

## **EL formato de reunión para La Recuperación Dual Anónima**

RECUPERACIÓN Dual Anónimo es un programa de Doce Pasos de autoayuda para las personas que experimentan con la dependencia química y una enfermedad emocional o psiquiátrica. Hombres y mujeres que actualmente usan los medicamentos psiquiátricos bajo cuidado de un médico, o que lo han hecho en el pasado, son bienvenidos a participar.

### **Comenzemos:**

Bienvenido a la reunión de Casa Primavera de Recuperación Dual Anónimo.

Esta reunión está abierta a los miembros de DRA y otros individuos que se preocupan por su recuperación personal.

Mi nombre es \_\_\_\_\_, y estoy en la recuperación.

¿Podrán a unirse conmigo para un momento de silencio, seguido de la Oración de la Serenidad?

*Dios, concédeme la serenidad*

*Para aceptar las cosas que no puedo cambiar,*

*El valor para cambiar las cosas que puedo,*

*Y la sabiduría para saber la diferencia*

¿Alguien quiere LEER el preámbulo?

## ANUNCIOS

¿Hay algún anuncio en este momento?

## PRESENTACIONES

¿Pudiéramos aprovechar este momento para introducirnos? Algunos de nosotros nos sentimos cómodo con la siguiente introducción: Mi nombre es [primer nombre, inicial del apellido] y yo estoy en la doble recuperación. Pero no hay ninguna presentación oficial. No dude en buscar la manera de presentarse a sí mismo de la manera que usted se sienta cómodo.

¿Alguien quiere leer "aceptación de las diferencias"?

¿Alguien quisiera LEER "PARA EMPEZAR EN LA DOBLE RECUPERACIÓN"?

## **MESA REDONDA o REUNIÓN de PASO:**

Esta es una reunión abierta donde podemos discutir los pasos y en materia de recuperación personal. Todo el mundo tendrá la oportunidad de compartir a medida que avanzamos en la mesa. Si usted no desea compartir, simplemente diga "paso".

## **CIERRE**

Séptima Tradición nos recuerda que todos los grupos DRA buscan ser autosuficiente. Al concluir, una canasta pasará. Todas las donaciones se utilizan para nuestra literatura y otros gastos del grupo. El resto, se enviará a la Oficina Mundial de Servicios Centrales como participación en la construcción de nuestra red para la Unidad y Servicio.

Duodécima Tradición nos recuerda de nuestra necesidad de mantener el anonimato. Le pedimos que no se repitan los nombres de cualquier persona que haya asistido a esta reunión, o hablar de lo que se ha compartido. Sólo ejercitando esta tradición podrá DRA proporcionar un entorno donde nos podamos sentir seguro de compartir de una manera que ayude a la recuperación doble.

Si conoces a alguien que pueda encontrar la ayuda del programa de DRA, no dude en llevarlos a una reunión de DRA. Sin embargo, por favor tráiganlos sólo si expresan un interés personal. La recuperación es siempre una cuestión de elección personal. Podemos hacer nuestro mejor esfuerzo cuando llevamos el mensaje y poner en práctica el programa.

¿Quisieran todos reunirse a la "Oración de la Serenidad"?  
*Dios, concédeme la serenidad  
Para aceptar las cosas que no puedo cambiar,  
El valor para cambiar las cosas que puedo,  
Y la sabiduría para saber la diferencia*

## **El preámbulo de la recuperación Dual Anónimo**

DRA es una organización independiente, organización de autoayuda. Nuestro objetivo es ayudar a los hombres y las mujeres que sufren una enfermedad dual. Somos dependientes de los químicos y también se ven afectados por una enfermedad emocional o psiquiátrica. Ambas enfermedades nos afectan en todos los ámbitos de nuestras vidas, físicos, psicológicos, social y espiritualmente.

El propósito principal de DRA es ayudarnos unos a otros lograr la recuperación, para prevenir la recaída, y para llevar el mensaje de recuperación a otras personas que sufren trastornos duales.

DRA tiene dos requisitos para ser miembro, un deseo de dejar de consumir alcohol y otras drogas intoxicantes y el deseo de manejar nuestra enfermedad emocional o psiquiátrica de una manera sana y constructiva.

DRA no es un programa profesional de autoayuda. Siempre debe haber un límite claro entre el trabajo de DRA, y la de labor de la dependencia química y profesionales de salud mental. El compañerismo de DRA no tiene opinión sobre cuestiones de diagnóstico, tratamiento, medicación, o otras cuestiones relacionadas con las profesiones de la salud.

El compañerismo DRA no está afiliado con ninguna otra organización de autoayuda o programa de Doce Pasos.

DRA no tiene opinión sobre la manera como otros grupos enfrentan los problemas de los trastornos duales y la doble recuperación. No criticar a los esfuerzos de los demás.

Los sorteos de la Oficina Central brindarán apoyo a otros que desean poner en marcha las reuniones de DRA y que desean trabajar con otros grupos para llevar el mensaje.

## **Aceptando las diferencias**

Los recién llegados y visitantes pueden preguntar: "¿Puede un programa de DRA ayudarme, incluso con el tipo de síntomas que tengo? Esos sentimientos no son infrecuentes.

Tenemos que ayudar a los recién llegados reconocer que una variedad de síntomas, es posible para una enfermedad dual. No hay un solo tipo de trastorno dual. Nosotros compartimos un vínculo común como hombres y mujeres que nos vemos afectados por diferentes tipos de enfermedades "sin culpa," cuyos síntomas pudiera alterar nuestra capacidad de funcionar y relacionarnos con los demás efectivamente.

