto en común donde todos los miembros de Jugadores Anónimos pueden encontrarse.

DISCUTIR:

- A. ¿Hemos comenzado a escuchar más y expresar menos nuestras opiniones?
¿Cuándo comenzó esto?
- B. ¿Tenemos mente abierta o somos rígidos en nuestras creencias? ¿Por qué?
- C. Paso Uno del Programa de Recuperación.

PASO 3

Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de este Poder (definido según nuestro propio entendimiento).

Somos impotentes ante el juego: nuestras vidas se volvieron completamente ingobernables, luego en el Paso Dos descubrimos que había ayuda disponible. Pregúntate si quieres ayuda y te darás cuenta de que ciertamente la necesitas, o no habrías venido a Jugadores Anónimos. Para detener esta enfermedad, necesitas toda la ayuda que puedas conseguir. Mantén la mente abierta y comienza con el Paso Tres.

¿Qué se debe hacer? Al principio, solo toma la decisión para que luego puedas entregar tu voluntad y tu vida a tu poder superior; esta disposición es la acción que se pide en el Paso Tres. En este punto, podrías objetar: “No creo en Dios, así que no puedo trabajar este paso”. Aun así, puedes trabajar este paso si comprendes que Jugadores Anónimos es una confraternidad espiritual, no religiosa. Con una mente abierta, comienza a darte cuenta de que ya no estás solo; de hecho, a través de Jugadores Anónimos estamos unidos. Realmente somos parte los unos de los otros. Esta unión espiritual no se puede explicar, por lo que parece que un Poder Superior está actuando.

Cuando el juego cesa, una puerta se cierra sobre los horrores del pasado, a los cuales has sobrevivido. Debes visitar el pasado para no olvidarlo, pero quedarte allí solo genera remordimientos y autocompasión, dos trampas mortales para los jugadores compulsivos. Al cerrar la puerta a la vida pasada, se abre una nueva oportunidad. No había fe ni esperanza, y ahora sí las hay. Puedes ver que el programa de Jugadores Anónimos está funcionando. Luego, progresas hacia el Programa de Recuperación y, finalmente, al Paso Tres.

A medida que avanzas en el programa, suceden cosas que parecen coincidencias, ¿pero lo son realmente? Un caso desesperado deja de jugar, un miembro que llevaba mucho tiempo sin trabajo consigue uno, e incluso lo más sorprendente sucede: un miembro que había perdido la cordura la recupera. ¿Coincidencias? Si haces cosas buenas, pasan cosas buenas.

Aprender a afrontar tanto la felicidad como la adversidad se convierte, poco a poco, en un estilo de vida. No debes jugar hoy, y te volverás mejor de lo que nunca has sido. El progreso puede ser lento, pero te sientes agradecido al aprender lo que realmente es la espiritualidad. El amor al dinero es un problema grave cuando la mayoría de las personas llegan al programa. Luego, el dinero ocupa su lugar adecuado. No es más que una ayuda hacia una bella forma de vida; el dinero ya no es un fin en sí mismo. Los objetos materiales ya no son el único objetivo y la única ambición. No se puede comprar la salud, la humildad, el valor personal, la autoestima, la felicidad y todos los demás fundamentos de una vida serena y plena. Estas recompensas deben ganarse. Un Poder Superior y tú, caminando juntos, pueden trabajar cada día para que te vuelvas mejor de lo que nunca has sido. Acepta esto como los frutos de un plan maestro. Aprende el anonimato y otras partes saludables de una vida espiritual sólida. Al pedirle a tu Poder Superior que te ayude a pasar el día sin hacer una apuesta, obtendrás la ayuda que estás buscando. Esa es la esencia del Paso Tres.

¿Cómo? Honestidad, mente abierta y disposición. Esta antigua fórmula funcionará para ti como lo ha hecho para tantos otros. Ya no estarás solo. Ya no tomarás todas las decisiones. La vida tendrá el equilibrio que le faltaba. En una multitud o solo, ya no estarás solo.

PASO 3

Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de este Poder (definido según nuestro propio entendimiento).

El Paso Tres nos pide completar la rendición iniciada en el Paso Uno y decidir entregar nuestra voluntad al cuidado de un Poder Superior

1. Este Paso abre la puerta al Programa de Recuperación.
2. Para obtener el máximo beneficio del programa, es fundamental trabajar los nueve pasos restantes en orden, evitando saltar directamente al Paso Doce.

DISCUTIR:

- A. ¿Ya hemos comenzado esta entrega al llegar a JA?
- B. ¿Qué representa nuestra admisión de ser un jugador compulsivo?

La entrega puede ser difícil porque:

1. Se desafía nuestra independencia.
2. No sabemos cómo rendirnos.

DISCUTIR:

- A. Cómo intentamos convencernos a nosotros mismos y a los demás que podíamos controlar el juego, las excusas que inventamos al perder y el tiempo que dedicamos a jugar.
- B. Elige una de las siguientes actitudes que mejor represente tu independencia:

Culpando	Justificando	Explicando
Siendo engreído,	Desconfiando	Esquivando
sintiéndose superior	Me conozco a mí mismo	Buscando éxito material
Juzgando, moralizando	Minimizando	Rechazando las críticas
Analizando	Desafiando	Otras:
Debatiendo, argumentando	Atacando, agrediendo	

- C. ¿La disposición es la clave para rendirse/confiar más? ¿Llamar a otros? ¿Más reuniones? ¿Involucrarse en JA?

El Paso Tres promete una verdadera independencia a través de nuestra decisión de conocer la voluntad de Dios para nosotros.

DISCUTIR:

- A. ¿Cómo hemos cambiado o intentado cambiar nuestro comportamiento desde que estamos en JA?
- ¿Hemos dejado de jugar?
 - ¿Nos estamos queriendo y cuidando más a nosotros mismos?
 - ¿Nos estamos queriendo y cuidando más a los demás?
 - ¿Tenemos el deseo de crecer y madurar?
 - ¿Otros?
- B. ¿Son nuestras metas naturales lo suficientemente altas o necesitamos tener metas “más altas” para obtener felicidad e independencia?
- C. ¿Qué circunstancias mantienen nuestro interés de manera continua?
- D. Aburrimiento ...

PASO 4

Sin temor alguno hicimos un minucioso inventario moral y financiero de nosotros mismos.

Confía en tu Poder Superior y luego limpia tu casa.

Los primeros tres pasos han establecido las bases para el Cuarto Paso; rendirse ante la impotencia de jugar y la incapacidad de manejar los problemas en la vida. Luego, conseguir un socio más grande que tú mismo para que te guíe y acompañe a través de los pasos restantes. Todos juntos, podemos lograr lo que no podemos hacer solos.

Paso Cuatro: ahora estás en el área de “Limpiar la Casa” de tu vida. Ahora comienza una intensa búsqueda interna para localizar tanto la culpa como lo bueno que puedas descubrir. Esta búsqueda es saludable y práctica ya que la culpa acumulada y latente ha sido, durante mucho tiempo, una enemiga. La mayoría de los jugadores compulsivos cubrieron esta culpa con una fachada astuta llamada racionalización. En el pasado, la racionalización nos hizo creer que nuestras malas acciones no eran tan graves, e incluso justificarlas como correctas. La honestidad y solo la honestidad pueden dismantelar esta engañosa fachada. Esto te permitirá verte con total honestidad, quizás por primera vez en tu vida. Enfrenta de manera directa los errores financieros y emocionales que has cometido para poder perdonarte a ti mismo.

