

# ACCIÓN



*POR EL PADRE PFAU*



# ACCIÓN

---

¿Cuántas veces resolvimos todos nuestros problemas MENTALMENTE?, pero en realidad, se iban multiplicando. Es por ello que éramos soñadores, perfeccionistas y morosos. Pensábamos mucho; hacíamos muy poco. Y cuando el alcohol le prestaba un hechizo a nuestras imaginaciones, no sólo resolvíamos los propios, sino también los problemas mundiales –MENTALMENTE -. Y cuando el alcohol en sí se convirtió en problema, lo resolvimos –cada vez- en nuestras mentes. “Nunca más!” prometíamos, pero hacíamos poco o nada para lograrlo.

Es la razón por la cual el libro “ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS” enfatiza que debe de haber un mínimo de análisis y un máximo de ACCIÓN, pues ACCIÓN ES LA PALABRA MÁGICA.

Esa es la razón por la cual el psicoanálisis suele ser tan peligroso y perjudicial para ciertos alcohólicos. La mayoría de los alcohólicos tiene poca dificultad para analizar su personalidad. Ellos se han desnudado durante años, e hicieron poco o nada respecto a lo que descubrieron. Y debido a esto, se llenaron de temores, fobias y demás malestares. Únicamente la ACCIÓN habrá de eliminar de la personalidad estas cosas negativas.

Esta es la razón por la cual tantos que practican aparentemente el Programa de A.A. recaen. Porque han seguido todos los Pasos y eliminado todos sus problemas MENTALMENTE, pero no han tomado ninguna ACCIÓN para practicar los Pasos o solucionar sus problemas.

Esa es la razón por la cual los Doce Pasos están escritos en tiempo PASADO –Presumen ACCIÓN. “Admitimos...”, “Llegamos al convencimiento...”, “Hicimos un inventario...”, “Humildemente le pedimos...”, “Estuvimos enteramente dispuestos...”, “Hicimos una lista...”, “Hicimos reparaciones directas...”, “Proseguimos con nuestro inventario...”, “Buscamos a través de la oración...”, “Cuando hubimos tenido... tratamos de llevar...”. También notamos en el 12 Paso que dice tratamos, no necesariamente que tuvimos éxito. En otras palabras, lo que sugiere el Paso 12 es que haya ACCIÓN.

Esa es la razón por la cual todavía permanecemos con nosotros tantos de los conflictos, problemas etc. Porque se ha pensado mucho sobre cómo salir de ellos, pero no ha habido ACCIÓN. Se asemeja a la historia del caballero que no se presentó en su oficina durante algunos días. Un amigo pensando que podría estar enfermo fue a su casa y lo encontró sentado, ojeroso y flaco en un cuarto completamente desordenado.

-¿Qué te pasa? ¿Estás enfermo?- inquirió el amigo.

No estoy enfermo, sólo tengo problemas.

-¿Qué has estado haciendo para resolverlos?- preguntó el amigo.

-¿Y has encontrado la salida?.

Estoy peor de lo que estaba antes.

Parecía no saber que la única forma para solucionar un problema es ENTRANDO EN ACCIÓN –“un mínimo de análisis; un máximo de acción”. Por último esa es la razón por la cual tenemos ahora a A.A., porque Bill actuó en Akron.

Démosle ahora una repasada a los Doce Pasos del Programa, y veamos prácticamente cómo trabaja éste:

### **1 . ADMITIMOS NUESTRA IMPOTENCIA ANTE EL ALCOHOL; QUE NUESTRAS VIDAS HABÍAN LLEGADO A SER INGOBERNABLES.**

Muchos habían seguido este Paso MENTALMENTE des hacía años. Pero nunca habían tenido acción, y por tanto continuó la borrachera – para empeorar. Tal admisión no vincula ningún acto posterior, y por tanto, sólo alimenta nuestra autocompasión y resentimientos. “Soy impotente pobre de mí”, o “soy impotente y es tu culpa...”Pero en A.A. hacemos esta admisión con actitud POSITIVA de que podemos y haremos algo sobre ella. En consecuencia, (por paradójico que parezca) la ACCIÓN de un Paso consiste en acudir a la solución en los Pasos posteriores, y usarla, PRACTICANDO UN PASO A LA VEZ Y EN LA SECUENCIA APROPIADA. De suerte que encontramos que la ACCIÓN DE CADA PASO ESTÁ CONTENIDA EN EL SIGUIENTE, y en consecuencia, si somos IMPOTENTES, para poder HACER algo sobre el particular, debemos buscar el poder en algún lado. Esto lo hacemos en el Segundo Paso, “Un Poder Superior a nosotros mismos”.

Encontramos a muchos en A.A. que todavía no han pasado de hacer esta admisión solo mentalmente. Son los “individuos del primer paso” los “individuos faltos de Dios”, que han admitido que son impotentes ¡Y como odian esta admisión!. En realidad, no lo han admitido corazón adentro, pues de haberlo hecho, sólo los insensatos titubearían en buscar “un Poder que les devolviera el sano juicio” -¡O tal vez esa sea la razón por la cual titubean!.

De modo que admitimos nuestra impotencia ante el alcohol, ¿y que estamos haciendo respecto a eso?. La ACCIÓN demanda que,  
**2. LLEGAMOS AL CONVENCIMIENTO DE QUE UN PODER SUPERIOR A NOSOTROS MISMOS PODRÍA DEVOLVERNOS EL SANO JUICIO.**

Y también en esta instancia el Paso con frecuencia permanece en la mente. No hay acción, y “la fe sin hechos es letra muerta”. Esta necesidad de acción en la cuestión de la fe se explica con toda claridad en el libro “**ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS**”, en el capítulo “Entrando en acción”. Y suponiendo que todo miembro nuevo (si, y también todo miembro antiguo) debería de asimilar con todo cuidado este capítulo del Libro Grande. Ninguna otra fase del Programa de A.A. es tan vital, ningún otro Paso para el logro y la conservación de la sobriedad es tan necesario; y ningún otro factor es el que entra en juego en nuestro diario vivir, pues es de aquí de donde toda la práctica de los Doce Pasos se desarrolla -de la ACCIÓN, la de Dios y la nuestra.

La falta de una acción armonizada en el paso de dos indica una debilidad de la fe. Tal titubeo puede estar presente en los primeros días de cada A.A., pero eventualmente, en el momento y en la forma en que Dios lo decida (con nuestra buena voluntad), debe de haber ACCIÓN. Y otra vez, la acción del 2º paso está contenida en el 3º.

Aquí encontramos cuán ilógica es la práctica de aquellos que sólo siguen los Pasos 1º y 12º -los muchachos y muchachas que proclaman en voz alta: “Yo permanezco en sobriedad practicando nada más los Pasos 1º y 12º”. Tal vez sea cierto. Fue así como permanecemos sobrios -muchas veces- con la pura fuerza de voluntad. Pero, ¿por cuánto tiempo? Y, ¿qué tan felices éramos? ¿y que sucedió

eventualmente?. Ese es también el caso de los practicantes de los pasos 1 y 12. Deben eventualmente tomar en cuenta y practicar los otros Pasos, pues de otra forma.... Porque es nuestra sincera convicción que la sobriedad y la felicidad permanentes son imposibles sin TODOS los Pasos; no a la perfección –nadie logra eso- pero en la mejor forma en que cada quien pueda hacerlo a su modo, puesto que, repetimos, la ACCIÓN de un Paso es la práctica del siguiente. Ni olvidemos que el Paso 12 en sí claramente indica que “Cuando hubimos experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos...” - ¡ plural ¡. De suerte que, una vez que se ha practicado el 2º Paso, su acción tiene lugar en el 3º; porque, si verdaderamente creemos que “Un Poder Superior” a nosotros mismos nos puede devolver el sano juicio”, la única práctica lógica de esta fe sería cuando,