Algunos de nosotros tememos que nos estamos volviendo irremediabilmente perjudicadas. Llegamos a creer que nunca seremos "normales" de nuevo. Muchos de nosotros hemos vivido con una gran vergüenza y culpa. Creíamos que nuestra enfermedad emocional o psiquiátrica y dependencia de sustancias químicas fueron nuestra culpa.

Algunos de nosotros nos hemos convertido silenciosos. Tratamos de mantener nuestra forma de beber y el uso de drogas un secreto, y después algunos de nosotros sentimos la necesidad de mantener nuestra recuperación y los pasos en silencio. También sentimos que nuestra enfermedad psiquiátrica debe mantenerse en secreto, especialmente si nuestro programa de recuperación incluye medicamentos con receta.

Nos pareció haber acabado con opciones para proteger a nuestros sentimientos y la autoestima, y para protegernos

de las actitudes de quienes nos rodean. Muchos de nosotros poco a poco nos fuimos a un armario de la negación. Si hay alguno entre nosotros que se han sentido como si estuvieran viviendo en ese armario, le damos la bienvenida. Queremos que sepan que el miedo, el aislamiento y el secreto ya no es necesario ser parte de tu vida!

## **Primeros pasos en la doble recuperación**

El enfoque de DRA a la recuperación dual se basa en un simple conjunto de ideas y pasos. Son sugerencias para la recuperación en lugar de un conjunto de reglas. Nos alientan a encontrar nuestra propia recuperación personal, la que es más significativa. Tienen el propósito de apoyar a aquellos de nosotros que desean introducir una dimensión espiritual para nuestra recuperación dual.

El programa de DRA se trabaja en el día a día. Aquí están las sugerencias para la recuperación de:

- Hoy, voy a estar libre de alcohol y otras drogas intoxicantes.
- Hoy, voy a seguir un plan saludable para controlar mi enfermedad emocional o psiquiátrica.
- Hoy, voy a practicar los Doce Pasos.

## **LOS DOCE PASOS DE RECUPERACIÓN \***

### **Anónimo Dual**

1. Admitimos que éramos impotentes ante nuestra enfermedad dual de la dependencia química y emocional o enfermedad psiquiátrica, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder Superior de nuestro entendimiento podría devolvernos cordura sana.
3. Tomamos la decisión de poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de nuestro Poder Superior,

- que nos ayude a reconstruir nuestras vidas en una manera positiva y amable.
4. Hicimos una búsqueda y un audaz inventario personal de nosotros mismos.
  5. Hemos admitido a nuestro Poder Superior, a nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras responsabilidades y nuestros bienes.
  6. Estuvimos completamente dispuestos a dejar que nuestro Poder Superior eliminara todas nuestras dudas.
  7. Humildemente le pedimos a nuestro Poder Superior eliminar estas dudas y ayudarnos fortalecer nuestro patrimonio para nuestra recuperación.
  8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar a todos ellos.
  9. Reparamos directamente con personas en tiempo posible, excepto cuando en hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
  10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente, sin dejar de reconocer nuestro progreso en la recuperación dual.
  11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con nuestro Poder Superior, pidiéndole solamente conocer su voluntad de nuestro Poder Superior a nosotros y la fortaleza para cumplirla.
  12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros que sufren de trastornos duales y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

## **Las Doce Tradiciones de DRA**

1. El propósito principal de DRA es llevar el mensaje de recuperación a los hombres y las mujeres que sufren un trastorno dual.
2. DRA tiene dos requisitos para ser miembro: el deseo de dejar de consumir alcohol y otras drogas embriagantes, y el deseo de manejar nuestra enfermedad emocional o psiquiátrica de una manera sana y constructiva.
3. Damos la bienvenida a los hombres y mujeres de todas las creencias personales, nuestro programa es de libertad personal y la elección.
4. Nuestros grupos de trabajo y de servicios se guían por los principios de los 12 Pasos de la DRA
5. Cada grupo es independiente, para satisfacer mejor las necesidades de recuperación de nuestros miembros. Somos sensibles al bienestar y la unidad de otros grupos y DRA en conjunto.
6. Para mantener nuestro objetivo primordial, podemos evitar todas las distracciones externas. No tenemos que participar en los enredos financieros, prestar el nombre de DRA para actividades al aire libre y los problemas, o se convierten en polémicas públicas.
7. Cada grupo DRA debe ser autosuficiente.
8. DRA es voluntario, organización de autoayuda. Para llevar a cabo nuestro trabajo de servicio, que pueden emplear trabajadores especiales, formar comités y proyectos de coordinadas.
9. Nuestra recuperación dual individual depende de la unidad DRA. Llevamos el mensaje a través de nuestra recuperación personal y nuestro trabajo de servicio.

10. DRA es un programa que no es profesional. Nosotros no proporcionamos la dependencia química, la salud mental y otros servicios sociales. DRA no tiene opinión sobre el uso apropiado de medicamentos u otros métodos de gestión de nuestros síntomas.

11. En DRA compartimos una asociación de igualdad en la recuperación dual. Nuestras tradiciones y trabajo de servicio nos ayudarán a mantener la integridad de nuestro programa, para ofrecer a los demás y para mejorar la unidad de la DRA en conjunto.

12. Nuestro anonimato personal es un derecho de todos los miembros de DRA. Practicamos el anonimato a nivel de medios de comunicación públicos.