Al trabajar en el Cuarto Paso, ¿cómo puedes identificar toda la culpa?. Una lectura exhaustiva de “Una Guía para el Inventario del Cuarto Paso”, disponible a través de tu grupo o en la Oficina Internacional de Servicios, puede ser de gran ayuda. Luego, un enfoque autobiográfico comenzando con tu primera apuesta o incluso antes, y avanzando hacia el presente, parece indicado. A medida que avanzas, muchas áreas de culpa que habías olvidado vendrán a la mente. Tal vez reconozcas algunas de las siguientes actitudes: indulgencia excesiva, codicia, mentira, deshonestidad, falta de aceptación de la responsabilidad, autodestrucción, destrucción de otros, desperdicio excesivo de tiempo, arrogancia, resentimiento, celos y muchas otras. La culpa es personal, por lo tanto, uno debe buscarla por sí mismo.

Tu mente probablemente se dirigirá hacia tus seres queridos y el daño que les has causado; la inseguridad que diste tan generosamente. Esta culpa debe ser completamente reconocida para que no se nos tiente a lidiar con ella más tarde

mediante más juego. Al hacer un inventario honesto, examina cada incidente que puedas recordar de tus días de juego. Esto incluye las cosas que hiciste y aquellas que dejaste de hacer: el abuso físico y el abuso verbal que dejaron una impresión de por vida. Hay mucha manipulación de personas a las que se les quitó su derecho a llevar sus propias vidas.

No hay dos jugadores iguales, sin embargo, ninguno es único. Cada uno de nosotros tiene su propia colección de culpa que debe ser desenterrada. Después de descubrir y excavar esta culpa, uno encontrará necesario deshacerse de ella. Los pasos que siguen mostrarán cómo hacerlo. Al practicar estos pasos, puedes alcanzar una mejor forma de vida basada en principios de sanación sólidos.

Con la ayuda de tu Poder Superior, puedes reconocer la culpa mientras trabajas en el Cuarto Paso. Nuestro Poder Superior, tal como lo entendemos, puede hacer por nosotros lo que no pudimos hacer por nosotros mismos.

Después de completar el Cuarto Paso y haber acumulado tu barril personal de culpa, puedes deshacerte de él en el Paso Cinco y descubrir que eres una buena persona. Entonces, la buena vida se puede mantener un día a la vez.

PASO 4

Sin temor alguno hicimos un minucioso inventario moral y financiero de nosotros mismos.

El Cuarto Paso nos dice que nuestros instintos son dados por Dios, pero cuando se desvían, pueden generar serios problemas emocionales.

1. El instinto de seguridad, cuando se descontrola, puede llevarnos a la obsesión por el poder y al egoísmo.
2. La codicia, la lujuria, la envidia y el orgullo son hábitos destructivos.

DISCUTIR:

- A. ¿Qué obsesiones y excesos en nuestra vida se convirtieron en un problema?
- B. ¿Somos propensos a tolerar malos hábitos en lugar de cambiarlos?

Estar dispuestos a examinar nuestros instintos descontrolados (defectos) es lo opuesto al orgullo.

1. Es un paso hacia la humildad.
2. Es una disminución de nuestro “gran ego”.

DISCUTIR:

- A. Nuestra persistencia en el juego, incluso después de darnos cuenta de que nos estaba destruyendo.
- B. ¿Qué experiencia nos llevó a JA o finalmente comenzó nuestra creencia en JA?

Muchos miembros sienten que el juego es su único defecto.

1. Pero nos identificamos con otros miembros que afirman tener muchos defectos.
2. Aprendemos que se requerirá un cambio drástico en muchas áreas de nuestras vidas para mantener el deseo de dejar de jugar.

DISCUTIR:

- A. Éramos propensos a culpar a otros por:
 - 1. ¿Nuestras fallas?
 - 2. ¿Nuestras derrotas/pérdidas en el juego?
 - 3. ¿El hecho de jugar?
 - 4. Nombra otras razones.
- B. ¿Qué significa hacer el “inventario de otros”?

El Cuarto Paso advierte que debemos ser valientes al hacer nuestros inventarios morales y financieros.

- 1. Nuestros egos han creado muchos obstáculos.
- 2. Hacer los primeros, segundos y terceros inventarios nos dará una perspectiva clara de nosotros mismos.

DISCUTIR:

- A. Métodos para hacer el inventario personal.
 - 1. Escrito.
 - 2. ¿Con qué frecuencia/cuándo?
 - 3. Uso de “Una Guía para el Inventario del Cuarto Paso”.
- B. Identifica un defecto específico en ti y reflexiona sobre él.

Avaricia
Ira
Orgullo
Lujuria

Envidia
Hablar demasiado
Egoísmo
Racionalizar

Impaciencia
Culpar
No escuchar
Otros:

PASO 5

Admitimos ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros errores.

Se sugiere realizar este paso poco después de completar el Cuarto Paso, cuando los hechos revelados aún están frescos en la mente. En el Paso Cuatro, exploramos nuestro interior, ya que la mayoría de los jugadores compulsivos acumulan una gran cantidad de culpa. En el Paso Cinco, podemos deshacernos de esa culpa y afrontar los problemas cotidianos. Siempre podemos mirar hacia atrás, y es necesario al hacer las enmiendas, pero ya no tenemos que vivir con nuestra mochila personal de culpa.

La siguiente tarea es elegir a alguien que te ayude con el Quinto Paso. Esta persona debe cumplir dos requisitos fundamentales: primero, debe tener la experiencia y la sabiduría necesarias para ayudarte a ver tu situación con mayor claridad; segundo, debe ser alguien en quien confíes plenamente para mantener la conversación en total confidencialidad. Tal vez tu padrino sea la opción lógica, o quizás un clérigo o un buen amigo. La elección es tuya. Vuelve a leer el Cuarto Paso y utiliza tus notas como agenda. La honestidad, la apertura mental y la sinceridad harán que todo salga mejor. Tu ego, al que no le gustará la idea de mostrarle a otro ser humano tus malas acciones pasadas, aceptará rápidamente la atmósfera saludable. Te verás a ti mismo con más claridad después del Paso Cuatro y esta percepción permanecerá. El autoconocimiento no tiene límites. Tu nueva serenidad te permitirá escuchar y aprender con calma. Tu conciencia se acelerará realmente. Tu alivio por haberte deshecho de esta culpa será inmensa.

La humildad es un rasgo muy esquivo que parece alejarse de quien siente que lo posee. Si este es el caso, debes buscar convertirte en una persona equilibrada y, al hacerlo, ganar la humildad que no te das cuenta de que tienes. No tomes este paso a la ligera ni minimices su importancia. Aquellos que han realizado este paso sienten que la culpa debe ser eliminada, y que actuar a través de este paso es la manera.

