

estén en programas individuales de Doce Pasos. Se anima a ambos miembros a estar abiertos al proceso de los Doce Pasos y dispuestos a aprender más sobre ello.

Características de las Parejas Disfuncionales

1. Estar juntos y ser desgraciados es más seguro que estar solos.
2. Es más seguro estar con otras personas que estar solos e intimar con nuestras parejas.
3. Si realmente dejamos que nuestras parejas sepan lo que hemos hecho o estamos sintiendo y pensando (quiénes somos) nos abandonarán.
4. Es más fácil esconder o medicar nuestros sentimientos por medio de conductas compulsivas que expresarlos.
5. Estar atrapados y totalmente dependientes el uno del otro se percibe como amor.
6. Encontramos difícil pedir lo que necesitamos, tanto individualmente como en pareja.
7. Ser sexuales es lo mismo que intimar.
8. O bien evitamos nuestros problemas o sentimos que somos responsables individualmente de resolver los problemas que tenemos como pareja.
9. Creemos que debemos estar de acuerdo en todo.
10. Creemos que debemos disfrutar de las mismas cosas y tener los mismos intereses.
11. Creemos que para ser buenas parejas debemos ser aceptados socialmente.
12. Hemos olvidado cómo jugar juntos.
13. Es más seguro molestarse por cosas pequeñas que expresar nuestros sentimientos sobre las importantes.
14. Es más fácil culpar a nuestras parejas que aceptar nuestras responsabilidades individuales.
15. Nos enfrentamos a un conflicto perdiendo todo el control o no discutiendo sobre él.

16. Nos consideramos padres inadecuados.
17. Nos avergonzamos de nosotros mismos como pareja.
18. Repetimos patrones de disfuncionalidad de nuestras familias de origen.

Herramientas de recuperación de RCA

Encontramos útiles estas herramientas de recuperación para devolver y mantener el compromiso, la intimidad y la alegría en nuestra pareja.

1. Asistir y compartir en las reuniones
2. Convocar una reunión de dos
3. Convocar una moratoria o “descanso”
4. Contratos de solución de conflictos y acuerdos escritos
5. Desarrollar un sistema de apoyo dentro y fuera de RCA
6. Utilizar afirmaciones con “yo”
7. Escuchar y comunicar
8. Leer y trabajar los pasos
9. Leer literatura de recuperación
10. Hacer servicio
11. Apadrinamiento
12. Utilizar la Guía de Seguridad

Hay detalles sobre estas herramientas en el texto básico de RCA: *Parejas en Recuperación Anónimas (RCA): Un Programa de Doce Pasos para Parejas*.

Para Más Información

1. Visítad nuestra página Web: www.recovering-couples.org
2. Llamad a RCA en: 1-877-663-2317
3. E-mail de RCA: info@recovering-couples.org
4. Escribid a RCA en: 15 Sea Bridge Way, Alameda, CA, 94502, USA

REVISADO EN FEBRERO DE 2013
LITERATURA APROBADA POR LA JUNTA DE
CUSTODIOS DE RCA-WSO

Parejas en Recuperación Anónimas (RCA)

Folleto de Divulgación



COPYRIGHT© 2001, 2013 POR THE WORLD SERVICE
ORGANIZATION FOR RECOVERING COUPLES
ANONYMOUS, INC, ALAMEDA, CA.
RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS

Quiénes Somos

Somos parejas comprometidas en restablecer una comunicación saludable, de afecto y una mayor intimidad en nuestra relación de pareja. Tenemos muchos problemas, unos identificados y otros no, unos tratados y otros no. También venimos de diferentes grados de quebrantamiento. Muchos de nosotros hemos estado separados o próximos al divorcio. Algunos de nosotros llevamos poco tiempo en nuestra relación y buscamos establecer una intimidad juntos. Todo lo que buscamos sanar lo tenemos en Parejas en Recuperación Anónimas (RCA).

Nuestro propósito primordial es seguir comprometidos en una relación amorosa e íntima y ayudar a otras parejas a liberarse de unas relaciones disfuncionales.

Nuestra Historia

RCA se fundó en el otoño de 1988 en Golden Valley, Minnesota. Varias parejas asistimos a un seminario centrado en trabajar los Doce Pasos en las relaciones íntimas. Otros grupos de RCA se formaron de forma independiente en California por la misma época. Las parejas de esos grupos descubrieron con el paso del tiempo que los mismos Doce Pasos que les habían ayudado a recuperarse individualmente de diferentes adicciones también ayudaban a cimentar la salud de las parejas.

