

Journey To

WIFE

"You have shown me the path of life."
Psalms 16:11

ADVENTIST
recovery
MINISTRIES
NORTH AMERICAN DIVISION

12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, MD 20904-6600
www.adventistrecovery.org
Email: recovery@NAD.adventist.org

THE NEWSLETTER OF ADVENTIST RECOVERY MINISTRIES, sponsored by NAD Health Ministries

JULIO / AGOSTO 2013 • Volumen 2, Número 4



Nota del Editor

El invertir en recuperación marca la diferencia

¿Te has preguntado alguna vez si el tiempo invertido en asistir a reuniones, dar los 12 pasos, conectarte con un patrocinador, leer materiales sobre recuperación, orar y rendirte, marca alguna diferencia? Las nuevas investigaciones revelan que hay de hecho muy reales y mensurables mejoras al realizarse todo este esfuerzo.

El 21 de mayo de 2013, la organización The Partnership, en Drugfree.org, informó que "las personas en recuperación experimentan asombrosas mejoras con el tiempo". Una encuesta llevada a cabo con 3,228 personas durante dos meses, obtuvo resultados asombrosos. "Encontramos que la recuperación o rehabilitación ofrece beneficios tangibles. Tiene buen sentido el invertir en la recuperación, la cual beneficia a todos. Ya es tiempo de terminar con las barreras discriminatorias y asegurar el acceso a una amplia gama de cuidados de salud y otros servicios para personas en y en busca de recuperación", asegura Pat Taylor, director ejecutivo de Faces & Voices (Rostros y voces), el grupo que llevó a cabo la encuesta.

Los resultados incluyeron una involucración diez veces menor con el sistema judicial en relación a crimen y del uso de servicios de emergencia, además de un 50 por ciento de aumento en actividades familiares y de pago de impuestos. "Es más probable que la gente ejerza su derecho al voto, obtenga seguro de salud, mantenga un trabajo, siga estudiando o comience su propio negocio. Es menos probable que estas personas en recuperación

se vean involucradas en violencia doméstica o tengan problemas de salud mental o emocional sin atender, en comparación a cuando se experimentaba activamente la adicción".

"La encuesta encontró que conforme progresa la recuperación, la calidad de vida de la persona aumenta en cada área. Por ejemplo, atienden mucho más su salud, se alimentan mejor, hacen más ejercicio y van al dentista. Aumentan gradualmente los porcentajes de empleo, de participación en actividades familiares, de regreso a la escuela o el entrenamiento y el pago de impuestos, cuando las personas pasan más tiempo en recuperación. Estas mejoras continúan con el tiempo al mantenerse tal recuperación", dijeron los autores del estudio.

Quienes trabajan en un programa de recuperación saben que las mejoras ocurren conforme avanza el tiempo, al entregar la vida a Dios. Mientras que las investigaciones revelan que los beneficios de la recuperación son físicos, emocionales y sociológicos, sabemos también que hay beneficios espirituales. Una vida entregada a Dios es una vida "conectada". Este mes enfocaremos la atención en el Paso 9. Su mensaje podría ser el siguiente: Una vida a la que se han hecho enmiendas es una vida libre de culpabilidad. Que esta sea tu experiencia al emprender juntos la jornada hacia la plenitud de vida que Dios tiene para nosotros. ■

David Sedlacek, PhD, LCSW, CFLE
Professor of Family Ministry and Discipleship
Andrews University
sedlacek@andrews.edu

Misión y Visión de ARMin

Nuestra Misión:

Promover la salud y liberación de prácticas dañinas al proveer recursos y entrenamiento para facilitar la recuperación.

Nuestra Visión:

Personas saludables que crecen en su relación con Cristo al usar los principios de la Palabra de Dios y al elegir prácticas saludables encaminadas a liberarse de los hábitos dañinos y las conductas adictivas.