Deshacerse de la culpa como se sugiere te ayudará de muchas maneras. La honestidad contigo mismo se acelera a medida que ves claramente tu culpa. Ya no te sentirás único. Más bien, te unirás a la raza humana sabiendo que no estás solo. Lo que el programa enseña se hace realidad. Te darás cuenta de que no hay dos jugadores

iguales, pero ninguno es original. Al entrar en el programa, sentimos ahora una sensación de ser comprendidos. Ya no estarás solo, y el conocimiento de esto es estimulante. Sin embargo, a medida que surgen conflictos, tendemos a alejarnos de esta hermosa unión. Ahora, el Quinto Paso ayuda a resolver estos conflictos y puedes decirle al mundo entero: “Soy un ser humano”.

PASO 5

Admitimos ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros errores.

El quinto paso desinfla el ego y es necesario.

1. Debemos hablar de nuestros defectos para eliminar nuestra culpa.
2. Debemos ver lo que fuimos, para ver lo que podemos llegar a ser.

DISCUTIR:

- A. El hábito de mentir y esconderse de los problemas. ¿Cuál fue el resultado?
- B. ¿Identificar nuestros defectos (problemas) es el 90% de la solución?
- C. Evidencia de nuestra inmadurez, pasada y presente.

Muchos sienten que no es necesario compartir experiencias humillantes.

1. Somos propensos a llevar nuestras cargas en soledad
2. Solo ofrecemos relatos dramáticos de nuestra conducta de juego.

DISCUTIR:

- A. ¿Ha mejorado la honestidad contigo mismo y con los demás desde que llegaste a JA? Explica.
- B. ¿Ha cambiado el sentido de nuestra terapia? ¿El tono?
- C. ¿Cuánto tiempo podemos cargar con resentimientos y enojos? ¿Qué ocurre si lo hacemos?

La humildad nace en el Paso Cinco. Nuestra carga se aligera al admitir nuestros defectos ante otro ser humano.

1. Nos volvemos indulgentes al buscar el perdón.
2. Muchos miembros se sienten más cerca de su Poder Superior y de los demás después de trabajar el Quinto Paso.

DISCUTIR:

- A. ¿Cómo se logra la paz mental al eliminar la culpa o poner fin a una mentira?
- B. Describir la sensación de admitir ante otros miembros de JA, en nuestra primera reunión, que tenemos un problema con el juego.
- C. ¿A quién debemos acudir para hacer nuestras confesiones? ¿A un padrino? ¿A un amigo? ¿A un cónyuge? ¿A otros?

La “grandilocuencia” a menudo oculta nuestros verdaderos motivos o experiencias dolorosas.

DISCUTIR:

- A. ¿A qué tipos de personas solemos respetar?
- B. ¿A qué tipos de personas solemos evitar?
- C. ¿En quién confiamos?
- D. Desastres causados por el deseo desmedido o vivir por encima de nuestras posibilidades.

PASO 6

Estuvimos completamente dispuestos a que se eliminen estos defectos de carácter.

Algunos de nuestros defectos de carácter

Ira	Miedo	Procrastinación
Arrogancia	Frustración	Remordimiento
Ansiedad	Odio	Resentimiento
Fanatismo	Impaciencia	Venganza
Vanidad	Rebeldía	Egoísmo
Condena de los demás	Intolerancia	Autocompasión
Deshonestidad	Celos	Egocentrismo
Narcisismo	Pereza	
Falso orgullo	Blasfemia	

Limpiar la casa no es fácil, especialmente cuando la suciedad se ha ido acumulando durante tanto tiempo. La mayoría de los jugadores compulsivos pasan por la vida escondiéndose de sí mismos, y ahora se esfuerzan por quitarse la máscara para poder verse con claridad.

En el Cuarto Paso descubrimos muchos errores y, después de este descubrimiento, nos esforzamos por sacarlos a la superficie. En el Quinto Paso admitimos y hablamos de estos defectos con otra persona.

El alivio fue magnífico. Por primera vez en mucho tiempo, puedes sentir que ya no estás corriendo detrás del tiempo perdido.. Sentirás que podrías lograrlo si practicas el programa y pides y aceptas la ayuda de tu Poder Superior.

En el Sexto Paso, debemos trabajar en estos defectos de carácter y esforzarnos por eliminarlos para tener la mejor oportunidad de detener esta enfermedad. Se nos dice que los defectos de carácter y las emociones negativas son en realidad perturbaciones de la serenidad. Esfuérzate por alcanzar la serenidad y evita que cualquier cosa te desvíe de esta meta. En los viejos tiempos todo era perturbador. Ahora, nuestra conciencia nos impedirá volver a la antigua forma de vida.

Tu lista actual de defectos de carácter es el mejor punto de partida. Basándote en el nuevo conocimiento que has adquirido de ti mismo, selecciona aquel con el que deseas empezar. Uno es todo lo que puedes manejar a la vez. Si eliges tu peor defecto, cualquier éxito te ayudará sin duda a medida que trabajas en los demás.

Tienes que estar dispuesto a avanzar lenta y firmemente y comprender que todo ser humano tiene defectos de carácter, pero que retener los tuyos puede llevarte de nuevo al juego. No deberías someterte a estas perturbaciones de la serenidad porque impondrá una carga indebida a tu recuperación.

Al principio, es posible que te sientas cómodo con algunos de estos defectos e incluso temas desprenderte de ellos. Pero, con el tiempo, verás la necesidad de un cambio y te darás cuenta de que esos viejos enemigos deben desaparecer.

PASO 6

Estuvimos completamente dispuestos a que se eliminen estos defectos de carácter.

Se requerirá voluntad y honestidad para intentar repetidamente el Sexto Paso con todos nuestros defectos.

1. Debemos estar dispuestos a madurar y crecer.
2. Debemos abordar nuestro crecimiento lentamente. "Un día a la vez".

DISCUTIR:

- A. ¿Nuestro deseo de madurar comenzó antes o después de entrar a Jugadores Anónimos?
- B. ¿Ha mejorado nuestra honestidad?
- C. ¿Tenemos más apertura mental y estamos dispuestos a escuchar a los demás?

No se requiere ningún esfuerzo espiritual para querer eliminar los excesos destructivos evidentes.

1. La mayoría de los miembros tienden a conformarse con una mejora gradual, logrando solo la recuperación necesaria para seguir adelante.
2. Muchos miembros creen que dejar de jugar es "suficiente".
3. Cualquier niño apartará la mano del fuego.

DISCUTIR:

- A. ¿Por qué debemos eliminar los defectos que hemos descubierto recientemente?
- B. ¿Por qué debemos intentar "hacer limpieza"?
- C. Menciona los defectos a los que nos aferramos y que no estamos dispuestos a eliminar hasta más adelante. ¿Por qué?

El Sexto Paso nos dice que tenemos talento natural para la postergación.

1. Nos concentramos en nuestros objetivos y metas autodeterminadas.

DISCUTIR:

- A. ¿Es nuestra responsabilidad ampliar nuestros objetivos limitados y cambiar nuestra personalidad hacia un carácter más perfecto?
- B. Expresa tu interpretación de la voluntad de un Poder Superior para ti. ¿Hay un significado o propósito en tu vida?
- C. ¿Son los miembros que están en abstinencia un ejemplo para los principiantes y recién llegados?

