

Jugadores Anónimos

Trabajando los Pasos

PRIMER PASO

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

En Jugadores Anónimos, creemos que nuestro problema de juego es una enfermedad emocional, de naturaleza progresiva, que no existe fuerza humana que la pueda parar o controlar. Tenemos hechos que apoyan esta creencia. Creímos, de una manera u otra, que todos nuestros problemas podían ser resueltos con una gran ganancia. Tristemente, algunos, en muy poco tiempo, se encontraban con problemas aún más graves; incluso después de una gran ganancia. Seguimos jugando, corriendo el riesgo de perder a nuestra familia, amigos, seguridad y trabajo. Todavía seguimos jugando. Jugábamos hasta el punto que conducía a la prisión, la locura o el intento de suicidio. Seguíamos jugando y no era posible parar. Éramos víctimas de la creencia de que, si al menos se resolvían nuestros problemas financieros, seríamos capaces de parar de jugar, o incluso jugar como la gente normal. Miles de veces, juramos que no volveríamos a jugar, convencidos de que teníamos la fuerza de voluntad suficiente para parar o controlar el juego. Nuestra incapacidad para ver honestamente nuestro problema de juego nos permitía seguir jugando. A pesar de todas las evidencias de nuestro pasado, todavía negábamos la verdad sobre nuestro juego.

Una vez entramos en Jugadores Anónimos, debemos desarrollar la habilidad para mirar honestamente nuestro juego. Este, es el primer paso en nuestro proceso de recuperación. Sin honestidad, no podemos admitir nuestra impotencia sobre el juego. Debemos honestamente aceptar, admitir y rendirnos incondicionalmente ante esta impotencia, con el objeto de avanzar en nuestra recuperación. Cualquier reserva que tuviéramos o podamos tener en el presente de que podemos jugar otra vez, significa que aún no nos creemos impotentes ante el juego y que no hemos admitido o aceptado nuestra impotencia. Una de dos: Tenemos poder sobre el juego o no lo tenemos.

Aquellos miembros que aún tienen dificultades para admitir su impotencia ante el juego, deberían escribir sobre su juego, la destrucción que el juego ha causado y sus innumerables intentos vanos para parar. Utiliza las “20 preguntas” como una guía. Escribe ampliamente, a fondo y usando cada pregunta específicamente como punto central. Sólo con la conciencia y la aceptación de la desesperanza, el desamparo y la desesperación de nuestra situación, como jugadores compulsivos podemos desarrollar la apertura mental requerida para el Segundo Paso.

PRIMER PASO

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

El Primer Paso, nos dice que admitir nuestra derrota ante el juego es humillante y que naturalmente nos resentimos por esa demostración de debilidad.

- 1** Esto se opone a nuestros instintos.
- 2** La destrucción está a mano cuando jugamos.
- 3** Estamos en guerra con nosotros mismos cuando intentamos jugar negando nuestro fracaso y no estamos dispuestos a admitir nuestra debilidad.

TRATAD: (Examinar)

- a** ¿Cuándo descubrimos y/o sentimos por primera vez el problema de nuestro juego compulsivo?
- b** Describid ejemplos que demuestren que ya no podemos jugar normalmente.

En Jugadores Anónimos, descubrimos que admitir nuestro problema de juego a otros se ha convertido en el fundamento sobre el que se construirá nuestra recuperación.

- 1** Nuestro fundamento sólo puede ser tan fuerte como nuestra creencia continuada de que somos impotentes ante el juego.
- 2** Nuestras reservas o dudas sobre la impotencia hacia el juego bloquean nuestra recuperación.

TRATAD:

- a** ¿Ha aumentado la aceptación de nuestra “impotencia” al asistir a las reuniones?
- b** ¿Hemos dejado de buscar respuestas y causas a nuestro problema de juego y empezado a trabajar con el problema día a día? Explicar.

El Primer Paso, indica que instintivamente nos sorprendemos cuando se nos dice que la fuerza de voluntad y el autoconocimiento no evitará nuestra obsesión de jugar.

TRATAD:

- a** ¿Cómo ha fallado la fuerza de voluntad frente al juego?
- b** ¿Cuál es el significado del lema “Mantenlo simple”?
- c** ¿Hemos empezado a venir a Jugadores Anónimos por nuestra supervivencia personal no para satisfacer a otros?

Nuestros fallos nos llevaron a Jugadores Anónimos y aceptando nuestro problema llegamos a estar dispuestos a escuchar y mantener la mente abierta.

TRATAD:

- a** ¿Cómo aprendemos al asistir a las reuniones regularmente?
- b** ¿Son las reuniones regulares una tarea o una fuente de alivio?
- c** ¿Ha ido mejorando nuestra capacidad de escuchar o nos aburrimos a veces?
- d** ¿Es Jugadores Anónimos nuestro espejo?

SEGUNDO PASO

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

Habiéndonos convencido de nuestra impotencia ante el juego y la ingobernabilidad de nuestras vidas en el Primer Paso, ahora nos decimos que sólo un Poder más grande que nosotros mismos podría restaurarnos a una manera normal de pensar y vivir. (ESTOS PENSAMIENTOS NO PODEMOS TENERLOS POR NOSOTROS MISMOS) En este punto, debemos empezar a desarrollar apertura mental. Sólo al empezar a ser abiertos de mente, podemos comenzar a entender el verdadero significado de este Paso. La mayoría de nuestros miembros, si no todos, han encontrado resistencia o desgana a tratar con un Poder más grande. La idea de un Poder más grande que nosotros mismos, restaurándonos a una manera normal de pensar y vivir, no viene fácilmente a nosotros. Sin embargo, si verdaderamente 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. Este Programa de Recuperación Espiritual está creado para un progresivo cambio de carácter que no puede ser logrado por la fuerza de la voluntad. Necesitamos una fuente de Poder que sea más grande que nosotros mismos para lograr este cambio de carácter. El cambio tendrá lugar al proceder con el trabajo requerido en los pasos restantes. Lo que vendrá con el trabajo es un entendimiento y una práctica de amabilidad, generosidad, honestidad y humildad, con nosotros mismos y con otros, que finalmente nos conducirá a la creencia de un poder de nuestra propia comprensión.

Aquí, muchos de nosotros tuvimos que examinar por qué nos negábamos a creer en un Poder más grande que nosotros mismos. Encontramos que algunos de los obstáculos que nos impedían intentar creer eran: orgullo, ego, miedo, egocentrismo, desafío y

grandiosidad. Para recuperarnos de esta enfermedad, estos obstáculos deben ser eliminados. Aquí, nuestros padrinos pueden ser de ayuda. Pueden compartir con nosotros sus experiencias de cómo ellos lograron superar su resistencia a creer en un Poder Superior. Encontramos que escribir acerca de nuestra resistencia es un buen método para ayudarnos. Tenemos que plasmar sobre el papel cómo nos bloquean los obstáculos y nos impiden aceptar un Poder Superior.

La mayoría de nosotros no comprendía que este Poder Superior existe. En este punto, era sólo necesario aceptar que había uno. Muchos de nosotros utilizamos a nuestro padrino, otros miembros a la Confraternidad como un Poder Superior, pero finalmente, sí nosotros avanzamos con el trabajo requerido en estos Pasos, llegaremos a creer que este Poder Superior es un Dios como lo entendemos. Debemos tener la honestidad de mirar a nuestra propia enfermedad, con la apertura mental para aceptar la solución que se nos da y la buena voluntad para aplicar esta solución a cambio del proceso de recuperación de estos pasos.

SEGUNDO PASO

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

El Segundo Paso, nos avisa que creer que el Poder Superior eliminará la obsesión puede ser difícil.

- 1** Muchos no creen que un Poder Superior y/o Dios existe
- 2** ¿Cómo podemos avanzar con nuestra recuperación?

TRATAD:

- a** Áreas de éxito en nuestras vidas que fueron decididas más por las circunstancias que por nuestros mejores esfuerzos.
- b** Miedo al fracaso. ¿Abandonamos demasiado fácilmente?
- c** Puntos incómodos que probamos por ser beneficioso.