Nuestra Filosofía

De la Cuarta Edición del texto básico de RCA: *Parejas en Recuperación Anónimas (RCA): Un Programa de Doce Pasos para Parejas (Nuestra Filosofía en un Formato de Lectura de Grupo)*

En RCA, creemos que una pareja es como un niño, que necesita alimentos y cuidados constantes de ambos miembros de la pareja. Es importante que cada miembro de la pareja acepte la responsabilidad mutua de los problemas comunes o del progreso de la relación de la pareja y más aún, que ambos reconozcan su propio desarrollo y recuperación individual como

factores esenciales para la recuperación de la pareja.

En RCA vemos nuestras vidas en pareja representadas como un taburete de tres patas: compromiso, comunicación y cariño. Todas son “patas” importantes para la serenidad, estabilidad e intimidad que cada uno buscamos. Las patas también pueden representar nuestra recuperación individual, la recuperación de nuestra pareja, y la recuperación de nuestra relación de pareja.

Todos tenemos asuntos relativos a nuestra familia de origen y una historia de relaciones anteriores. Puede que no tuviéramos lo que necesitábamos cuando crecimos, emocional, física, mental o espiritualmente. Puede que haya habido abusos físicos, sexuales, mentales o espirituales. Puede haber habido abandono o negligencia. Traemos “equipaje” a la relación.

Así pues, tratamos con recuerdos de heridas pasadas, mala conducta y quizás promesas incumplidas. Culpar a nuestra pareja es probablemente el aspecto más devastador de las relaciones disfuncionales. Culpar se convierte de tal forma en una segunda naturaleza que a menudo no nos damos cuenta cuando lo hacemos.

Cada uno es responsable de la falta de intimidad entre nosotros. Tan pronto como aceptamos la responsabilidad, estamos preparados para la recuperación de RCA. Cada persona debe actuar como si tuviera el 100% de la responsabilidad de la intimidad en la pareja, ya que lo único que podemos cambiar es a nosotros mismos, ciertamente no a nuestra pareja.

Sin la ayuda de nuestra ira, el dolor y la desconfianza son demasiado grandes para nosotros. En las reuniones de RCA aprendemos cómo el programa funciona, cómo practicar los Doce Pasos juntos como pareja, y cómo reemplazar viejos patrones malsanos de conducta por formas saludables de relacionarnos. Los Pasos nos enseñan cómo examinar nuestro “equipaje” y cómo invertir el proceso de la culpa.

Hermandad de RCA

El único requisito para ser miembro de RCA es el deseo de permanecer en una relación comprometida

Finalmente, creemos que es importante para los dos miembros de una pareja estar involucrados en la recuperación individual u otro trabajo espiritual, para que tenga lugar un progreso real en la pareja. Sin embargo, no es un requisito para empezar en la recuperación de la pareja. RCA es un lugar seguro para empezar ese proceso sanador y ofrece apoyo para un trabajo individual continuado. No rechazamos a ninguna pareja que desee recuperarse.

Cada miembro de la pareja necesita asumir la responsabilidad por la disfunción de la relación. No buscamos culpar a nuestras parejas. Nuestras parejas pueden haber elegido medicar el dolor de su soledad con varias adicciones. No aspiramos a responsabilizarnos de estas conductas. Sin embargo, como dos personas que somos, ambos traemos mensajes de la familia de origen, experiencias de abusos, expectativas, habilidades y mecanismos individuales para hacer frente a la vida (incluyendo las adicciones) a nuestra relación. Debemos aceptar la responsabilidad de estas conductas y aprender nuevas formas de enfrentarnos a ellas.

Muchos de nosotros habíamos descubierto que esperábamos que nuestras parejas nos solucionaran los temas de nuestra familia de origen u otros asuntos individuales. A menudo nos enfadábamos con nuestras parejas porque no resolvían sentimientos que realmente nos pertenecían individualmente. A menos que nuestras recuperaciones individuales sean fuertes, y podamos tomar la posesión de nuestro “equipaje”, la recuperación de la pareja puede ser difícil. El trabajo de pareja de los Doce Pasos depende y acompaña al trabajo individual de los Doce Pasos de muchas maneras.

Esto requiere un compromiso fuerte con el proceso de Doce Pasos. Sugerimos encarecidamente que los dos miembros de la pareja