El Sexto Paso es un pivote y un punto de inflexión dentro del Programa de Recuperación.

1. Muchos hacen una pausa y se vuelven indecisos.
2. Muchos se resisten a una visión de perfección personal y al esfuerzo continuo que se requerirá para cambiar la personalidad.

DISCUTIR:

- A. ¿Cuál es el significado y el beneficio del lema "Un día a la vez"?
- B. ¿Somos realmente los dueños de nuestro destino? ¿O creemos estar "al mando"?
- C. ¿Qué está a nuestro alcance: la perfección o los esfuerzos por alcanzar la perfección?

PASO 7

Humildemente le pedimos a Dios (definido según nuestro propio entendimiento) que sean eliminados nuestros defectos.

Ahora se te pide que busques y que elimines, con la ayuda de tu Poder Superior. ¿Es esto realmente necesario? ¡Sin duda lo es! Los defectos de carácter fueron una gran parte de la razón por la que uno jugaba. Por lo tanto, conservar estos defectos puede llevarte de nuevo al juego.

Tomemos como ejemplo un defecto común: la ira. Supongamos que te metes en una discusión, la manejas mal y te enojas ciegamente; la ira se convierte en rabia. Luego sientes que debes hacer algo para aliviar este terrible sentimiento de odio, y recurres a lo que te resulta natural: el juego. En el pasado, como sabes, el dolor causado por la ira se aliviaba al menos temporalmente a través del juego. El juego compulsivo es una respuesta inadecuada y aprendida ante la vida. Debes liberarte de las perturbaciones que has adquirido a través del juego.

¿Qué se puede hacer para prevenir una recaída así? Primero, debes tener el deseo de eliminar este defecto. Para darte cuenta de que esta carencia puede destruirte, el deseo surge más fácilmente si comprendes lo que está en juego. Si eres masoquista, puede que el deseo de cambiar tarde más en llegar. Sin embargo, suponiendo que quieres vivir, intenta dar el paso como se indica y pide humildemente a tu Poder Superior que elimine el defecto.

¿Pedir ayuda humildemente? ¿Alguien que cree que nunca ha dañado a nadie más que a sí mismo?. Cuando has sobrevivido tanto tiempo, todo por ti mismo, ¿cómo puedes pedir ayuda con humildad? Mira tu historial con absoluta honestidad. ¿Realmente has sido un ganador? Esta mirada honesta a tus años caóticos debería asegurarte que la ira debe desaparecer, aunque sea poco a poco.

Solo puedes concentrarte en un defecto a la vez. Este es un proceso más lento, pero te permite enfocarte con mayor claridad. Además, trabajar cada defecto de manera individual es, para la mayoría, más cómodo. Al haber seleccionado un defecto, busca ayuda de tu Poder Superior. Cada mañana, poco después de levantarte, busca la voluntad de tu Poder Superior a medida que surgen los problemas de la vida diaria.

Pide ayuda para reducir o eliminar el defecto en el que trabajarás ese día. Debes hacer tu parte para que tu Poder Superior pueda completar el trabajo como Él considere adecuado.

En este punto, aprender a lidiar es una nueva aventura. Esto es algo que muchos se negaron o no pudieron hacer antes de ingresar a Jugadores Anónimos. Al principio es extraño, pero cada vez que logras enfrentarte a algo, te vuelves mejor en ello. Cuando abandonas el mundo de la realidad y te deslizas hacia la ira irracional, ahora deberías poder reconocer que algo está mal. Ahora debes volver al camino correcto para que puedas enfrentarte al día de hoy.

La ira, el defecto en el que estabas trabajando, aún podría ser un problema. Te asustará cuando reacciones con tan poco control. La ira podría llevarte de vuelta a una apuesta a través del odio y el resentimiento que genera. No tienes derecho a enojarte; es un enemigo, no un amigo. Cada día, practica la moderación hasta que, si Dios quiere, hayas formado un nuevo y hermoso hábito, un hábito positivo.

Hoy, la ira debería estar bajo control y no puede llevarte de regreso a tu adicción. Siéntete bien por eso. Luego, puedes aplicar el mismo procedimiento a otro defecto. Ahora puedes ver cómo tu Poder Superior puede eliminar defectos, si tu Poder Superior así lo decide.

PASO 7

Humildemente le pedimos a Dios (definido según nuestro propio entendimiento) que sean eliminados nuestros defectos.

El Paso Siete establece que adquirir una mayor humildad es la base de los Doce Pasos.

1. Sin esta cualidad preciosa no podemos esperar alcanzar la felicidad.
2. El concepto de “humildad” suele ser malinterpretado y, en muchos casos, rechazado en nuestra sociedad.

DISCUTIR:

- A. ¿Es una persona humilde una persona débil?
- B. ¿Era nuestro juego una muestra de valentía o una prueba de que éramos diferentes a los demás?

Depender exclusivamente de nuestra fuerza e inteligencia individuales es un obstáculo para la fe en Dios.

1. Admitir nuestra impotencia fue el primer paso para liberarnos de nuestra obsesión por el juego.
2. Se requirió algo de humildad para dejar de jugar y cruzar las puertas de Jugadores Anónimos.

DISCUTIR:

- A. Tu crecimiento en Jugadores Anónimos.
- B. Dependencia de las reuniones, del padrino, etc.
- C. Primera reunión: ¿Vergüenza? ¿Miedo? ¿Otra cosa...?

Hemos adquirido algo de paz al trabajar los Pasos 4, 5 y 6.

1. Estos pasos de humildad nos han proporcionado una fuente de serenidad.
2. Deberíamos reconocer este hecho y proceder a buscar objetivos personales más profundos.

DISCUTIR:

- A. ¿Qué bloquea nuestra voluntad para eliminar ciertos defectos?
- B. ¿Cuáles son los beneficios de la oración y la meditación?
- C. ¿Tenemos la disposición para ser honestos, tolerantes y más amorosos? ¿Por qué?

DISCUTIR:

- A. ¿Cuál es el significado de la Oración de la Serenidad? (Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia).
- B. ¿En quién o en qué nos convertiremos si se nos concede lo pedido en esta Oración?

PASO 8

Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos dañado y estuvimos dispuestos a hacer enmiendas a todas ellas.

En tu inventario del Cuarto Paso, hiciste una lista de las acciones inapropiadas que realizaste, así como de los logros buenos y constructivos. En el Paso Seis, hiciste una lista de los defectos de carácter. Ahora, el Paso Ocho te pide que hagas otra lista. Esta debe identificar a todos aquellos a quienes has dañado y luego, estar dispuesto a hacer las paces con todos ellos.

Primero en la lista, pon tu nombre; no deberías tener ninguna duda al respecto. Te has dañado a ti mismo espiritual, mental, emocional, física y financieramente. ¿Has dañado a la familia, compañeros de trabajo, jefes, miembros de la iglesia o a alguien más? ¿Qué es el daño, después de todo?