Se recomienda que todos, creyentes y no creyentes “se lo tomen con calma”.

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

TRATAD:

- a** Significado del lema “Hazlo con calma.”
- b** Cambios en nuestras vidas y comportamientos desde que paramos de jugar ¿Buenos?, ¿Malos? ¿Sorprendido?

El Segundo Paso, recomienda que dejemos de luchar con el pensamiento de que un Poder Superior pueda existir.

- 1** Trabajar otras áreas del programa de Jugadores Anónimos mostrará resultados
- 2** Se entiende que esfuerzos pasados por creer pueden haber fallado.

TRATAD:

- a Juicios que hacemos precipitadamente
- b Juicios que hacemos por instinto (sentimiento visceral) en lugar de según los hechos.
- c Discutir con otros para imponer nuestro punto de vista.
- d Catástrofes que ocurrieron porque hablábamos demasiado deprisa.

El Segundo Paso promete que cuando hayamos “limpiado la casa” el Poder Superior entrará para expulsar nuestra obsesión por el juego.

- 1 Sólo se requiere la mente abierta.
- 2 Creer en la mente abierta, es la base donde todos los miembros de Jugadores Anónimos pueden unirse.

TRATAD:

- a ¿Hemos empezado a escuchar más y a expresar menos nuestro punto de vista? ¿Cuándo empezó esto?
- b ¿Estamos con la mente abierta o fijos en nuestras creencias? ¿Por qué?
- c Primer Paso del Programa de Recuperación

TERCER PASO

Tomamos la decisión de poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de este Poder, según nuestro propio entendimiento.

Somos impotentes ante el juego – nuestras vidas han llegado a ser completamente ingobernables, entonces en el Segundo Paso encontramos que la ayuda estaba disponible. Pregúntate a ti mismo si quieres ayuda y te darás cuenta de que efectivamente la necesitas, sino no hubieras venido a Jugadores Anónimos. Si vas a detener la enfermedad, necesitas toda la ayuda que puedas obtener, así que mantén la mente abierta y ve caminando con el Tercer Paso.

¿Qué hay que hacer? Al principio justamente tomar la decisión para que más tarde puedas volcar tu voluntad y tu vida en tu Poder Superior; esta buena voluntad es la actitud que se pide en el Tercer Paso. En este punto puedes quejarte de que “yo no creo en Dios y por lo tanto no puedo trabajar este paso”. Puede trabajarse, si te das cuenta de que Jugadores Anónimos es una Confraternidad Espiritual, no una Confraternidad Religiosa. Con la mente abierta, empieza a darte cuenta de que ya no estás solo; efectivamente, a través de Jugadores Anónimos, estamos todos comprometidos. Verdaderamente, somos parte uno de otro. Este compromiso espiritual no puede ser explicado, así que parece que un Poder Superior está trabajando. Cuando el juego cesa, una puerta a los horrores pasados a los que has sobrevivido se cierra. Visitar el pasado y quedarse allí trae remordimiento y autocompasión, dos peligros mortales para los jugadores compulsivos. Cuando la puerta de la vida pasada se cierra, se abre la puerta a una nueva vida. Ahora hay confianza y esperanza donde antes no había. Te puedes dar cuenta entonces que el Programa de Jugadores Anónimos funciona. Entonces, tú avanzas en el Programa de Recuperación y de esta manera estas avanzando en el Tercer Paso.

Viviendo a través del Programa, ocurren cosas que parecen ser coincidencias. Pero, ¿lo son? Un caso perdido detiene el juego, un miembro sin trabajo durante un largo tiempo, obtiene un empleo, e

incluso lo más sorprendente, un miembro demente recupera su cordura. ¿Coincidencias? Tú haces cosas buenas y cosas buenas ocurren.

Haciendo frente a la felicidad y la infelicidad de cada día, lenta y seguramente se alcanza una nueva forma de vida. Hoy no debes jugar y llegarás a ser mejor de lo que nunca has sido. El progreso puede ser lento, pero estarás agradecido por conocer la espiritualidad. La presión por el dinero es el mayor problema de la gente que llega al Programa. Entonces, el dinero se coloca en su verdadero lugar, no es nada más que una ayuda hacia una forma bella de vivir. El dinero no será más un fin en sí mismo. Nunca más serán los objetos materiales el único objetivo y ambición. Uno no puede comprar prosperidad, humildad, autoestima, auto valía, felicidad y todos los demás principios para una forma de vida satisfactoria y serena. Estas recompensas deben ser ganadas. Un Poder Superior y tú, pueden trabajar juntos caminando codo con codo, pudiendo llegar a ser mejor de lo que nunca has sido. Acepta esto, como el fruto de un plan maestro. Aprende el anonimato y otras partes saludables de una vida espiritual. Pidiendo ayuda a tu Poder Superior consigues cada día no jugar y la ayuda que estás buscando. Esa es la esencia del Tercer Paso.

Con Honestidad, mente abierta y buena voluntad; esta vieja fórmula trabajará para ti como lo ha hecho para muchos otros. Nunca más estarás solo. Nunca más tomarás las decisiones tú solo. La vida tiene una balanza que a uno le falta. En una multitud o contigo mismo, ya nunca estarás solo.

TERCER PASO

Tomamos la decisión de poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de este Poder, según nuestro propio entendimiento.

El Tercer Paso nos pide que completemos la rendición iniciada en el Primer Paso y decidamos poner nuestra voluntad al cuidado de un Poder Superior.

- 1 Esto abre las puertas al programa de Recuperación...
- 2 Recibiremos el beneficio pleno del Programa al trabajar más efectivamente los restantes nueve Pasos en orden. Evitando un salto al Duodécimo Paso.

TRATAD:

- a ¿Ha empezado ya esta rendición al venir a Jugadores Anónimos?
- b ¿Qué representa nuestra admisión de ser un jugador compulsivo?

La rendición es difícil porque.

- 1 Nuestra independencia es desafiada
- 2 No sabemos cómo rendirnos.

TRATAD:

- a ¿Cómo tratamos de probarnos a nosotros mismos y demostrar a otros que podíamos jugar?, ¿excusas que pusimos al perder y tiempo que perdimos practicando el juego?
- b Elegid una de las que mejor represente vuestra independencia:

Culpar
Vanidoso, Superior
Juzgar, Moralizar
Analizar
Polemizar,
Argumentar
Otros

No fiable
Yo me
conozco
Minimizar
Desafiar
Justificar

Retraimiento
Éxito material
Detestar la critica
Atacar, Agredir
Demostrar

- c ¿Estar dispuestos es la clave para rendirse / confiar?
- ¿Telefonamos a otros miembros? ¿Asistes a más reuniones?
- ¿Involucrarse en Jugadores Anónimos?

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

TRATAD:

- a ¿Cómo hemos cambiado o intentado cambiar nuestro comportamiento a través del Programa de Jugadores Anónimos?
 - 1 ¿Hemos parado de jugar?
 - 2 ¿Nos gustamos y nos importamos más nosotros mismos?
 - 3 ¿Nos gustan y nos preocupamos más por otros?
 - 4 ¿Tenemos el deseo de crecer y madurar?
 - 5 ¿Otros?
- b ¿Son nuestros objetivos naturales lo suficientemente elevados o necesitamos tener objetivos más “altos” para obtener felicidad e independencia?
- c ¿Qué circunstancias mantienen nuestro interés regularmente?
- d Aburrimiento

CUARTO PASO

Sin temor, realizamos un minucioso inventario moral y financiero de nosotros mismos

Confía en tu Poder Superior y limpia la casa.

Los tres primeros Pasos han preparado el trabajo para el Cuarto Paso, rendirse a la impotencia ante el juego y falta de habilidad para dirigir los problemas propios de la vida. Entonces conseguimos un compañero mucho más grande que uno mismo para guiarnos y acompañarnos a través de los restantes Pasos. Juntos podemos conseguir lo que solos no podemos.