Objetivos o Blancos Potenciales:

- Promover la sanidad (individual y corporativa) utilizando los principios saludables y equilibrados de la Palabra de Dios.
- Proveer recursos para las Iglesias y personas, a fin de formar conciencia y educar en relación con la raíz de las disfunciones que crean la falta de unidad entre personas, familias, iglesias y comunidades, a través de pruebas, problemas y tragedias no resueltos.
- Instruir personas que puedan dirigir grupos de apoyo permanentes y hacer labor de mentores en un ambiente seguro y de cuidado y apoyo

Creemos que al sanar de las pruebas, problemas y tragedias de la vida, recibimos inspiración para dedicarnos a ayudar a otros como resultado de nuestra gratitud por nuestra sanidad personal; para cuidar de otros, porque nuestra vida ha sido tan enriquecida por el perdón de Cristo y la bendición de la liberación que hemos experimentado debido a su gracia y misericordia sin fin. ■

El valor
sanador de los

12 PASOS

Paso 9 —

“Hacer enmiendas directas en las personas siempre que sea posible, excepto cuando el hacerlo le cause daño a la persona o a otros”.

Comparación Bíblica

“No juzguéis, para que no seáis juzgados. Porque con el juicio con que juzgáis, seréis juzgados, y con la medida que medís, seréis medidos. ¿Por qué miras la paja que está en el ojo de tu hermano, y dejas de ver la viga que está en tu ojo? O, ¿cómo dirás a tu hermano: ‘Déjame sacar la paja de tu ojo, cuando tienes una viga en tu ojo?’ ¡Hipócrita! Saca primero la viga de tu ojo, entonces podrás ver para sacar la paja del ojo de tu hermano”.

— Mateo 7:1-5

Eventos próximos

Entrenamiento ARMin en la Unión de Columbia: El equipo ARMin de la NAD visitará la Unión de Columbia para celebrar el entrenamiento oficial de la Jornada hacia el Bienestar Pleno, **del 4 al 6 de octubre de 2013**. Adventist Healthcare es patrocinador conjunto y el programa se llevará a cabo en el Centro de Conferencias del Hospital Adventista Shady Grove. Para más información ponte en contacto con Leah Scott, directora ARMin Director de la Unión de Columbia, en alscott99@aol.com.

Entrenamiento ARMin en la Unión Southern (del Sur) No es demasiado temprano todavía para comenzar a hacer planes para la Cumbre de Salud de la NAD del año próximo, donde se dará más entrenamiento ARMin. Esta Cumbre de Salud se llevará a cabo en Orlando, Florida y el entrenamiento ARMin Jornada hacia el Bienestar Pleno, se celebrará el **1 y 2 de febrero de 2014**. Marca estas fechas en tu calendario. La inscripción se abrirá el 1 de agosto en www.NADHealthSummit.com.



12 Pasos hacia la Recuperación PASO #9

¿Tengo una viga en mi ojo?

Contamos con una lista de personas a las que hemos hecho daño en relación a las cuales estamos dispuestos a hacer enmiendas. La hicimos al considerar el inventario en el Paso 4. Nos sometimos a una autoevaluación drástica. Vamos ahora con esas personas a reparar el daño hecho en el pasado. Intentamos deshacernos de los deshechos que se han acumulado a través de nuestro esfuerzo de vivir según nuestra voluntad y de llevar siempre la batuta. Si no tenemos la voluntad de hacer lo anterior, perseveramos hasta que se logre. Recuerda que en el principio acordamos que haríamos cualquier cosa por lograr la victoria.

Al pasar por el Paso 4, tal vez jugamos el juego de echar la culpa e hicimos una lista de las personas hacia quienes tenemos resentimiento, como la raíz de nuestras repetidas recaídas en lo que estamos tratando de vencer. Tomamos un apropiado Paso 5 con una persona que vive una vida que practica los principios bíblicos señalados en los 12 pasos y que lo ha estado haciendo consistentemente por un buen tiempo. Entonces vemos cómo Dios y nuestro patrocinador nos guían, el papel que hemos desempeñado en cada una de la vida de esas personas y por qué tal vez la relación es, como mínimo, tan pedregosa.

