

## Introducción al Programa HIW de Recuperación

Si tienes la enfermedad del alcoholismo, exige ser tratada a diario.

Tratar el alcoholismo con adicciones y resentimientos tiene efectos secundarios cada vez más dañinos e incluso fatales. Tratar el alcoholismo con una respuesta espiritual solo tiene efectos secundarios positivos y saludables.

El programa de recuperación *Cómo Funciona* es el resultado de años de ayudar a aquellos que sufren de la enfermedad del alcoholismo. Todos son bienvenidos quienes están afectados por el alcoholismo; es decir, todos. Deja que cada uno decida por sí mismo si quiere estar aquí. (Tradición 3, "La Forma Larga" – Alcohólicos Anónimos, página 563)

En la página 263 del Gran Libro de Alcohólicos Anónimos, puedes leer sobre el Grupo Oxford y los seis principios originales de los Doce Pasos de A.A. El Grupo Oxford explica que el primer paso del programa es "La Deflación del Ego." Esta es la experiencia del Grupo *Cómo Funciona*: que el ego es lo último en irse y lo primero en regresar.

En el prólogo de la Segunda Edición, se explica la tasa de recuperación del 75% del Grupo Oxford al afirmar que "De los alcohólicos que llegaron a A.A. y realmente lo intentaron, el 50% se mantuvo sobrio de inmediato y permaneció así; el 25% se recuperó después de algunos reveses, y entre el resto, aquellos que continuaron con A.A. mostraron mejoría." *How It Works* cree que si nuestro programa se sigue tal como está diseñado, proporcionará una tasa de recuperación del 100%; una respuesta garantizada para TODOS aquellos que sufren de alcoholismo.

El programa grupal HIW presenta los Doce Pasos de una manera única y efectiva, diseñada para proporcionar a los recién llegados las herramientas necesarias para detener de inmediato los efectos destructivos de nuestros pensamientos y acciones. Esto permitirá entonces al alcohólico tiempo y claridad para completar los Doce Pasos requeridos para producir el cambio psíquico para una recuperación a largo plazo.

Las cárceles, hospitales y salas mentales están llenas de personas que sufren este estado anormal de mente y cuerpo. La tasa de divorcios está en aumento y la falta de vivienda está en su punto más alto. Las personas con sobriedad a largo plazo que no tienen una respuesta sólida para la recuperación están recurriendo al suicidio como la única forma de tratar su enfermedad mental... ¡sobrias! Es evidente que las drogas y el alcohol **no** son the problema, eran la respuesta para tratar esta mente anormal. El problema es nuestro pensamiento – una enfermedad mental llamada alcoholismo.

El programa Cómo Funciona de recuperación está diseñado para ayudarte, a través del proceso de los pasos, a experimentar la desinflación del ego y a proporcionarte las herramientas para dejar de reaccionar de manera negativa ante la vida, de modo que puedas ser de verdadero servicio a quienes te rodean.

Primero, presentaremos el concepto de Hacerse el Muerto. Este concepto es, sin duda, la forma más efectiva de evitar crear más destrucción y daño. Este concepto te ayudará a dejar de reaccionar a todo lo que pasa por tu mente, ya sea imaginado o real. A continuación, comenzaremos los pasos con los Pasos 10 y 11.

El Paso 10 es una herramienta que puedes usar para limpiar inmediatamente cualquier "situación" que crees durante el día, en el momento, para que haya menos que "limpiar" más tarde.

"Cuando estamos equivocados, lo admitimos de inmediato y lo corregimos." El Paso 11 proporcionará una meditación matutina para establecer el tono de tu día y una meditación vespertina para que puedas aclarar las cosas antes de terminar tu día. Nuevamente, estamos tratando de prevenir que se cree otro pasado. Estos son PASOS DE ACCIÓN, ¡así que toma ACCIÓN! Recuerda, hacemos esto todos los días.

Después de completar esta introducción, se te dará un conjunto de lecturas del Gran Libro de Alcohólicos Anónimos en preparación para cada paso.

A medida que avancemos en cada paso, ten en cuenta que:

El Paso 1 es el resultado de la desinflación del ego. El ego es lo último en irse y lo primero en regresar.

El Paso 5 se completará con una persona calificada. El libro recomienda un sacerdote, ministro o rabino.

Paso 9: Nuestros miembros experimentados del grupo proporcionarán sugerencias y asistencia con este paso. Es importante obtener orientación con este paso, ya que no deseamos seguir perjudicando a otros o a nosotros mismos mientras intentamos completar este proceso.

Los Pasos 10 y 11 se realizarán todos los días, ya que son pasos de acción diarios.

Este proceso debe continuarse. Si bien los pasos pueden completarse, el tratamiento para la enfermedad del alcoholismo nunca se completará.

Paso 12: A diferencia de los primeros días de Alcohólicos Anónimos, las llamadas de 12 pasos hoy en día son raras. Con el crecimiento y la disponibilidad de reuniones en todas partes, el trabajo de 12 pasos ahora se realiza en las reuniones y el apoyo de las reuniones, mediante la asistencia y la contribución a la cesta de la 7 ma tradición, es vital para el éxito del programa.

Nacer con la enfermedad del alcoholismo no es tu culpa. Sin embargo, eres responsable de tratarla.