Cuarto Paso – ahora estás en el área de “Limpiar la Casa” de tu vida. Ahora empieza una búsqueda interior para localizar tantos sentimientos de culpa y buenos sentimientos como puedas descubrir. Esta búsqueda es saludable y práctica porque de forma latente, el sentimiento de culpa acumulado ha sido durante mucho tiempo un enemigo. La mayoría de jugadores compulsivos cubren este sentimiento de culpa con una hábil fachada llamada racionalización. En el pasado, la racionalización nos engañaba haciendo que las malas acciones no lo parecieran tanto, e incluso haciendo que parecieran buenas. La honestidad y sólo la honestidad puede romper esta astuta fachada. Es entonces cuando puedes verte a ti mismo como eres, quizá por primera vez en tu vida. Afronta de lleno tus equivocaciones financieras y emocionales para poder olvidarte de ti mismo.

Al hacer el Cuarto Paso ¿Cómo descubres toda la culpa? Una lectura completa de “Una Guía para el Inventario del Cuarto Paso”, disponible en tu grupo o en la Oficina de Servicio Internacional, puede ser de gran ayuda. Una autobiografía aproximada comenzando por tu primera apuesta o una de las primeras y avanzando hasta el presente parece indicada. En la medida que uno va avanzando por las áreas de sentimientos de culpa, hace tiempo olvidadas, llegará a recordarlo. Quizá puedas ver algo como lo siguiente: autoindulgencia, codicia, mentira, deshonestidad, negativa a aceptar responsabilidad,

autodestrucción, destrucción de otros, desmedido despilfarro de tiempo, arrogancia, resentimiento, envidia y muchos otros. El sentimiento de culpa es personal, por lo tanto debe ser buscado por uno mismo.

Probablemente tu mente, tratará de invertir las cosas y justificar el daño causado. La fuente de inseguridad tan generosa. Este sentimiento de culpa debe ser completamente reconocido para no volver a ser tentados a jugar en el futuro. Haciendo el inventario honestamente, examina cada episodio que puedas recordar de tus días de juego. Esto incluye tanto las cosas que hacías como las que dejabas de hacer: el abuso psicológico y el abuso verbal que dejaron en tu vida una fuerte impresión. Existe la manipulación de gente que cedió su derecho a gobernar sus propias vidas.

No hay dos jugadores iguales pero ninguno es único. Cada uno tiene su propia colección de culpas que deben ser desenterradas. Después de descubrir y desenterrar esta culpa, es necesario librarse de ella. Los pasos que siguen enseñan como hacerlo. Practicando estos pasos puedes lograr una forma de vida mejor, basada en sólidos principios curativos.

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

Después de contemplar el Cuarto Paso y habiendo acumulado tu barril de culpa puedes conseguir librarte de él y encontrar que eres una buena persona. Entonces, la buena vida puede mantenerse un día a la vez.

CUARTO PASO

Sin temor, realizamos un minucioso inventario moral y financiero de nosotros mismos.

El Cuarto Paso nos dice que nuestros instintos nos han sido dados por Dios, sin embargo, los instintos mal dirigidos nos llevan a serios problemas emocionales.

- 1 La necesidad de seguridad es instintiva, conduce a uno a volverse loco de poder y egoísta.
- 2 La avaricia, la lujuria y el orgullo son hábitos destructivos.

TRATAD:

- a ¿Qué obsesiones y excesos en nuestras vidas se convirtieron en un problema?
- b ¿Estamos dispuestos a tolerar los malos hábitos en lugar de cambiarlos?

La buena voluntad para mirar nuestros instintos mal dirigidos (defectos) es lo contrario del orgullo.

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

TRATAD:

- a Persistencia en jugar después de descubrir que estábamos autodestruyendonos.
- b ¿Qué experiencia nos llevo a Jugadores Anónimos? ¿Qué inició finalmente nuestra creencia en Jugadores Anónimos?

Muchos miembros sienten que el juego es su único defecto.

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

TRATAD:

- a** Estamos dispuestos a culpar a otros por:
 - 1. ¿Nuestros fallos?
 - 2. ¿Nuestras derrotas / pérdidas de juego?
 - 3. ¿Jugar?
 - 4. Indicar otros motivos.
- b** ¿Qué significa el hacer el “inventario de otros”

El Cuarto Paso indica que debemos ser valientes cuando hagamos nuestros inventarios morales y financieros.

- 1** Nuestros egos han creado muchos obstáculos.
- 2** Hacer el 1 er., 2º y 3 er. Inventario nos dará una clara perspectiva de nosotros mismos.

TRATAD:

- a** Métodos para hacer el inventario
 - 1. Por escrito.
 - 2. Con qué frecuencia / cuanto
 - 3. Uso de “Una Guía para el Inventario del Cuarto Paso.
- b** Elegid vuestro defecto especial y discutidlo.

Avaricia	Lujuria	Egoísmo	Culpar a otros
Ira	Envidia	Racionalización	No escuchar
Orgullo	Hablar demasiado	Impaciencia	Otros...

QUINTO PASO

Admitimos, ante nosotros mismos y ante otra persona, la naturaleza exacta de nuestros errores.

Se sugiere que este Paso se haga poco tiempo después de haber completado el Cuarto Paso, mientras los hechos revelados en él estén aún frescos en nuestras mentes. Como la mayoría de los jugadores compulsivos acumularon el peso de su culpa, en el Cuarto Paso uno puede profundizar en sí mismo. En el Quinto Paso uno puede eliminar sus sentimientos de culpa y enfrentarse con los problemas de cada día. Uno puede siempre mirar atrás y ocuparse de efectuar enmiendas, pero no tiene que vivir más tiempo con el pesado equipaje personal de sentimientos de culpa.

Seleccionar a alguien para ayudarte con el Quinto Paso es la siguiente elección. La persona elegida debería cubrir dos necesidades; una, debería tener experiencia y conocimiento para ayudar a ver la situación más claramente y ser una persona que mantenga la conversación completamente confidencial. Quizá tu padrino sea la elección más lógica, un sacerdote o un buen amigo. La elección es tuya. Honestidad, mente abierta y sinceridad harán que todas las cosas transcurran más suavemente. Relee el Cuarto Paso y utiliza tus notas como una agenda. Tu ego, a quien no le gusta la idea de exhibir las anteriores fechorías ante otro ser humano, aceptará rápidamente la saludable atmósfera. Te verás a ti mismo con más claridad después del Cuarto Paso y esta idea permanecerá. El conocimiento propio no tiene ataduras. La nueva serenidad encontrada te permitirá escuchar y aprender con calma. Realmente, tu conciencia se acelerará. El alivio, al haber eliminado este sentimiento de culpa, será extraordinario.

La humildad es un rasgo muy esquivo que parece huir de alguien que cree poseerla. Si esto es así, debes procurar llegar a ser una persona bien ajustada y haciendo esto ganar la clase de humildad de la que uno mismo no se da cuenta. No tomar este Paso a la ligera o minimizar su importancia. Aquellos que han hecho este Paso, sienten que el

sentimiento de culpa debe ser eliminado y la acción de este paso es el camino apropiado para conseguirlo.

Eliminar el sentimiento de culpa como se sugiere, te ayudará de muchas formas. La honestidad con uno mismo se acelerará reconociendo el sentimiento de culpa. Nunca más te sentirás único. Más bien, te unirás a la raza humana sabiendo que no estás solo. Lo que el programa enseña trae la verdad. Te darás cuenta de que no hay dos jugadores parecidos y que ninguno es original. Al entrar en el programa uno tiene la sensación de ser comprendido. Nunca más estarás solo y este conocimiento es estimulante. Si surgen conflictos, uno a veces se siente tentado de abandonar esta hermosa unión. Ahora, el Quinto Paso ayuda a resolver estos conflictos y puedes decir a todo el mundo. ¡Soy un ser humano!

QUINTO PASO

Admitimos, ante nosotros mismos y ante otra persona, la naturaleza exacta de nuestros errores.

El Quinto Paso deshinchaba el ego y es necesario.