### **3. DECIDIMOS PONER NUESTRAS VIDAS AL CUIDADO DE DIOS TAL COMO NOSOTROS LO CONCEBIMOS.**

Esto necesariamente implica que hemos alcanzado alguna forma concreta de creencia en Dios, tal como cada quien lo comprenda. Por lo que respecta a AA y a la conservación de la sobriedad, es poco lo que importa cuál sea nuestra creencia – pero es esencial que actuemos sobre ella, sea cual fuere esta. Porque en el plano de la fe – por encima de los demás- ACCIÓN es la palabra mágica. Como nos dice un antiguo escritor de lo espiritual: “Actúa como si todo dependiera de ti, cree y confía como si todo dependiera de Dios”.

Ahora bien, la decisión en el Paso 3º es sincera, si no es únicamente mental, si no permanece estéril, entonces, necesariamente, debemos practicar el Paso 4º.

¿Por qué? Porque, ¿cómo podremos honestamente poner nuestra vida y nuestra voluntad al cuidado de Dios a menos que sepamos en qué consiste nuestra vida? ¿o a menos que hagamos algún tipo de inventario para averiguar qué es precisamente lo que estamos poniendo al cuidado de Él? Por tanto,

### **4. SIN NINGUN TEMOR, HICIMOS UN CUIDADOSO INVENTARIO MORAL DE NOSOTROS MISMOS.**

El libro “*ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS*” sugiere que este inventario se haga por escrito – nuevamente subrayando el valor de la acción.

Y de haber sinceridad en la elaboración de nuestra lista, entonces la acción tiene lugar en el siguiente Paso, donde

**5. ADMITIMOS ANTE DIOS, ANTE NOSOTROS MISMOS Y ANTE OTRO SER HUMANO, LA NATURALEZA EXACTA DE NUESTRAS FALTAS.**

Muchos de nosotros hemos admitido nuestras faltas “ante Dios y ante nosotros mismos” durante años. Eso es fácil –no implicaba acción alguna, ni cambio, ni esfuerzo. Era algo meramente mental – que obstruía aún más a la mente. Pero la acción tiene lugar cuando admitimos nuestras faltas “**ante otro ser humano**”, de otra forma no habría una verdadera catarsis mental, ninguna superación, ninguna liberación. Y aunque algunos se detienen en esta fase en lo particular del 5º Paso, es precisamente la fase más importante, porque es ACCIÓN –y ACCIÓN ES LA PALABRA MÁGICA.

Si somos sinceros en la práctica de 5º Paso, también en este caso la acción fluye dentro del siguiente Paso. Porque, si hemos honestamente admitido nuestras faltas, nuestras culpas y nuestras flaquezas, entonces ciertamente debemos practicar en 6º Paso, y

**6. ESTUVIMOS ENTERAMENTE DISPUESTOS A DEJAR QUE DIOS ELIMINASE TODOS NUESTROS DEFECTOS DE CARÁCTER.**

Aquí estamos enteramente dispuestos a aceptar todo lo que sucede cada día, como la actuación de Dios sobre nuestro carácter. Tratamos de adaptarnos a todas las circunstancias de nuestra vida lo mejor que nos es posible. Cada día ACTUAMOS diciendo “tu arreglas mi vida Dios”, nosotros haremos todo lo que podamos cada día para adaptarnos. Y aquí también, la sinceridad en este Paso, encuentra su expresión y acción en el siguiente. Pues si honestamente deseamos que Dios “elimine nuestros defectos”, lógicamente

**7. HUMILDEMENTE LE PEDIMOS QUE ELIMINARA NUESTRAS FALTAS.**

También aquí muchos permanecen en la etapa mental o verbal. Le piden a Dios que elimine esta o aquella falta, pero esperan que EL haga TODO el trabajo. Ellos no hacen el TRABAJO DE RUTINA, no toman acción. En otras palabras, hay muchos que pierden mucho tiempo y vana energía “deseando que desaparezcan sus faltas” sin tomar ninguna medida para PRACTICAR la virtud. Ruidosamente le

piden a Dios que elimine su soberbia, etc., pero no hacen un esfuerzo para PRACTICAR la humildad. Por otra parte, la persona sincera toma ACCIÓN –y para empezar inteligentemente la práctica de la virtud etc.,