Deseamos hacer enmiendas, no disculparnos. Sin embargo, tal vez hemos estado disculpándonos muchas veces por nuestra disfunción acostumbrada una y otra vez. Probablemente, la persona en relación a la cual queremos hacer enmiendas tiene para ahora ya muy poca o ninguna fe en disculpas o promesas con respecto a nuestra conducta.

Veamos algunas definiciones:

Disculparse

1. Excusarse al reconocer pesarosamente una falta u ofensa.
2. Defenderse o justificarse formalmente, ya sea verbalmente o por escrito.

Enmendar

1. Cambiar para bien; mejorar: Enmendar la propuesta inicial para hacerla más amplia.
2. Quitar las fallas o errores que tenga; corregir.
3. Alterar (p. ej., una medida legislativa) formalmente, al añadir, borrar o decirlo en otras palabras.
4. Enriquecer (el terreno), especialmente mezclando material orgánico o arena. ¡Sencillo, pero no fácil!

Al hacer las enmiendas, encontramos muchas veces que la persona a quien hemos perjudicado está más que dispuesta a aceptar de buena gana las enmiendas; y con ello se inicia el proceso de sanidad no solamente en la relación, sino en cada persona. Sin embargo, este no es siempre el caso. Algunas veces la parte afectada no está dispuesta a perdonar y olvidar. De todas maneras, el progreso espiritual para las personas en recuperación depende de que hagan bien su parte y hagan enmiendas directas.

Este paso implica una condición: Cuando el hacerlo puede perjudicar a la persona o a otros. Si el acto de hacer enmiendas va a abrir viejas heridas o crear un nuevo perjuicio, entonces debe evitarse el hacer enmiendas directas. El beneficio recibido por la persona en recuperación al hacer enmiendas no debe sobrepasar

la necesidad de no hacer más daño. Las cosas más importantes a recordar al ejercitar este paso son la buena disposición, la oración, la parte del patrocinador y especialmente la Regla de Oro (Marcos 12: 30 -31).

Hay mucho que debe aprenderse acerca de éste y todos los principios bíblicos de recuperación. Aprende a cómo involucrarte en www.AdventistRecovery.org.

Contribución de Frank Sánchez
Coordinador ARMin de la Unión Asociación del Sur (Southern)
gailileo1@yahoo.com

Testimony

Destronado por el pecado: Mi experiencia de Nabucodonosor (Parte 1)

De pronto, me encontré observando una exuberante y hermosa pradera. Repartidos entre el verde paisaje se encontraban innumerables salas de cristal, cada una conteniendo entre quince y veinte personas. Entonces fui suavemente dirigido a una de ellas. Estábamos esperando nuestro turno para presentarnos delante del trono de Dios para ser juzgados. Le pregunté al ángel que atendía nuestro grupo: “¿Voy a salir bien del juicio y a entrar por las puertas del cielo?” Sin vacilación, el ángel contestó: “No”. Mi corazón se hundió en total desesperanza. Estaba ahí aguardando el juicio final. No me quedaba absolutamente nada de tiempo. Eso era todo. Después de una breve pausa, el ser celestial me habló de nuevo, diciendo: “Pero yo no tengo la última palabra, sino Jesús”.