- 1 Debemos hablar de nuestros defectos para deshacernos de nuestra culpa.
- 2 Debemos ver lo que éramos, para ver lo que podemos llegar a ser.

TRATAD:

- a Hábito de mentir y esconderse de los problemas. ¿Cuál era el resultado?
- b ¿Identificar nuestros defectos (problemas) es el 90 % de la solución?
- c Evidencia de nuestra inmadurez; pasada, presente.

Muchos sienten que no es necesario compartir experiencias humillantes.

- 1 Estamos dispuestos a llevar las cargas solos.
- 2 Sólo se ofrecen descripciones dramáticas de nuestro comportamiento de juego.

TRATAD:

- a ¿Ha mejorado la honestidad con nosotros mismos y con otros desde que asistimos a Jugadores Anónimos? Explicadlo.
- b ¿Ha cambiado de dirección nuestro compartir? ¿Y de tono?
- c ¿Cuánto tiempo podemos cargar con resentimiento e iras? ¿Qué ocurre?

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

- 1 Nos volvemos clementes al pedir clemencia.
- 2 Muchos miembros se sienten más cerca de su Poder Superior y del hombre después de trabajar el Quinto Paso.

TRATAD:

- a Cómo se consigue paz mental al deshacerse de la culpa y/o al finalizar una mentira.
- b Describid el sentimiento al admitir a otros miembros de Jugadores Anónimos en nuestra primera reunión, que teníamos un problema de juego.
- c ¿A quien buscamos para hacer nuestras confesiones? ¿Padrino? ¿Amigos? ¿Esposo/a? ¿Otros?

El “puntillismo” a menudo esconde nuestros verdaderos motivos o experiencias dolorosas.

TRATAD:

- a ¿Qué tipo de personas tendemos a respetar?
- b ¿Qué tipo de persona tendemos a evitar?
- c ¿En quien confiamos?
- d Desastres causados por querer demasiado o vivir por encima de nuestras posibilidades.

SEXTO PASO

Estuvimos completamente dispuestos a que se eliminasen todos estos defectos de carácter.

ALGUNOS DE NUESTROS DEFECTOS DE CARÁCTER

Ira	Falso orgullo	Blasfemia	Arrogancia
Ansiedad	Miedo	Demora	Frustración
Remordimiento	Fanatismo	Odio	Resentimiento
Vanidad	Impaciencia	Venganza	Condena de otros
Incompetencia	Egoísmo	Deshonestidad	Intolerancia
Autocompasión	Envidia	Egocentrismo	Pereza
Inquietud	Engaño		

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

En el Cuarto Paso, descubrimos muchas equivocaciones y después de este descubrimiento procuramos sacar estos errores a la superficie. En el Quinto Paso, admitimos y tratamos estos defectos con otra persona.

El alivio fue magnífico. Por primera vez en mucho tiempo uno puede sentir que su propio pensamiento no está jugando a atraparlo. Sentirás que puedes hacerlo si practicas el Programa y pides y aceptas la ayuda de tu Poder Superior.

En el Sexto Paso estos defectos de carácter deben ser investigados y eliminados, si estás dispuesto a efectuar el mayor cambio posible para detener esta enfermedad. Nosotros decimos que estos defectos de carácter y emociones negativas son un verdadero obstáculo para la serenidad. Busca la serenidad y vigila que pocas cosas te aparten de esta meta. En el pasado cualquier cosa era

inquietante. Ahora nuestra conciencia evitará volver al antiguo modo de vida.

Disponte a caminar lenta y decididamente y date cuenta de que todo ser humano tiene defectos de carácter, pero conservar los tuyos puede conducirte al juego. No deberías permitir que nada perturbe tu serenidad porque puede ser una pesada carga en tu recuperación.

Al principio te puedes sentir cómodo con algunos de estos defectos y temas desprenderte de ellos. Pero pasado el tiempo verás la necesidad de cambiar y te darás cuenta de que esos viejos enemigos deben marcharse.

SEXTO PASO

Estuvimos completamente dispuestos a que se eliminasen todos estos defectos de carácter.

Se requerirán buena disposición y honestidad para practicar repetidamente el Sexto Paso en todos nuestros defectos.

- 1** Deberíamos estar dispuestos a madurar y crecer.
- 2** Debemos abordar nuestro crecimiento lentamente **“Un Día a la Vez”**

TRATAD:

- a** ¿Nuestra intención de madurar empezó antes o después de Jugadores Anónimos?
- b** ¿Ha mejorado nuestra honestidad?
- c** ¿Tenemos una mente abierta y estamos más dispuestos a escuchar a otros?

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

- 1** Muchos miembros están dispuestos a instalarse para un mejoramiento gradual y sólo la recuperación suficiente para ir pasando.
- 2** Muchos miembros sienten que dejar de jugar es “suficiente”.
- 3** Cualquier niño retiraría la mano del fuego.

TRATAD:

- a** ¿Por qué deberíamos deshacernos de nuestros defectos recién descubiertos?
- b** ¿Por qué deberíamos **“Limpiar la casa”**?
- c** Nombre defectos a los que nos agarramos y de los que no queremos deshacernos hasta más tarde. ¿Por qué?

El Sexto Paso dice que tenemos talentos naturales para dejar las cosas para más tarde.

- 1 Aplazamos los objetivos y metas determinados por nosotros mismos.

TRATAD:

- a ¿Es nuestra responsabilidad ampliar nuestros objetivos limitados y cambiar nuestra personalidad hacia un carácter más perfecto?
- b Expresad la interpretación de la voluntad de un Poder Superior para vosotros. ¿Hay en ello un sentido o propósito para vuestra vida?
- c ¿Son los miembros abstinentes un ejemplo para los recién llegados?

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

- 1 Muchos se detienen y se vuelven indecisos.
- 2 Muchos se frustran a la vista de la perfección personal y de los continuos esfuerzos que serán requeridos para cambiar la propia personalidad.

TRATAD:

- a ¿Cuál es el significado y el beneficio del lema “**Un Día a la Vez**”?
- b ¿Somos los dueños de nuestro destino?¿”El Jefe”?
- c ¿Qué está a nuestro alcance: La perfección o los esfuerzos hacia la perfección?

SÉPTIMO PASO

Humildemente le pedimos a Dios (según nuestro propio entendimiento) que elimine nuestros defectos de carácter.

Lo que se nos pide ahora es: buscar y eliminar, a través de nuestro Poder Superior, nuestros defectos de carácter ¿Es esto realmente necesario? ¡Claro que lo es! Los defectos de carácter eran una de las razones principales por las que uno juega. Mantener estos defectos de carácter puede llevarnos a volver a jugar.

Tomemos un defecto: la ira. Un argumento mal manejado puede convertirse en rabia ciega. La ira se convierte en rabia. Sientes que hay que hacer algo para aliviar este terrible y odioso sentimiento y recurres a lo más natural para ti; - jugar. Como sabes, en el pasado, el dolor causado por la ira era, al menos temporalmente, calmado por el juego. El jugador compulsivo es un aprendiz de respuestas inadecuadas ante la vida. Es tu responsabilidad liberarte de las perturbaciones adquiridas por el juego.

¿Qué se puede hacer para evitar una recaída? Primero, debes tener el deseo de eliminar estos defectos. Darte cuenta de que depender de los defectos te puede destruir, el deseo llega cuando te das cuenta de lo que está en juego. Si eres masoquista el deseo de cambiar puede tardar más en aparecer. Asumiendo que no obstante, quieres vivir, trata de tomar este paso como se indica y humildemente pide a tu Poder Superior que elimine los defectos.

¿Pedir ayuda humildemente? ¿Un tipo agradable que nunca hizo daño a nadie, excepto a sí mismo? ¿Cuándo has sobrevivido por tanto tiempo sólo por ti mismo? ¿Cómo puedes pedir ayuda humildemente? Mira tu historial con una honestidad absoluta. ¿Realmente has sido un ganador? Esta honesta mirada a tus caóticos años debería convencerte de que la ira debe ser eliminada, al menos por un tiempo. Puedes concentrarte en un solo defecto. Este es un proceso lento, pero te capacita para enfocarlo con más claridad. Para la mayoría, trabajar los defectos por separado, es más cómodo.