El daño parece ser el abuso de otros y quitarles el derecho de llevar sus propias vidas. Los miembros de la familia nos amaban y no pudimos o no quisimos devolver ese amor. Tal vez, en su lugar, no les brindamos un apoyo adecuado. ¿Fue eso robar? Quizás, a medida que la adicción avanzaba, robábamos todo lo que podíamos de nuestra familia o de cualquier otra persona disponible.

Una cosa es segura: robamos tiempo y este nunca se puede recuperar. Los problemas de dinero eventualmente se resolverán, pero el tiempo perdido se ha ido para siempre. Con la ayuda de nuestro Poder Superior y el programa funcionando, un día a la vez, nunca volveremos a perder tiempo o dinero a menos queelijamos volver a jugar. La elección es nuestra: jugar y arriesgar una mayor degradación o no jugar y desarrollar una mejor manera de vivir.

¿Mentimos? ¿A quién y cuánto le mentimos?

Es esencial usar el buen juicio al hacer esta lista. No des por sentado el daño. Analiza cada caso y enuméralo si sientes que has hecho daño a otra persona. Un buen criterio es preguntarte si omitir un nombre podría "molestarte" más adelante. Si es así, añade ese nombre. Digamos que perdiste muchas horas en el trabajo mientras esperabas y preparabas tus acciones de juego. Ahora, en tu nueva forma de vida, puedes mostrarle a tu jefe a alguien con la mente clara que puede trabajar adecuadamente, dando más de lo que se espera.

Si robaste bienes o dinero, todo debe ser devuelto de manera práctica. Un ladrón de casas difícilmente puede devolver lo que robó sin ponerse en peligro a sí mismo y a su familia; pero podría dejar dinero en un sobre sin marcar para compensar el robo. Entonces, estos daños deben ser enumerados. El método de restitución se determinará en el paso que sigue. Para ser perdonado, primero hay que perdonar a los demás y luego a uno mismo. Por lo tanto, no dejes fuera de la lista a una persona perjudicada pero que también te haya dañado. El objetivo es reparar el daño que uno ha hecho; nada más importa. Este paso es el inicio de tu regreso a la sociedad. Si se hace bien, el miedo desaparecerá y podrás hablar y moverte como una persona normal.

La lista debe incluir a todos a quienes has dañado. Después de tener la voluntad de reparar el daño, podrás volver a desempeñar un papel beneficioso en la sociedad, generalmente por primera vez en muchos años.

PASO 8

Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos dañado y estuvimos dispuestos a hacer enmiendas a todas ellas.

El Paso Ocho marca el inicio de nuestra política de relaciones públicas y el fin de nuestro aislamiento de los demás.

1. Es una fascinante aventura que emprendemos con nuestro nuevo conocimiento.
2. Es necesario mirar hacia atrás y examinar los escombros humanos que hemos dejado.

DISCUTIR:

- A. ¿Cómo hemos dañado a otros al jugar?
- B. Las heridas que causamos a otros siguen abiertas y supuran. ¿Qué estamos haciendo al respecto?

El primer obstáculo que enfrentamos en el Paso Ocho es nuestra propia actitud defensiva.

1. Nos centramos en el daño que otros nos han causado.
2. El Paso Cinco ya fue bastante difícil... pero ahora es momento de reconocer algunas de las cosas buenas que hemos hecho.

DISCUTIR:

- A. Culpando.
- B. ¿Nos detenemos en nuestros logros limitados? ¿Evitamos las imágenes dolorosas en el espejo?
- C. Enemigos que se convirtieron en amigos. ¿Por qué?

El Paso Ocho nos pide hacer una búsqueda "profunda y honesta" de nuestros verdaderos motivos y acciones.

1. Podemos sentir que principalmente nos dañamos a nosotros mismos.
2. ¿Por qué incluir en la lista a personas que quizá ni siquiera saben que fueron heridas?

DISCUTIR:

- A. Nuestra ira e impaciencia. ¿Cómo afectan y agotan a los demás?
- B. Daño específico hecho a otros... no monetario.
- C. ¿Debería nuestra "lista" ampliarse a medida que nos recuperamos del juego?
- D. ¿Estamos manipulando y presionando a algún ser querido hoy?

Se nos aconseja usar una postura "tranquila" y objetiva para identificar el daño hecho a los demás.

1. Evitar juicios extremos y exageraciones.
2. Evitar crear presiones innecesarias.

DISCUTIR:

- A. Significado del lema "No trates de resolver todos tus problemas a la vez."
- B. ¿Está creciendo nuestra confianza en nosotros mismos en Jugadores Anónimos... o nos estamos "curando"?
- C. Significado del lema "Tómalo con calma."

PASO 9

Hicimos enmiendas directas a esas personas cuando fue posible, excepto cuando al hacerlo dañara a ellas o a otras.

Hacer enmiendas directas significa, siempre que sea posible, realizarlas en persona. Si la distancia hace imposible tal reunión, una llamada telefónica, seguida tal vez por una carta, puede ser una buena alternativa. En cuanto al método que elijas, la pregunta que debes hacerte es: ¿Estoy siguiendo el programa y enfrentando las consecuencias, o estoy buscando el camino más fácil? Debes estar convencido interiormente de que fuiste quien causó el daño, y asimismo, debes sentirte satisfecho con el método elegido para hacer las enmiendas.

¿Qué enmienda debe hacerse primero? Al revisar el Paso Cuatro, es probable que ya hayas hecho o comenzado algunas enmiendas. A veces, la presión determina esta decisión, aunque quizás no sea la mejor manera. Los prestamistas de dinero podrían asustarte más que los corredores de apuestas, así que podrías reaccionar con miedo y empezar con ellos; los corredores de apuestas vendrían después y luego los bancos. Al final quizás estén los amigos y familiares, ya que no les temes; en verdad, ellos probablemente deberían ser los primeros en tu lista, excepto si has cometido un crimen que podría llevarte a acciones legales o a la cárcel.

La solución a estas preguntas puede encontrarse en una reunión de Grupo de Alivio a la Presión. Generalmente, en medio de toda la confusión, se sugiere pedir a cada acreedor una moratoria. Este tiempo extra permitirá que se realice una Reunión de Grupo de Alivio a la presión y que se establezca un plan de acción que, con el tiempo, te liberará de toda la presión de las deudas y traerá previsibilidad a tu nueva forma de vida.

La reunión de Grupo de Alivio a la Presión puede cubrir aspectos tales como matrimoniales y financieras.

Es un enfoque objetivo: la ayuda vendrá de personas experimentadas que estuvieron en la misma situación. El éxito de una reunión de este tipo depende de una apertura completa, de la disposición de la pareja para cooperar en el plan, y del deseo continuo de seguir el plan al pie de la letra hasta completarlo. Es igualmente importante que el miembro soltero también tenga una reunión de Grupo de Alivio a la Presión. Al

acercarte a quienes has dañado, podrías suponer que sabes cómo van a reaccionar ante tu esfuerzo. Intenta no predecir sus reacciones; su reacción es impredecible. En este punto, se necesita honestidad.