Este fue el sueño que tuve la noche anterior a cuando hice inapropiadas insinuaciones sexuales a una de mis pacientes, lo cual dio como resultado el despido de mi empleo, una larga suspensión de mis licencias profesionales, cargos criminales de agresión sexual, encarcelamiento y un divorcio de la mujer con quien había comprometido mi vida. Creo que este sueño fue una advertencia explícita a la que no presté atención, como muchas otras advertencias que recibí en años anteriores. No es necesario decir que esta era una llamada de atención para mí. Me encontraba todavía tambaleante por este golpe que me infligió a mí mismo y tratando de avanzar a través del daño que había causado, cuando un amigo me señaló un poco de dura verdad, al decirme: “Este es un pequeño precio a pagar por la salvación”. Al principio pensé: ¿Qué dices? ¿Un pequeño precio? Obtuve mi maestría en una muy prestigiosa universidad. Ya no significa nada ahora. Perdí mi empleo como enfermero práctico y especialista pediátrico en salud mental. Perdí mis licencias para ejercer. He estado en la cárcel. Tengo ahora un registro criminal. Estoy enfrentando un divorcio. Mi hijo debe sufrir ahora de un hogar roto. ¿Un pequeño precio?”. Pero entre más comencé a estudiar la Palabra de Dios, a tener una más profunda relación con Dios de la que había tenido antes y a comprender mejor el increíble amor de Jesús por los pecadores y su infinito deseo de salvar, estoy de acuerdo ahora: Este es ciertamente un pequeño precio a pagar por mi salvación.

Jesse Hoffmeyer



Es necesaria una conexión segura para llegar a la intimidad

Los seres humanos parecieran estar codificados desde el nacimiento para anhelar y requerir íntimas relaciones personales a fin de subsistir. Un deseo básico de todo ser humano es ser escuchado, conocido y comprendido y sentirse lo suficientemente seguro para invitar a una persona amada de confianza, a ver dentro de él. Anhelamos experimentar comodidad y conexión intelectual, espiritual, emocional y física cuando nos sentimos temerosos, solos o tristes.

Recientemente, Angie compartió conmigo su anhelante deseo de conocer mejor a un joven a quien conoció en la iglesia. Admitió que se sentía obsesionada por él, pero tenía miedo de parecer inadecuada al relacionarse con él, porque se sentía muy nerviosa de conversar con él. Temía parecer aburrida, así que evitaba a esa misma persona a la que ansiaba conocer mejor. Esta joven nunca aprendió a forjar una relación probando el carácter a través de una vulnerable conversación para crear confianza. El crecer en una familia cuyos padres eran adictos a las drogas y una exposición temprana a la pornografía, llevó a Angie a ser sexualmente activa desde los 12 años. La única manera como se había relacionado con los hombres era física. Después de una larga fila de relaciones fallidas que la llenaron de vergüenza, ha determinado aprender la forma de crear relaciones saludables con los hombres.

Cuando se descuida emocionalmente a los hijos, con frecuencia éstos interpretan y llegan a la conclusión de que hay algo innatamente defectuoso

en ellos y esto crea un sentido de vergüenza no saludable. Sin una relación de seguridad se hace muy riesgoso pedir atención y ayuda a las personas que proporcionan cuidados y a otras más en la vida.

El abuso crea severas heridas emocionales hasta que la víctima llega a la conclusión de que es más seguro no tener necesidades y se encierra en una concha protectora de sí misma. Sin tener a nadie a quien acudir, el niño abusado aprende a depender de sí mismo para su comodidad, a través de la regulación propia, lo que lo lleva a actividades para tranquilizarse a sí mismo para distracción constante, pasando horas enteras frente al televisor, en la Internet, juegos, compras, uso de sustancias dañinas tales como drogas y bebidas alcohólicas, o uso no saludable del sexo, alimento o dinero para escapar del dolor de la realidad.

Los patrones de pensamiento distorsionados se desarrollan cuando el niño aprende que es más seguro mantener en secreto estos comportamientos vergonzosos y a la vez reconfortantes, sin revelar nunca la verdad acerca de su dolor emocional y su soledad. Si pensamos “nadie va a descubrir lo que estoy haciendo”. “No estoy lastimando a nadie, ni siquiera a mí mismo”, “Puedo cambiar por mí mismo mi conducta”, eso en sí debe interpretarse como señal de que estamos viviendo en aislamiento. Esta doble vida causa que la persona adicta crea sus propios mensajes deshonestos de justificación, minimización e intelectualización, y su consecuencia

continued on page 4

RECURSOS

Jornada hacia la Vida Plena:



Una serie que puede ser usada en grupos de apoyo o en grupos pequeños como recurso para facilitar la rehabilitación, alejándose de prácticas

dañinas y fortaleciendo una íntima relación con Dios en la Jornada hacia una vida abundante. Las guías de los instructores o facilitadores, así como las de los participantes, pueden adquirirse en nuestra tienda en línea en www.AdventistRecovery.org

Boletín de noticias Jornada hacia la Vida:



Este boletín de noticias bimensual está disponible en inglés, español y muy pronto en francés. Imprime una copia en pdf, descárgala

en tu computadora o insíbete para suscribirte y recibirla vía electrónica en www.AdventistRecovery.org

Recursos Elige la Vida Plena:



Son carteles, calendarios o marcadores-separadores de libros, y folletos que pueden utilizarse para dar a conocer a otros 10 Formas de Elegir la Vida Plena, iniciando

una Jornada hacia la Recuperación.

Para más información y para hacer un pedido de estos recursos, entra a www.NADHealthMinistry.org y búscalos en la tienda en línea. También está disponible para descargarse, el canto tema Elige la Vida Plena.

Unhooked:



Esta es una serie de 28 partes, producida en colaboración entre ARMin

y el canal de televisión Hope Channel, que presenta diferentes tipos de conductas adictivas, historias reales y comentarios de expertos sobre tratamiento eficaz. Su objetivo final es traer esperanza de rehabilitación en Cristo. Puedes ver esta serie semanalmente los domingos a las 9:00 p.m., tiempo del Este, en el Hope Channel, o en el canal 368 de Direct TV. El DVD completo con todos los episodios, estará disponible para comprarse en octubre. Para ver episodios previos o para más información, pulsa www.hopetv.org/unhooked or www.adventistrecovery.org

NOTICIAS

UNIÓN DEL ATLÁNTICO

Ciudad de Nueva York, NY

Se han iniciado en Nueva York dos reuniones de Jornada hacia el Bienestar Pleno de ARMin, como resultado del entrenamiento ARMin de la Cumbre de Salud celebrada en marzo de 2013. La fecha y lugares de las reuniones son las siguientes:

Lunes 7:00-8:30 p.m., en la Iglesia Adventista Antioch SDA, Route 104 Sodus, NY 14551

Jueves 7:00-8:30 p.m. en la Iglesia Adventista Mount Carmel, 140 Furman St., Syracuse, NY 13205.

UNIÓN SOUTHERN (DEL SUR)

Columbia, SC



Fotografía del Pastor Fry con Frank Sánchez

Cincuenta personas asistieron al seminario vespertino ARMin en la Iglesia Adventista

Columbia Midtown, el 11 de mayo de 2013. Al concluir la reunión, entre 10 a 15 personas se sintieron llamadas a involucrarse en el grupo de apoyo ARMin en la iglesia. El Pastor Fry encabezará este esfuerzo.

Venice, FL



Seminario en curso

La Iglesia Adventista de Venice, FL, celebró reuniones ARMin llenas del Espíritu, el 18

de mayo de 2013. Casi 40 personas asistieron al seminario dictado en la tarde; y no solamente personas de las iglesias adventistas locales, sino de la Iglesia de Dios y de la Iglesia de Cristo. Como resultado, los asistentes estaban ansiosos de comenzar grupos de 12 pasos en Venice, Sarasota y Port Richey.

Featured Article *continued from page 3*

es vivir en su propio tormento personal de ira, agotamiento, bancarrota espiritual y soledad.

La adicción puede describirse como una enfermedad de escape y aislamiento que pareciera calmar al menos temporariamente. Se ha llamado a la adicción sexual “desorden de intimidad”, confundiendo frecuentemente drama e intensidad con intimidad. El sexo puede ser usado como un instrumento para evitar la intimidad y desconectarse en forma disfuncional para cubrir sentimientos de vergüenza, en vez de la expresión de amor sincero.