Cuando hayas seleccionado un defecto, busca la ayuda de tu Poder Superior. Cada mañana, después de levantarte, pide al Poder Superior que te muestre su voluntad para afrontar los problemas del día. Pide ayuda para atenuar o eliminar el defecto que estás trabajando ese día. Tú deber es ser diligente con el trabajo para que el Poder Superior culmine la labor como Él considere adecuado.

En este punto, aprender a adaptarse es una aventura nueva. Es algo a lo que muchos se negaban o eran incapaces de hacer antes de entrar en Jugadores Anónimos. Al principio es extraño pero cada vez te adaptas mejor. Ahora puedes reconocer que algo está equivocado cuando te escapas de la realidad volviendo a la ira irracional. Tienes que volver a la pista correcta para poder ocuparte del día de hoy. La ira, el defecto con el que estabas trabajando, aún puede ser un problema. La falta de control en algunas reacciones te puede asustar. El odio y el resentimiento que genera la ira podría empujarte a hacer una apuesta. No tienes derecho a estar furioso; la ira es un enemigo, no un amigo.

Practica cada día la moderación hasta que, Dios lo quiera, hayas adquirido buenos hábitos, hábitos positivos. Hoy, la ira debe estar bajo control y no puede conducirte a tu adicción. Te sientes bien así. El mismo procedimiento puede ser aplicado a cualquier otro defecto. Comprueba como tu Poder Superior puede eliminar los defectos, si tu Poder Superior decide hacerlo.

SÉPTIMO PASO

Humildemente le pedimos a Dios (según nuestro propio entendimiento) que elimine nuestros defectos de carácter.

El Séptimo Paso afirma que adquirir una mayor humildad es la base de los 12 Pasos.

1 Sin esta preciosa cualidad no podemos adquirir felicidad.

2 La palabra “Humildad” está mal mirada y muy mal entendida en nuestro mundo.

TRATAD:

a Una persona humilde ¿es una persona débil?

b ¿Nuestro juego era una muestra de valor y/o una prueba de que éramos diferentes de nuestros semejantes?

Depender exclusivamente de nuestra fuerza personal e inteligencia es un bloqueo a la fe en Dios.

1 Admitir nuestra impotencia fue el primer paso hacia la liberación de nuestra obsesión por el juego.

2 Fue necesario algo de humildad para dejar de jugar y para cruzar las puertas de Jugadores Anónimos

TRATAD:

a Vuestro crecimiento en Jugadores Anónimos.

b Dependencia de las reuniones, padrino, etc.

c Primera reunión: ¿Vergüenza? ¿Miedo? ¿Otros?

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 Debemos afrontar este hecho y proceder a buscar objetivos personales más profundos.

TRATAD:

- a** ¿Qué está bloqueando nuestra voluntad para deshacernos de ciertos defectos?
- b** ¿Cuáles son los beneficios de la oración y la meditación?
- c** ¿Estamos dispuestos a ser honestos, tolerantes y más cariñosos?
¿Por qué?

TRATAD:

- a** ¿Cuál es el significado de la Oración de la Serenidad? Dios concédeme Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, Valor para cambiar las cosas que sí puedo y Sabiduría para distinguir la diferencia.
- b** ¿Quién o qué llegaremos a ser si esta Oración es contestada?

OCTAVO PASO

Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado y estuvimos dispuestos a reparar los daños que les habíamos causado.

En el inventario del Cuarto Paso, hiciste una lista de todas tus acciones inadecuadas, así como de las realizaciones buenas y constructivas. En el Sexto Paso, hiciste una lista de los defectos de carácter. Ahora, el Octavo Paso aún te pide hacer otra lista. Esta es para identificar a todos aquellos a los que has dañado y disponerte a hacer enmiendas a todos ellos.

El primero de la lista eres tú mismo – no deberías tener absolutamente ninguna duda en esta elección. Te has dañado a ti mismo espiritual, mental, física, emocional y financieramente.

¿Has dañado a tu familia, compañeros de trabajo, miembros de tu parroquia o a alguien más?

En cualquier caso ¿Qué es dañar?

Dañar parece ser el abusar de otros y creerse en el derecho a conducir sus propias vidas. Los miembros de la familia nos quieren y nosotros somos incapaces o no estamos dispuestos a devolver este amor. O quizá fracasamos en mantenerlos adecuadamente. ¿Es esto robar? Quizá, como la adicción progresaba, robamos lo que pudimos a nuestra familia o a cualquiera a nuestro alcance.

Una cosa es cierta. Nosotros robamos tiempo y éste no puede ser recuperado nunca. Los problemas de dinero pueden ser resueltos, pero el tiempo perdido nunca vuelve. Con la ayuda de nuestro Poder Superior y nuestro Programa, trabajando un día a la vez, nunca más perderemos tiempo o dinero, a menos queelijamos volver a jugar. La elección es nuestra: jugar y arriesgarnos a un deterioro progresivo o no jugar y desarrollar una mejor forma de vida.

¿Mentimos? ¿A quién y a cuántos mentimos?

El buen juicio al hacer esta lista es vital. No asumas daño. Mira los casos uno a uno y ponlos en la lista si te parece que les hiciste daño. . Un buen criterio, es preguntarte a ti mismo si omitir un nombre puede más tarde “salpicarte” a ti. Si es así, añade este nombre. Pregúntate si malgastaste muchas horas de trabajo mientras esperabas y preparabas tus acciones de juego. Ahora, en tu nueva forma de vida, puedes hacer ver a tu jefe con una mente clara que puedes trabajar adecuadamente respondiendo a todas las expectativas.

Si bienes o dinero fueron robados, todo podría ser devuelto de una forma práctica. Una tercera persona puede devolver los mal adquiridos bienes sin comprometerse a sí mismo o a su familia; pero él debe dejar dinero en un sobre anónimo para reparar el robo. Estos daños deberían estar en la lista. El método para hacer la restitución se determinará en el Paso siguiente. Para ser perdonado, primero hay que perdonarse a uno mismo y a otros. No obstante no dejes de incluir en la lista a una persona dañada aunque ella también te haya dañado a ti. El objetivo es reparar el daño que uno ha hecho, lo demás no importa. Este paso es el comienzo de tu vuelta a la sociedad. Si se hace correctamente, todo el miedo se desvanecerá y tú serás libre para decidir y actuar como una persona normal.

Esta lista incluye a todos los que has dañado. Después de tener la buena voluntad de hacer enmiendas, te será posible reanudar con normalidad tu papel en la sociedad por primera vez en muchos años.

OCTAVO PASO

Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado y estuvimos dispuestos a reparar los daños que les habíamos causado.

El Octavo Paso es el inicio de nuestra política de relaciones públicas y el fin del aislamiento de nuestros semejantes.

- 1 Una aventura fascinante con nuestro entendimiento recién encontrado.
- 2 Se requiere rastrear en el pasado para encontrar los restos del naufragio humano.

TRATAD:

- a ¿Cómo hemos dañado a otros al jugar?
- b Las heridas causadas a otros están sangrando. ¿Qué estamos haciendo acerca de ello?

Nuestro primer obstáculo con el Octavo Paso es nuestra actitud defensiva.

- 1 Nos concentramos en los agravios que nos han hecho a nosotros
- 2 El Quinto Paso fue demasiado doloroso. . . Veamos algo de lo bueno que hemos hecho.

TRATAD:

- a Culpar.
- b ¿Nos detenemos en nuestros éxitos limitados? ¿Evitamos miradas dolorosas en el espejo?
- c Enemigos que se han convertido en amigos. ¿Por qué?

El Octavo Paso nos pide que hagamos una búsqueda “profunda y honesta” de nuestros verdaderos motivos y acciones.

- 1 Podemos sentir que sobre todo nos hemos dañado a nosotros mismos.
- 2 ¿Por qué incluir en la lista a personas que no saben que fueron dañadas y heridas?

