

Trabajando los Pasos

RCA es ante todo y sobre todo un programa de Doce Pasos. Trabajar los Doce Pasos de RCA juntos, *como una pareja*, ofrece una experiencia única de recuperación. Este proceso abre la puerta a ambas recuperaciones, *individual* y de *pareja*.

Muchas parejas encuentran útil invitar a sus Poderes Superiores a su trabajo de los Pasos empezando con el Paso Dos. Las parejas pueden invitar a sus Poderes Superiores de cualquier forma que les parezca bien. Muchos de nosotros hemos descubierto que solo invitando a nuestro Poder Superior a nuestra relación de pareja hemos recibido la serenidad que buscábamos.

Los Doce Pasos de RCA

1. Admitimos que éramos impotentes ante nuestra relación, que nuestras vidas juntos se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un poder superior a nosotros mismos podría devolvernos nuestro compromiso e intimidad.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas juntos al cuidado de Dios tal como nosotros concebíamos a Dios.
4. Sin ningún temor hicimos un minucioso inventario moral de nuestra relación como pareja.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otra pareja la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter, comunicación y comprensión.
7. Humildemente le pedimos a Dios que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

9. Reparamos directamente a esas personas cuando nos fue posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellas o a otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal, y cuando nos equivocábamos con nuestra pareja y con otros lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos, a través de nuestra oración y meditación común mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como nosotros concebíamos a Dios, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras parejas y practicar estos principios en todos los aspectos de nuestras vidas, nuestras relaciones y nuestras familias.

(Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos han sido adaptados con el permiso de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (« AAWS »). El permiso para adaptar los Doce Pasos no significa que Alcohólicos Anónimos esté afiliado con este programa. AA es un programa de recuperación para el alcoholismo solamente; el uso de los Pasos de A.A. o una versión adaptada relacionada con programas y actividades que están modelados sobre A.A., pero que tratan otros problemas, o usadas en otro contexto que no sea A.A., no implica lo contrario).

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)

Quiénes Somos



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).

Aunque tenemos muchas relaciones, solo tenemos una pareja. Nos limitamos a una pareja para la expresión completa de nuestro amor físico, emocional, sexual y espiritual. Tratamos de honrar la naturaleza especial de nuestro amor haciendo cosas espontáneas con nuestras parejas.

Puede ser fácil llegar a estar tan preocupados con nuestro trabajo, los hijos, los padres ancianos u otras distracciones que las desatendamos. Podemos pensar que siempre habrá tiempo más tarde para nuestras parejas así que no les prestamos la atención especial que ellas se merecen ahora. Una relación de pareja sana y enriquecedora requiere de una atención constante para funcionar de manera que dé la mayor satisfacción posible. Mantener nuestro foco en nuestro amor puede traer placeres que nunca creímos posible.

Nuestra Filosofía

RCA es una herramienta para la recuperación y no el fin en sí mismo. Existe para promover el afecto, la comunicación y la intimidad. Una fórmula de éxito de RCA es: mi recuperación individual más tu recuperación individual más nuestra recuperación como pareja es igual a una relación de pareja recuperándose saludablemente. Estos tres son todos factores importantes en la serenidad, estabilidad e intimidad que cada uno buscamos.

Para tener éxito en cualquier programa de Doce Pasos, hay un mínimo que tienes que hacer. En AA te mantienes sobrio, en OA te mantienes abstinentes, en NA te mantienes limpio y en RCA te *mantienes comprometido*. Este compromiso a no abandonar la relación de pareja, incluso si os parece necesario vivir separados, facilita una base sobre la que podéis crecer como pareja.

Creemos que una relación de pareja necesita alimentación y cuidado por parte de ambos miembros. Es importante que cada miembro de la pareja acepte la responsabilidad mutua por los problemas y el progreso de la relación y, más aún, que cada uno reconozca la recuperación individual como un factor importante en la recuperación de la pareja.

Nuestra filosofía incluye también la necesidad de la pareja de considerar su relación como una *entidad, diferente y separada* de su recuperación individual. Esta “entidad” o “relación de pareja”, se parece a un niño que necesita ser alimentado por sus padres (los dos miembros de la pareja) y necesita la misma crianza y recuperación como individuos. Como parejas necesitamos reuniones, padrinos, servicio y un programa de Doce Pasos.

El proceso de sanar la relación de pareja estimula un sentimiento de esperanza. Estamos desarrollando conductas nuevas y saludables y siendo más respetuosos el uno con el otro. Estamos empezando a perdonarnos a nosotros mismos y esperando con ilusión nuestro futuro. Creemos que la curación empieza cuando por primera vez nos comprometemos a recuperarnos *juntos*. Para muchos de nosotros esta fecha se ha convertido en nuestro segundo aniversario.

La responsabilidad honesta y personal es la clave para este programa. Antes de la recuperación, muchos de nosotros no nos sentíamos bien con nosotros mismos, y culpábamos a alguien o a algo más, generalmente a nuestras parejas. Nos centrábamos en cómo queríamos cambiar a nuestras parejas en vez de

reconocer cómo necesitábamos cambiar nosotros mismos. La culpa era siempre del otro.

Según trabajábamos los Pasos de RCA empezamos a reconocer que éramos la fuente de nuestros propios problemas. Solo podíamos cambiarnos a nosotros mismos, y teníamos que cambiar si queríamos sentirnos mejor. Necesitábamos invertir el proceso de culpar a nuestras parejas tomando la responsabilidad de nuestra propia conducta. Los resbalones o recaídas tienen lugar cuando rehusamos aceptar la responsabilidad de nuestras acciones, expresado en una conducta de culpar y no trabajar el programa juntos. Generalmente sabemos que resbalamos porque nos distanciamos de nuestras parejas.

Muchos de nosotros escapamos, o nos insensibilizamos de varias formas que conocemos desde la niñez. Este distanciamiento puede llevar a recaídas en nuestras recuperaciones individuales cuando volvemos a viejas formas de enfrentarnos a las cosas. Sin embargo, aunque incluso los resbalones en nuestros programas individuales generalmente afectan a nuestra relación, pueden no llevar a resbalones en nuestra recuperación de pareja si somos honestos.

En el programa de RCA estamos aprendiendo a enfrentarnos a nuestros problemas como una pareja. Estamos aprendiendo a expresar nuestros verdaderos sentimientos, incluso sobre temas importantes. Estamos aprendiendo a pelearnos limpiamente. Algunos de nosotros estamos escribiendo contratos de peleas justas para ayudarnos a expresar el conflicto de manera íntegra.

Estamos reconociendo y rompiendo los patrones de disfuncionalidad que aprendimos de nuestras familias de origen. Mientras crecemos utilizando los Pasos, las Herramientas y las Tradiciones en nuestra relación de pareja, aprendemos a jugar y divertirnos juntos, y a estar orgullosos de nosotros mismos como pareja.