Los adictos no tienen idea de cómo atender sus propias verdaderas necesidades y están mal equipados para el “toma y dame” que se requiere en las relaciones íntimas. Sin un sentido interno de lo que significa tener necesidades emocionales legítimas, somos incapaces de alcanzar nuestro potencial máximo y languidecemos y continuamos “actuando” nuestro dolor.

¿Qué pasos debe dar Angie para comenzar a arriesgarse a abrirse a alguien que está mostrando interés? Ella ha comenzado ya a sacar a la luz el problema, admitiendo honestamente que anhela, pero a la vez teme la intimidad. El revelar a otro ser humano uno de sus profundos, oscuros y más vergonzosos secretos, comienza a sacar a Angie de su aislamiento. Al recibir terapia, Angie se someterá al proceso de ser desafiada y educada. Va a ser útil crear una lista de absolutos: rasgos de carácter y conductas de los que no debe carecer en una relación íntima y una lista de características ofensivas que no debe aceptar nunca. Angie debe practicar la vulnerabilidad con familiares y amigos confiables, construyendo su sistema de apoyo, aprendiendo a pedir ayuda y lo que anhela emocionalmente. Pero lo más importante de todo, Angie invitará a su Poder más Alto, su terapeuta y círculo de apoyo, a pedirle cuentas de sus acciones. Cualquier cosa que se necesite para sanar y aprender a cómo estar disponible para las relaciones íntimas, puede tomar tiempo que valdrá bien el esfuerzo

Jan Greutz
Jornada de Sanidad hacia la
Rehabilitación
(606) 682-5890

Mensaje de la Directora



La recuperación o rehabilitación es un proceso que incluye muchas dimensiones de nuestra vida. Tal vez una dimensión primordial es la salud de uno mismo; por ejemplo, el manejo de las enfermedades y sus síntomas, absteniéndose totalmente de aquellos comportamientos compulsivos no saludables y reemplazándolos con elecciones saludables; en segundo lugar, el propósito de la persona en su vida (por ejemplo, entrando en actividades tales como un empleo, continuar estudiando, o estableciendo independencia y recursos para participar en la sociedad); y por último, comunidad (estableciendo relaciones saludables y redes confiables que proveen amor y comprensión a través de apoyo social, emocional y espiritual).

Estas dimensiones son parte esencial de un proceso de éxito en la jornada hacia la recuperación. Sin embargo y en forma fundamental, la esperanza es el corazón de la recuperación. La esperanza de que uno puede vencer los obstáculos y dificultades enfrentadas y la seguridad de que es posible tener un futuro mejor. La esperanza puede ser un catalizador esencial en la recuperación.

Pero, ¿dónde encontramos esta esperanza? En ARMin creemos que la esperanza duradera solamente se puede encontrar en Cristo. Cuando experimentamos su constante amor y gracia y entendemos que él, quien pagó el precio de nuestra liberación, está todavía disponible para caminar tiernamente a nuestro lado, ¡entonces nace la esperanza! Cuando nos aferramos diariamente a las promesas de Dios y hacemos nuestra la verdad de que con él todas las cosas son posibles, ¡la esperanza renace cada día! Esta esperanza fortalecerá nuestros pasos a lo largo del camino al avanzar seguros de que podemos tener vida abundante aquí, pero sobre todo, la vida eterna con él para siempre.

Mi oración es que ARMin sea un conducto que te ayude a aferrarte de las promesas de Dios. Que puedas llenar tu mente de cantos acerca de su tierno amor por ti y que recuerdes siempre que tiene para ti planes que te traerán esperanza y un futuro brillante (Jeremías 29:11).

Que seas bendecido en tu jornada. ■

Katia Reinert

Katia Reinert, PhD, CRNP, FCN
Adventistrecovery@nad.adventist.org
Directora de Salud y ARMin
División Norteamericana