TRATAD:

- a Nuestra ira e impaciencia. ¿Cómo afectan a otros?
- b Daño específico hecho a otros... no monetario.
- c ¿Debería aumentar nuestra "lista" a medida que nos recuperamos del juego?
- d ¿Estamos manipulando y presionando a cualquier ser querido hoy?

Se nos aconseja que utilicemos una visión "tranquila" y objetiva para identificar el daño hecho a otros.

- 1 Evitar juicios y exageraciones extremas.
- 2 Evitar crear presiones injustificadas

TRATAD:

- a Significado del lema. "No trates de resolver todos tus problemas de una vez"
- b ¿La confianza en uno mismo está creciendo en Jugadores Anónimos o es que nos estamos "curando"?
- c Significado del lema. "Hazlo Sencillo".

NOVENO PASO

Hicimos enmiendas directas a esas personas cuando nos fue posible, excepto si el hacerlo perjudicara a ellos o a otras personas.

Hacer enmiendas directas significa hacer enmiendas en persona cuando sea posible. Si la distancia hace imposible una reunión, una llamada de teléfono, quizá, seguida de una carta podría saldar la cuenta. Respecto al método que hayas elegido la pregunta que debes hacerte es: ¿Estoy siguiendo el programa y asumiendo mi carga o estoy buscando una forma más suave y fácil? Uno debe estar satisfecho consigo mismo y pensar de corazón que hizo daño, también se debe estar satisfecho con el método elegido para hacer enmiendas.

¿Qué enmiendas deberían hacerse en primer lugar? Revisa el Cuarto Paso y es posible que ya hayas empezado a hacer enmiendas. Algunas veces se toma esta decisión por presión, aunque este no es el mejor camino. Los prestamistas deben amenazarte más que los corredores de apuestas, así que reaccionas con temor y empiezas con ellos: los corredores de apuestas vienen después y luego los bancos. En último lugar vienen los amigos y parientes por que no les temes. Verdaderamente ellos deberían ser los primeros de tu lista, excepto si has cometido un delito que pueda llevarte a juicio o a la cárcel.

La respuesta a estas cuestiones puede encontrarse en una eficaz reunión del Grupo de Alivio de la Presión. Generalmente entre toda la confusión, se sugerirá que cada acreedor sea contactado para acordar una moratoria. Este tiempo extra dará la oportunidad de una reunión del Grupo de Alivio de la Presión y un acuerdo que, con tiempo, nos libere de la presión de las deudas y traiga gobernabilidad a la nueva forma de vida.

Esta reunión del Grupo de Alivio de la Presión puede abarcar el área conyugal, legal y financiera.

Un objetivo inmediato y de ayuda es contar con la experiencia de personas que una vez estuvieron en el mismo zapato. El éxito de cada reunión depende de una absoluta franqueza, buena voluntad del cónyuge a cooperar y un deseo continuo de seguir el plan al pie de la letra hasta completarlo. Como una aproximación a los dañados, uno debe estar dispuesto a asumir cualquier reacción ante el esfuerzo. Trata de no predecir sus reacciones – no son predecibles. En este punto es necesaria la honestidad.

Al tiempo que esta honestidad esté presente puedes plantear el daño correctamente y la forma en que estás intentando hacer las enmiendas por este daño. Uno puede hacer frente durante un largo periodo de tiempo al pago de deudas anteriores; excepcionalmente, quizá, la tarea sea para toda la vida. Recuerda, estuviste jugando durante mucho tiempo para alcanzar este estado y puede ser necesario mucho tiempo para repararlo. La recuperación de la adicción es un proceso que dura toda la vida. Estos errores pueden ser corregidos practicando los Pasos en tu vida diaria. En Jugadores Anónimos se puede oír. “Usted debe andar de la forma que dice andar.” Si uno practica los Pasos obtendrá crecimiento personal y la familia se beneficiará. La abstinencia del juego, trabajar el programa y hacer enmiendas te devolverá gradualmente a la sociedad. La autoestima, tanto tiempo ausente, comienza a volver.

Hacer enmiendas no siempre significa exactamente restituir. Puede ser que no hayas tomado dinero de tu familia. Puedes haberlos tratado mal o con indiferencia. Piensa también en tus compañeros de trabajo, maestros, vecinos, etc.

NOVENO PASO

Hicimos enmiendas directas a esas personas cuando nos fue posible, excepto si el hacerlo perjudicara a ellos o a otras personas.

Se necesita buen juicio para efectuar el Noveno Paso.

1 Determinación y prudencia son necesarias.

2 El valor también es necesario.

TRATAD:

a ¿Ha disminuido la ira? ¿Podemos tratar los problemas clara y objetivamente?

b ¿Hoy, que consecuencias personales son inaceptables? ¿Qué miedos permanecen?

Habiendo hecho una lista de aquellos a los que dañamos . . . vimos que los “grupos” de individuos están divididos.

1 A algunos los veremos ahora, más tarde o nunca.

2 Algunas oportunidades de reparar daños ya han pasado.

TRATAD:

a Dilación. Demasiado pensar y poco trabajar en resolver el problema personal y en el crecimiento.

b Motivos para no reparar el daño cuando la oportunidad apareció. ¿Qué hacer en este punto?

El Noveno Paso avisa que sólo podremos admitir libremente el daño y pedir disculpas cuando . . .

1 Estemos razonablemente seguros de estar recuperándonos en el Programa de Jugadores Anónimos

2 Seamos sinceros.

TRATAD:

- a Crecimiento actual en Jugadores Anónimos
- b Necesidad de honestidad ¿Ha mejorado el “propio” conocimiento?
- c ¿Han aumentado la confianza y la autoestima? Explicad.. .

Reparar daños puede comprometer nuestro empleo, relaciones familiares y amistades personales.

- 1 La franqueza es el mejor método.
- 2 En caso de dudas, buscar ayuda del Poder Superior, el Grupo de Jugadores Anónimos, o el padrino; buscad guía.

TRATAD:

- a Diferencia entre el miedo a las consecuencias y la vergüenza de disculparse.
- b Significado de la “Oración de la Serenidad.”

DÉCIMO PASO

Continuamos haciendo el inventario personal y cuando nos equivocábamos, lo admitíamos inmediatamente.

Ahora que hemos progresado a través de los nueve primeros pasos, deberíamos estar listos a mantenernos con los tres últimos pasos. Cada día hacemos un inventario. Este inventario es sólo para hoy y muestra con claridad si el día ha sido utilizado sabiamente o no. El balance diario te ayudará a ver el crecimiento personal, te das cuenta que estás logrando cosas que no podías hacer. Este es un buen sentimiento que gradualmente incrementa la autoestima y la consideración de uno mismo. Cambiar el “amor de sí mismo”, una fantasía, por el “amor a uno mismo”, una realidad.

Haciendo un inventario, buscamos el crecimiento personal, no la perfección. Por ejemplo, hacer una lista de cinco objetivos que te gustaría lograr. Por la noche el inventario puede revelar que has cumplido tres. Sé feliz con tres. Recuerda la cantidad de días, meses y años quizá cuando tratabas de pensar en una sola cosa positiva que pudieras haber hecho. Busca el progreso diario, no la perfección. El crecimiento puede ser lento e insignificante, pero agradece el hecho de progresar. La habilidad para adaptarse es quizá la más valiosa recompensa que recibirás del Programa. Nunca más evitarás un problema o dejarás de lado un asunto. Particularmente al principio, algunos problemas te parecerán más difíciles de resolver ¿y qué? No eludas la responsabilidad y al adaptarte a un programa diario llegarás a ser más hábil. Un día a la vez llega a ser toda una vida. Algunos de nosotros tendemos a sobre-valorar nuestros logros. Tendemos a llevar a cabo tareas para las que no estamos preparados. Cualquiera de nosotros que sea demasiado nuevo en el Programa tiene dificultades para manejar cualquier problema o somos demasiado ambiciosos. Hazlo sencillo, un pequeño progreso cada día es una gran recompensa. Quizá dos cuestiones que podemos plantearnos cada día sean estas: ¿he ayudado a otra persona hoy? ¿He contribuido a la armonía de mi mundo hoy? Se sugiere no hacer cambios importantes durante los dos primeros años de abstinencia. El desequilibrio mental y emocional que trajimos

a Jugadores Anónimos necesita tiempo para cicatrizar. Después de los dos años, nuestros pensamientos son mucho más claros y el éxito más accesible. La abstinencia combinada con la cicatrización física, mental y emocional nos dará una habilidad natural para afrontar lo que venga.