Mientras esta honestidad esté presente, podrás presentar correctamente el daño y cómo pretendes hacer enmiendas para corregirlo. Podrías enfrentar un largo período de pago de deudas; en algunos casos raros, tal vez la tarea dure toda la vida. Recuerda, llevó mucho tiempo jugando llegar a este punto y podría llevar aún más tiempo saldarlo. La recuperación de la adicción es un proceso que dura toda la vida. Estos errores pueden corregirse practicando los Pasos en tu vida diaria. En Jugadores Anónimos, podrías escuchar, “Debes vivir lo que dices”. A medida que practicas los Pasos, obtendrás crecimiento personal y tu familia se beneficiará. Al abstenerte de jugar, trabajar el programa y hacer enmiendas, gradualmente volverás a integrarte a la sociedad. El respeto por ti mismo, tan ausente durante mucho tiempo, comenzará a regresar.

Hacer enmiendas no siempre significa solo devolver dinero. Puede que no hayas tomado dinero de tus suegros. Quizás los trataste muy mal o con indiferencia. Piensa también en tus compañeros de trabajo, profesores, vecinos, etc.

PASO 9

Hicimos enmiendas directas a esas personas cuando fue posible, excepto cuando al hacerlo dañara a ellas o a otras.

El Paso Nueve requiere buen juicio.

1. Se necesita tiempo y prudencia.
2. También necesitaremos coraje.

DISCUTIR:

- A. ¿Ha disminuido la ira? ¿Podemos enfrentar los problemas de manera clara y objetiva?
- B. Hoy, ¿qué consecuencias personales son inaceptables? ¿Qué temores permanecen?

Habiendo hecho una lista de aquellos a quienes dañamos... vimos que los "grupos" de personas están divididos.

1. A algunos los veremos ahora, a otros más tarde o nunca.
2. Algunas oportunidades para hacer enmiendas ya han pasado.

DISCUTIR:

- A. Procrastinación. Mucho pensar y poco trabajo en la resolución de problemas personales y en el crecimiento.
- B. Razones para no hacer enmiendas cuando surgió la oportunidad. ¿Qué hacer en este punto?

El Paso Nueve nos enseña que solo podemos admitir libremente el daño y pedir disculpas cuando...

1. Tenemos una certeza razonable de que estamos en recuperación en el programa de Jugadores Anónimos.
2. Somos sinceros.

DISCUTIR:

- A. Nuestro crecimiento actual en Jugadores Anónimos.
- B. Necesidad de "honestidad con uno mismo." ¿Ha mejorado la conciencia de "uno mismo"?
- C. ¿Han crecido la autoestima y la confianza en uno mismo? Explica...

Hacer enmiendas podría poner en peligro nuestro empleo, nuestras relaciones familiares y amistades personales.

1. La franqueza es el mejor método.
2. En caso de duda, busca ayuda de tu Poder Superior, grupo de JA o padrino; busca orientación.

DISCUTIR:

- A. Diferencia entre el miedo a las consecuencias y la vergüenza de disculparse.
- B. Significado de la "Oración de la Serenidad."

PASO 10

Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando estábamos equivocados, lo admitíamos rápidamente.

Ahora que hemos avanzado a través de los primeros nueve pasos, deberíamos estar listos para mantenerlos con los últimos tres pasos. Cada día, realiza un inventario. Este inventario es solo para el día de hoy y muestra claramente si el día se ha aprovechado sabiamente o no. El balance diario te ayudará a notar tu crecimiento personal al darte cuenta de que estás logrando cosas que antes no podías hacer. Esto genera una buena sensación que, poco a poco, aumenta el amor propio y la autoestima. Transformar el "Amor a uno mismo", una fantasía, en "Amor propio" es una realidad.

Al realizar un inventario, busca crecimiento personal, no perfección. Por ejemplo, haz una lista con cinco cosas que deseas lograr. Por la noche, el inventario podría mostrar que lograste tres de ellas. Si es así, siéntete feliz por esos tres logros. Recuerda cantidad de días, meses e incluso años en los que te resultaba difícil pensar en una sola cosa positiva que hubieras hecho. Busca progreso diario, no perfección. El crecimiento puede ser lento y pequeño, pero agradece cada avance. La capacidad de afrontar los problemas es, quizá, la recompensa más valiosa que recibirás de este programa. Ya no será necesario evitar los problemas ignorándolos o esquivándolos. Con algunos problemas, especialmente al principio, puede que te enfrentes débilmente. ¿Y qué? No evites la responsabilidad, y al enfrentar los desafíos diariamente te volverás más hábil. "Un día a la vez" se convierte en una vida.

Algunas personas tienden a ser demasiado ambiciosas y asumen tareas para las cuales aún no están preparadas. Tal vez somos nuevos en el programa o simplemente demasiado ambiciosos. Tómallo con calma; un pequeño progreso cada día es una gran recompensa. Quizá dos preguntas que podríamos hacernos cada día sean estas: ¿Ayudé a otra persona hoy? ¿Contribuí a la armonía en mi mundo hoy?

Se sugiere no realizar cambios importantes durante los primeros dos años de abstinencia. El desequilibrio mental y emocional que llevamos a Jugadores Anónimos necesita tiempo para sanar. Después de dos años, nuestros pensamientos estarán mucho más claros y el éxito será mucho más alcanzable. La abstinencia, combinada con la sanación física, mental y emocional, nos dará una capacidad lógica para afrontar los problemas.

La segunda parte del paso a menudo es más difícil. Admitir de inmediato que estamos equivocados significa que hemos desarrollado un poco de humildad, lo cual puede liberarnos del engaño, la arrogancia, el orgullo falso y otros defectos de carácter. Si puedes admitir que estás equivocado en este momento, estás logrando un conocimiento más profundo de ti mismo. Admitir libremente que la otra parte tiene razón y alegrarte por ellos, incluso apreciar la confrontación y la crítica constructiva, es un gran avance. Este paso y los dos que siguen, si se practican diariamente, ayudarán a mantener el crecimiento diario. Otra perspectiva es que los Pasos Uno al Nueve nunca se terminan y deben repetirse con regularidad.

PASO 10

Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando estábamos equivocados, lo admitíamos rápidamente.

El Paso Diez nos dice que llevemos nuestra forma de vida en Jugadores Anónimos (JA) a la práctica:

1. Mantener el deseo de dejar de jugar.
2. Mantener el equilibrio emocional en todas las circunstancias.

DISCUTIR:

- A. ¿Cómo podemos llevar nuestra forma de vida en JA a nuestra vida diaria?
- B. ¿Qué circunstancias particulares nos "detonan" y nos generan enojo?

No podemos lograr mucho en nuestras vidas hasta que desarrollemos el hábito de la autoevaluación (realizar inventarios regulares).

1. Nuestro primer objetivo es controlar los enojos, las acciones impulsivas y los juicios rápidos que alimentan nuestra impaciencia.
2. Crear un seguro para no volver al "complejo de superioridad".

DISCUTIR:

- A. ¿Pensamos antes de hablar? ¿Somos propensos a emitir juicios rápidos?
- B. ¿Hemos notado una disminución en nuestro enojo desde que llegamos a JA?
¿Por qué?
- C. ¿Seguimos siendo esclavos de nuestras emociones?