La segunda parte del Paso es, en algunas ocasiones, más difícil. Admitir rápidamente estar equivocado significa que uno ha llegado a ser un poco más humilde y esto puede liberarnos de la arrogancia, la mentira, la vanidad y otros defectos de carácter. Si puedes admitir que estás equivocado en este momento, verdaderamente estás logrando una idea más profunda de ti mismo. Admitir libremente a la otra parte es justo y les alegrará, además apreciar la confrontación y la crítica constructiva es un paso de gigante. Este Paso y los dos que siguen si se practican cada día, ayudarán a mantener el crecimiento diario. Otro punto de vista es que los Paso del Uno al Nueve nunca están completados y deberían ser repetidos regularmente.

DÉCIMO PASO

Continuamos haciendo el inventario personal y cuando nos equivocábamos, lo admitíamos inmediatamente.

El Décimo Paso nos dice que hagamos uso práctico de nuestra forma de vivir en Jugadores Anónimos

- 1** Para mantener el deseo de detener el juego.
- 2** Para mantener un equilibrio emocional bajo cualquier circunstancia.

TRATAD:

- a** ¿Cómo podemos llevar nuestro modo de vida en Jugadores Anónimos a nuestras vidas diarias?
- b** ¿Qué circunstancias particulares nos desvían y nos crean ira?

No podemos hacer mucho de nuestras vidas hasta que no creemos el hábito de la auto evaluación. (haciendo un inventario regular)

- 1** Nuestro primer objetivo es refrenar las iras, acciones y juicios que alimentan la impaciencia.
- 2** Crear seguridad contra la vuelta de la “superioridad”.

TRATAD:

- a** ¿"Pensamos" antes de hablar? ¿Somos propensos a dar nuestros juicios rápidamente?
- b** ¿Estamos menos enfadados desde que estamos en Jugadores Anónimos? ¿Por qué?
- c** ¿Somos todavía esclavos de nuestras emociones?

Los inventarios personales se convertirán en rutina, no en algo circunstancial.

- 1** Calman el momento.
- 2** Deciden quién está en lo cierto y quién equivocado.
- 3** Revelar nuestros verdaderos motivos.

TRATAD:

- a** ¿Justificamos todavía nuestros sentimientos de ira?
- b** Tolerancia hacia otros. ¿Hemos mejorado? ¿Por qué?
- c** ¿Decir “lo siento” es doloroso?
- d** Si la disculpa se hace más fácil . . . ¿Cuándo empezó esto? ¿Por qué?

El retraso de las disculpas y las dilaciones son una defensa.

TRATAD:

- a** ¿Por qué debemos admitir nuestros errores inmediatamente?
- b** Tener una “defensa” significa una guerra o una competición. ¿Contra quien estamos luchando? ¿Por qué?
- c** Huida. . .

UNDÉCIMO PASO

Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según nuestro entendimiento de Él, orando solo para conocer Su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.

Uno se siente bien siguiendo los Pasos. El Undécimo Paso nos pide mejorar nuestro contacto consciente con Dios como nosotros Lo entendemos. Los Pasos Segundo y Tercero nos hicieron comprender que los recursos humanos no son suficientes aunque cuando la mayoría de nosotros entramos en Jugadores Anónimos sentimos que la ayuda humana sería suficiente. Llegamos a darnos cuenta de que afrontar nuestra adicción necesitaba toda la ayuda posible. Ahora debemos aprender cómo comunicarnos mejor con nuestro Poder Superior. ¿Cómo podemos obtener la mayor ayuda posible? ¿Cómo podemos combinar la ayuda del Poder Superior con la ayuda humana? Vamos a necesitar las dos.

Volviendo a los días de juego, cualquier comunicación era necesariamente imposible. Así la mayoría de nosotros nos sentíamos indignos, avergonzados y aislados del contacto visual: Solicitamos ayuda pero no ofrecimos nada nuestro. Cuando uno se siente aislado no hace ningún esfuerzo para comunicarse con su Poder Superior.

Al llegar al Undécimo Paso dos aspectos parecen importantes. Uno ¿es cierto que este Paso ayuda a controlar el ego? ¿Necesita uno este Paso? Hablando con otros miembros te dirán que necesitas toda la ayuda que puedas conseguir. También te dirán que algunos problemas con los que te enfrentas no pueden resolverse con medios humanos únicamente. La ayuda está disponible así que decide usarla. Cualquier ayuda que tomes, te hace evitar una vuelta al juego o a la personalidad del jugador compulsivo.

El segundo punto a considerar es el ego. Aquellos que han estado en el programa un tiempo ven como no son capaces de cambiar el ego. Por deshonestidad extrema, el ego puede crecer hacia una situación muy enfermiza en segundos. Cuando el ego crece la mente se cierra a nuevas ideas, particularmente a aquellas que no provienen de uno mismo. Entonces el Poder Superior se hace innecesario. "Podemos hacerlo nosotros mismos."

Es tiempo de eliminar esta forma de pensar y cambiarla por una que acepte a un Poder Superior como jefe y que no obstante no crecerá a un tamaño inmanejable. Al crecer en el programa de Jugadores Anónimos, el ego llega a ser más saludable según vas aprendiendo. El viejo ego, fuente de mucho estrés, incomodidad, impaciencia y ansiedad será reemplazado por un ego pacífico, amante de la serenidad.

Un contacto consciente parece comenzar con la oración diaria. ¿Qué es orar? Para algunos es una charla personal con su Poder Superior. Así que cada uno de nosotros puede rezar como crea oportuno. Siendo consciente de tu debilidad, buscarás la voluntad de tu Poder Superior y la fuerza para llevarla a cabo. Busca la voluntad de tu Poder Superior ya que tú no puedes ver el plan maestro. Diariamente agradece a tu Poder Superior por la misericordia de mostrarte Su voluntad.

Al principio, la oración es difícil, pero puedes “hacer como si” hasta que lo consigas.

Con el tiempo, al ir creciendo ansiarás la oración al comprobar las recompensas que recibes. Si intentas adaptarte a los problemas que la vida presenta cada día, la oración amplía la habilidad para afrontarlos. La meditación es oración y una etapa más profunda de desarrollo espiritual. Si uno reza la Oración de la Serenidad, el esfuerzo y la concentración están en la oración completa. Si fueras a meditar, deberías concentrarte en una palabra o en un pequeño grupo de palabras. La serenidad, el valor y la sabiduría serían un buen comienzo. Examina como una palabra hace la oración más significativa y te hace más consciente de cual es tu sitio en el orden humano. Esto es lo mínimo para comenzar la meditación y te ayudará a desarrollar esta importante práctica.

El resultado final parece ser un reconocimiento propio más completo en relación con Dios y los seres humanos. Tu éxito es ahora Su éxito y el fracaso acéptalo como tuyo. Procura aprender del fracaso.

Dios te dará fuerzas para llevar a cabo Su voluntad, si buscas Su voluntad y Su fuerza.

UNDÉCIMO PASO

Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según nuestro entendimiento de Él, orando solo para conocer Su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.

El Undécimo Paso perfila la promesa de que la oración y la meditación son los medios para nuestro contacto consciente con nuestro Poder Superior, pero . . .

- 1 Algunos miembros sienten que ese contacto es innecesario.
- 2 Algunos se aferran a que “Jugadores Anónimos es mi Poder Superior” y el contacto siempre está disponible.

TRATAD:

- a Milagros de recuperación de los que hemos sido testigos en Jugadores Anónimos.
- b ¿La recuperación se consigue solos o con la ayuda de otros?
¿Cómo han contribuido los demás en el programa a nuestra recuperación personal?

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

- 1 Los miembros con mentes cerradas no lo intentan.
- 2 Las oraciones para resolver problemas específicos son una petición de que Dios se conforme con nuestra voluntad. Se sugiere una continuada exploración de la oración y la meditación.

TRATAD:

- a ¿Cómo ha mejorado nuestra mente abierta y preocupación por los demás?
- b ¿Nos hemos interesado en mejorar nuestros valores espirituales?
- c ¿Podemos volvernos el “viejo perro” aprendiendo nuevos trucos?

Examinar cualquier oración será de ayuda.

1Leed atentamente

2El olvidarse de uno mismo es la meta de cualquier oración.

3Debates y comentarios no son aplicables a los esfuerzos de la oración.

¡Aquí. . . estamos solos!

TRATAD:

a“Es mejor dar que recibir”. ¿Por qué?

b¿Cuándo recibisteis vuestro último cumplido? ¿Sobre qué? ¿Era merecido?

La imaginación es el sustento de un logro firme. La oración y la meditación son el sustento del crecimiento de nuestra alma.

1Encontramos objetivos espirituales a través de la oración.

2Un contacto consciente con Dios para conocer Su voluntad para con nosotros nos ofrece una verdadera libertad.

TRATAD:

a¿Nuestros nuevos valores de verdad y honestidad son beneficiosos?

bNuestra mayor fuente de satisfacción personal estos días ¿Paz mental? ¿Libertad? ¿Cómo ocurrió? ¿Cuándo? ¿Por qué?

DUODÉCIMO PASO

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; hasta los miembros nuevos quieren dar de si mismos. Sin embargo, el resultado final parece ser que uno no puede dar algo que no tiene. Dicho de otra forma, no puedes llevar el programa de recuperación a otro a menos que estés practicando los Doce Pasos en tu vida, un día a la vez. Es así como tu mensaje tendrá fuerza.

Si te preguntas si este es un programa espiritual, lo es. Lo más probable es que tu bancarrota espiritual fuera completa. La mayoría de nosotros en nuestra carrera de juego abandonamos pronto nuestros valores espirituales. Una vez que hemos recuperado los valores espirituales querrás, con gratitud, compartirlos con otros miembros una vez que ellos lo compartan contigo. Escuchando lo que otros miembros están experimentando es cuando tienes la oportunidad de ayudar. Algunas veces tratamos de enseñar cuando deberíamos estar escuchando. Escuchándose a uno mismo comunicará a otros su forma personal de entender lo que están diciendo. Reflexiona. ¿Recuerdas lo bajo que había caído tu autoestima cuando asististe a tu primera reunión de Jugadores Anónimos? No tenías fe y por lo tanto tampoco tenías esperanza. Al escuchar, hablar y finalmente mirarte a ti mismo y a otros (que parecían felices alrededor de la mesa) la fe y la esperanza lentamente se van recuperando.

Recuerda que el primer miembro que tú encontraste vino a la reunión pronto, ordenó la mesa, puso el **COMBO** y el agua para el café. ¿Estaba trabajando el Paso Doce? Sí, el te estaba mostrando que se preocupaba por ti y de todos los demás miembros. La preocupación parece ser un ingrediente primordial e imprescindible para trabajar este Paso. Si no te preocupas. ¿Cómo puedes compartir?

Este miembro preocupado te explicó que el Programa es de autoayuda. Te explicó otras paradojas de Jugadores Anónimos. Si te das a ti mismo y tratas de ayudar a otro ser humano, ganarás en el acto de dar aún si tu esfuerzo fracasa. Es al dar cuando recibimos, en eso consiste la autoayuda. Recuerda dos palabras: esfuerzo e intento. El éxito en este Paso es esforzarte continuamente y tratar de llevar el mensaje, no en cuantos oyeron o siguieron tu sugerencia.

Cuando saliste de la reunión tuviste que volver a las ruinas que habías creado. Distes tu número de teléfono y recibiste una lista de teléfonos. Probablemente eras demasiado tímido y estabas muy avergonzado para hacer una llamada, pero al día siguiente o al otro un miembro te llamó. Esto sirve para revitalizar tu fe y esperanza. Otra vez, la preocupación encarna todos los elementos agradables del crecimiento espiritual.

Cuando comenzaste a salir de la niebla, tuviste un padrino y esperaste que te diera su tiempo, experiencia y sabiduría. Este contrato no escrito de ayudar a otro es la forma más elevada de practicar el duodécimo Paso. Es la preocupación al más alto nivel.

Las siguientes son algunas de las muchas formas en las que uno puede practicar el Paso Doce.

- Ser un ejemplo de abstinencia de calidad.
- Acompañar a otros miembros en una llamada del Paso Doce.
- Visitar a miembros enfermos.
- Llamar por teléfono a otros miembros.
- Charlas después de las reuniones con otros miembros o con los que tienen problemas.
- Asumir algunos de los deberes, obligaciones y responsabilidades de la Confraternidad.
- Explicar tu enfermedad y como la detuviste a conocidos, médicos y empresarios.
- Contar tu historia para ayudar a un hermano miembro.
- Hacer trabajos de relaciones públicas.
- Practicar el Programa de Jugadores Anónimos.

DUODÉCIMO PASO

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

El Duodécimo Paso nos ofrece la oportunidad de utilizar nuestro nuevo entendimiento y experiencia en Jugadores Anónimos. En marcha. El éxito está en intentarlo.

- 1 Ayudar a otros jugadores compulsivos dentro y fuera de la Confraternidad.**
- 2 “Dar” que no pide nada a cambio.**

TRATAD:

- a ¿Estamos dispuestos y preparados para ayudar a otros?**
- b ¿Qué significa “preparado”? ¿Podemos ayudar a otros como “recién llegados”?**
- c ¿Qué es el trabajo del Duodécimo Paso? Apadrinar, llamar, limpiar, etc.**

Encontramos en el Duodécimo Paso que hemos recibido un regalo especial al trabajar el Programa de Recuperación por entero.

- 1 La vida no termina con la muerte. Hay un propósito en la vida.**
- 2 Somos un ejemplo de “recuperación” por la práctica del programa de Jugadores Anónimos.**

TRATAD:

- a Experiencia personal con los 11 Pasos previos.**
- b ¿Ha terminado el trabajo?**
- c ¿Por qué muchos miembros dicen?“Soy un jugador compulsivo agradecido”?**



Algunos miembros son propensos a dar “dos pasos”. Trabajando sólo los Pasos Primero y Duodécimo.

- 1 Apadrinar a otros miembros se vuelve frustrante.
- 2 A menudo damos consejos donde no estamos cualificados y entonces nos sentimos heridos cuando somos rechazados.

TRATAD:

aGuiar a miembros nuevos. Sugerencias de Jugadores Anónimos.

b¿Tendemos a manejar en exceso las circunstancias? ¿Podemos estar demasiado involucrados en la recuperación de un miembro?

cLa necesidad de trabajar todos los Pasos.

Podemos llevar el espíritu de Jugadores Anónimos. a todos nuestros asuntos diarios.

- 1 Adaptación a todas las condiciones.
- 2 Nuestros esfuerzos en Jugadores Anónimos. nos proporcionan las herramientas para todos los problemas abrumadores que atormentan a los no preparados.

TRATAD:

aCómo reflejamos y vemos nuestro crecimiento en el comportamiento airado y confuso mientras nosotros permanecemos calmados.

bQué simboliza vuestra **ABSTINENCIA** personal del juego.



G.A. JUGADORES ANÓNIMOS EN ESPAÑA ®
Oficina Regional de Servicio
Apartado Postal 1002
39080 – Santander (Cantabria)
www.jugadoresanonimos.org
E-mail: oficina@jugadoresanonimos.org
Teléfono 670.691.513

Folleto nº 26 “Trabajando los Pasos”

Traducido por la ORS de España 02/2013 con autorización concedida por el Consejo de Custodios en la Conferencia de Primavera de Boston 2012

Revisado e Impreso en España 04/2016