Los inventarios diarios se volverán una rutina, no algo inusual.

1. Calmar el momento.
2. Decidir quién tiene razón y quién está equivocado.
3. Revelar nuestras verdaderas intenciones.

DISCUTIR:

- A. ¿Seguimos justificando nuestros sentimientos de enojo?
- B. La tolerancia hacia los demás, ¿ha mejorado? ¿Por qué?
- C. ¿Decir "lo siento" sigue siendo doloroso?
- D. Si pedir disculpas se está volviendo más fácil... ¿cuándo comenzó esto? ¿Por qué?

Retrasar disculpas y la procrastinación son una forma de defensa.

DISCUTIR:

- A. ¿Por qué es importante admitir nuestros errores de inmediato?
- B. Estar a la "defensiva" implica una guerra o un conflicto. ¿Contra quién estamos luchando? ¿Por qué?
- C. Esconderse...

PASO 11

Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios (definido según nuestro propio entendimiento) pidiendo sólo conocer su voluntad para con nosotros y el poder para llevarla a cabo.

Es gratificante llegar a los pasos de mantenimiento. El Paso Once nos pide mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como lo entendemos. Los Pasos Dos y Tres nos hicieron conscientes de que los recursos humanos no eran suficientes, aunque muchos al entrar a Jugadores Anónimos pensaban que esa ayuda sería suficiente. Eventualmente, comprendimos que nuestra adicción requería utilizar toda la ayuda posible. Ahora debemos aprender a comunicarnos mejor con nuestro Poder Superior. ¿Cómo podemos obtener la mayor ayuda disponible? ¿Cómo combinar la ayuda del Poder Superior con la ayuda humana? Necesitaremos ambas.

Durante los días de juego, esta comunicación era prácticamente imposible. En ese entonces, muchos se sentían indignos, avergonzados y desconectados de este contacto vital. Buscábamos ayuda, pero no ofrecíamos nada de nosotros mismos. Cuando uno se siente desconectado, no hace ningún esfuerzo por comunicarse con su Poder Superior.

Al abordar el Paso Once, hay dos puntos importantes: Uno ¿Este paso ayuda a controlar el ego? ¿Necesito hacer este Paso? Hablar con otros miembros te confirmará que necesitas toda la ayuda que puedas obtener. También te dirán que algunos problemas no pueden resolverse solo con recursos humanos. La ayuda está disponible, así que decide usarla. Haz lo que sea necesario para evitar volver al juego o a la personalidad del jugador compulsivo.

El segundo punto a tener en cuenta es el ego. Los que llevan tiempo en el programa saben cuán cambiante puede ser el ego. Desde una sensación extrema de indignidad, el ego puede inflarse a tamaños poco saludables en cuestión de segundos. Cuando el ego se agranda, la mente se cierra a nuevas ideas, especialmente a aquellas que no son propias. En ese momento, el Poder Superior deja de ser necesario: "Podemos hacerlo nosotros mismos".

Es hora de desechar este tipo de pensamiento y reemplazarlo por uno que acepte al Poder Superior como guía, evitando que el ego crezca a un tamaño inmanejable. A medida que creces en el programa de Jugadores Anónimos, tu ego se volverá más

saludable. El viejo ego, fuente de estrés, incomodidad, impaciencia y ansiedad, será reemplazado por uno más sereno y pacífico.

Un contacto consciente parece comenzar con la oración diaria. ¿Qué es la oración? Para algunos, es una charla personal con su Poder Superior. Cada uno puede orar como le parezca mejor. Reconociendo tus debilidades, buscarás la voluntad de tu Poder Superior y la fuerza para cumplirla. Busca la voluntad de tu Poder Superior, ya que no puedes ver el plan maestro. Diariamente, agradece a tu Poder Superior por mostrarte Su voluntad.

Al principio, la oración puede resultar difícil, pero puedes "fingirlo hasta que lo logres". Con el tiempo, aceptarás la oración con entusiasmo y conocerás las recompensas que te ofrecerá. Al enfrentar los nuevos problemas que la vida te presenta cada día, la oración ampliará tu capacidad para afrontarlos.

La meditación es una práctica espiritual más profunda que la oración. Si rezas la oración de la serenidad, te concentras en toda la oración. Si meditas, te enfocarás en una palabra o un pequeño grupo de palabras, como "serenidad", "valentía" o "sabiduría". Examinar una palabra de esta manera hace que la oración sea más significativa y te hace más consciente de tu lugar en el orden humano. Este es solo un comienzo en la meditación, pero te ayudará a desarrollar esta práctica significativa.

El resultado final parece ser un reconocimiento más completo de ti mismo en relación con Dios y con los demás. Ahora, tu éxito es suyo, y tus fracasos debes aceptarlos como propios. Busca aprender de esos fracasos.

Dios te dará la fuerza para cumplir Su voluntad si buscas tanto Su voluntad como Su fortaleza.

PASO 11

Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios (definido según nuestro propio entendimiento) pidiendo sólo conocer su voluntad para con nosotros y el poder para llevarla a cabo.

El Paso Once detalla la promesa de que la oración y la meditación son los medios para establecer un contacto consciente con nuestro Poder Superior, pero:

1. Algunos miembros sienten que este contacto no es necesario.
2. Muchos se aferran a la idea de que "JA es mi Poder Superior" y que el contacto siempre está disponible.

DISCUTIR:

- A. Milagros de recuperación presenciados en JA.
- B. ¿La recuperación se logra solo o con la ayuda de otros? ¿Cómo han contribuido otros miembros del programa a nuestra recuperación personal?

Aquellos que experimentan con la oración y la meditación encuentran resultados inesperados.

1. Los miembros con mentalidad cerrada probablemente no lo intentarán.
2. Orar para resolver problemas específicos es una demanda para que Dios se ajuste a nuestra voluntad.
3. Se sugiere continuar explorando la oración y la meditación.

DISCUTIR:

- A. ¿Cómo han mejorado nuestra apertura mental y preocupación por los demás?
- B. ¿Nos hemos interesado en mejorar nuestros valores espirituales?
- C. ¿Podemos ser ese "viejo perro" aprendiendo nuevos trucos?

El análisis de cualquier oración puede ser útil:

1. Léela lentamente.
2. El objetivo de toda Oración es el olvido de uno mismo.
3. Los debates y comentarios no aplican a la experimentación y los esfuerzos en la oración. Aquí... ¡estamos por nosotros mismos!

DISCUTIR:

- A. "Es mejor dar que recibir." ¿Por qué?
- B. ¿Cuándo recibiste tu último cumplido? ¿Sobre qué? ¿Fue merecido?

La imaginación es el alimento para un logro tangible. La meditación y la oración son el alimento para el crecimiento de nuestra alma.

1. A través de la oración, encontramos objetivos espirituales.
2. Un contacto consciente con Dios para conocer Su voluntad nos ofrece verdadera libertad.

DISCUTIR:

- A. Nuestros nuevos valores de verdad y honestidad, ¿están dando resultados?
- B. Nuestra mayor fuente de satisfacción personal hoy en día: ¿la paz mental? ¿La libertad? ¿Cómo sucedió? ¿Cuándo? ¿Por qué?

PASO 12

Habiendo hecho un esfuerzo para practicar estos principios en todos nuestros asuntos, tratamos de llevar este mensaje a otros jugadores compulsivos.

Este es el paso más popular de todos; incluso los miembros nuevos quieren dar algo de sí mismos. Sin embargo, el punto clave es que no se puede dar lo que no se tiene. Dicho de otra manera, no se puede transmitir el programa de recuperación a otro a menos que uno esté practicando los doce pasos en su propia vida, un día a la vez. Solo entonces tendrás un mensaje sólido para compartir.

Pregúntate si este es un programa espiritual, y lo es. Lo más probable es que tu bancarrota espiritual haya sido completa. La mayoría de nosotros, al principio de nuestra carrera como jugadores compulsivos, abandonamos nuestros valores espirituales. Ahora que estos valores están regresando y con gratitud, querrás compartirlos con otros miembros, tal como una vez ellos los compartieron contigo. Escuchar y comprender lo que otros miembros están experimentando probablemente sea la primera oportunidad que tendrás para ayudar.

A veces enseñamos cuando deberíamos estar escuchando. Escuchándose a uno mismo comunica a otros tu entendimiento personal de lo que están diciendo. Reflexionemos: ¿Recuerdas lo baja que era tu autoestima cuando asististe a tu primera reunión de Jugadores Anónimos? No tenías fe, y por lo tanto, tampoco esperanza. A medida que escuchaste, hablaste y eventualmente miraste a los demás (quienes parecían felices alrededor de la mesa), la fe y la esperanza regresaron poco a poco.

Recuerda que el primer miembro que conociste llegó temprano a la reunión, arregló la mesa, puso los libros Combo y preparó el agua para el café. ¿Estaba trabajando el Paso Doce? Sí, al mostrar que se preocupaba por ti y por todos los demás miembros. El cuidado parece ser un ingrediente principal y necesario para trabajar este Paso. Si no te importa, ¿cómo puedes compartir?

Luego, este miembro que se preocupó te explicó que el programa era y debía ser de autoayuda. También te explicó otra paradoja de Jugadores Anónimos: si das de ti mismo e intentas ayudar a otro ser humano, recibirás algo de ese acto de dar, incluso si tu esfuerzo falla. En el dar, recibimos, y así se convierte en autoayuda. Recuerda dos palabras: esfuerzo e intento. El éxito en este Paso radica en hacer el esfuerzo y tratar de transmitir el mensaje, no en cuántos te escucharon o siguieron tu sugerencia.

Cuando saliste de la reunión, tuviste que regresar al desastre que habías creado. Diste tu número de teléfono y recibiste una lista de contactos. Al principio, puede que te sintieras demasiado tímido y avergonzado para hacer una llamada, pero al día siguiente o al otro, un miembro te contactó. No fue tanto lo que se dijo, sino el hecho de que alguien se preocupó lo suficiente como para llamarte. Esto revitalizó tu fe y esperanza. Nuevamente, el cuidado incorpora todos los elementos positivos del crecimiento espiritual.

A medida que comenzaste a salir de la niebla, tuviste un padrino y esperabas que te brindara tiempo, experiencia y sabiduría. Este contrato no escrito para ayudar a otro parece ser el grado más alto de trabajar el Paso Doce; es cuidar al más alto nivel.

A continuación, se presentan algunas de las muchas maneras de practicar el Paso Doce:

Sé un ejemplo de abstinencia de calidad.

Acompaña a otro miembro en una visita de Paso Doce.

Visita a miembros enfermos.

Llama a otros miembros.

Conversa después de las reuniones con nuevos miembros o con aquellos que tienen problemas.

Asume algunas de las responsabilidades de la comunidad.

Explica tu enfermedad y cómo la detuviste a médicos y jefes.

Cuenta tu historia para ayudar a otro miembro.

Realiza trabajo de relaciones públicas.

Practica el programa de Jugadores Anónimos.

PASO 12

Habiendo hecho un esfuerzo para practicar estos principios en todos nuestros asuntos, tratamos de llevar este mensaje a otros jugadores compulsivos.

El Paso Doce nos brinda la oportunidad de aplicar nuestros nuevos conocimientos y la experiencia obtenida en el programa de Jugadores Anónimos. ¡Es momento de ponerlo en práctica! El éxito radica en intentarlo.

1. Ayudar a otros jugadores compulsivos, tanto dentro como fuera de la comunidad.
2. "Dar" sin esperar nada a cambio.

DISCUTIR:

- A. ¿Estamos listos y dispuestos a ayudar a otros?
- B. ¿Qué significa "estar listo" y cómo podemos ayudar a otros siendo "nuevos"?
- C. ¿Qué implica el trabajo del Paso 12? ¿Patrocinio, llamadas telefónicas, limpieza, etc.?

En el Paso Doce, descubrimos que hemos recibido un regalo especial al trabajar todo el programa de recuperación:

1. La vida ya no es un callejón sin salida; ahora tiene un propósito claro.
2. Nos convertimos en un ejemplo de "recuperación" a través del programa de JA.

DISCUTIR:

- A. Experiencia personal con los 11 Pasos anteriores.
- B. ¿El trabajo está terminado?
- C. ¿Por qué muchos miembros dicen: "Soy un jugador compulsivo agradecido"?

Algunos miembros tienden a "saltarse pasos", trabajando solo el Paso Uno y el Paso Doce.

1. Apadrinar a otros miembros puede volverse desalentador.
2. A menudo damos consejos en áreas en las que no estamos calificados y nos sentimos heridos si somos rechazados.

DISCUTIR:

- A. Orientar a los nuevos miembros: sugerencias de JA.
- B. ¿Tendemos a gestionar en exceso las circunstancias? ¿Podemos involucrarnos demasiado en la recuperación de un miembro?
- C. La necesidad de intentar trabajar los doce Pasos.

Podemos llevar el espíritu de JA a nuestra vida diaria:

1. Adaptándonos a todas las condiciones.
2. Los esfuerzos de JA nos proporcionan herramientas para superar los problemas agotadores que afectan a quienes no están preparados.

DISCUTIR:

- A. Cómo reflexionamos y vemos nuestro crecimiento al observar el comportamiento enojado y confuso de otros, mientras nosotros estamos tranquilos y confiados.
- B. Qué simboliza tu ABSTINENCIA personal del juego.

**JUGADORES ANÓNIMOS
GAMBLERS ANONYMOUS®
INTERNATIONAL SERVICE OFFICE**

1306 Monte Vista Avenue
Suite 5

Upland, CA 91786
Phone (909) 931-9056
Fax (909) 931-9059

Website: www.gamblersanonymous.org
E-Mail: isomain@gamblersanonymous.org

**PARA INFORMACIÓN DE
REUNIONES EN SU ZONA
LLAME AL
(855) 2-CALL-GA
(855) 222-5542**



Traducción del folleto Working the Step Pamphlet
Corregido por el Comité de Corrección
de Literatura Hispana 12/24