**8. HICIMOS UNA RELACIÓN DE TODAS AQUELLAS PERSONAS CON LAS QUE OBRAMOS MAL, Y NOS DISPUSIMOS A REPARAR EL DAÑO QUE LES CAUSAMOS.**

Muchos de nosotros fuimos tan lejos en nuestro empeño por lograr y conservar la sobriedad en el pasado, que llegamos al punto de hacer una lista, tal como se sugiere en el 8º Paso –pero sólo mentalmente, y permaneció en la mente temerosa y temblando, o fue frenéticamente sumergida en el subconsciente solo para agregar allí combustible a los conflictos que tan bien conoce el alcohólico. Pero en A.A. lo hacemos por escrito y si el acto es sincero –USAMOS la relación, HACEMOS algo con ella en el siguiente Paso, donde

**9. REPARAMOS DIRECTAMENTE, HASTA DONDE HUMANAMENTE NOS FUE POSIBLE, EL DAÑO QUE CAUSAMOS A OTRAS PERSONAS, SALVO EN AQUELLOS CASOS EN QUE EL HACERLO HABRÍA OCASIONADO PERJUICIO, BIEN A ELLAS MISMAS O A OTRAS.**

Reparamos DIRECTAMENTE, esa es la verdadera ACCIÓN; la clase de acción que da la práctica de la humildad, la virtud que el alcohólico necesita por encima de las demás. Porque el arrepentimiento “pensado” no es verdadero arrepentimiento –el verdadero arrepentimiento exige ACCIÓN. No deseamos solamente que hubiéramos hecho esto, o que hubiéramos dejado de hacer aquello; pero hicimos esto o aquello, o dejamos de hacer esto o aquello –estamos arrepentidos, y vamos a hacer precisamente esto o aquello para repararlo. Esto es ACCIÓN.

Recapitulemos ahora un momento.

Examinemos detenidamente los Pasos del 1 al 9, para proseguir después con los 3 últimos Pasos, del 10 al 12. Después de un análisis, encontramos que hay tres secciones definidas en los 12 pasos:

1. Aquí, en la admisión, tenemos la “puerta” A.A.; y puesto que estamos hablando de ACCIÓN, descubrimos que muchos meramente “abren” la puerta, pero no entran por falta de acción. Como lo mencionamos antes, únicamente llegaron al punto de admitir su impotencia, y luego en vez de ACTUAR y repasar el Paso siguiente, inmediatamente fijaron sus ideas en : “Soy impotente, pobre de mí” y la “puerta” volvió a cerrarse.

2-9 En esos 8 Pasos tenemos el Programa de reajuste. Es por conducto de ellos que “practicamos el Programa”. Y encontramos que la ACCIÓN a través de estos Pasos da una nueva personalidad, pero una personalidad que exige ACCIÓN constante para garantizar el progreso, y que la ACCIÓN tiene lugar en los Pasos diarios o de continuidad.

10-12 Así es que vemos que los Pasos del 1 al 9 se practican SOLO UNA VEZ. Pero la ACCIÓN exige que continuemos usando lo que estos Pasos nos han dado, y encontramos la ACCIÓN DE CONTINUIDAD de los primeros 9 Pasos en los Pasos 10-11-12. Y a menos que haya ACCIÓN, nos encontramos tarde o temprano retrocediendo en los Pasos hasta salir de la puerta nuevamente.

Es muy divertido escuchar a los oradores hacer este comentario: “Yo uso todos los 12 Pasos cada día”. Eso es imposible. El Programa diario está contenido en los tres últimos Pasos. En ellos se encuentra la ACCIÓN del diario vivir del buen A.A. así es que,

**10PROSEGUIMOS CON NUESTRO INVENTARIO MORAL, ADMITIENDO SINCERA Y ESPONTANEAMENTE NUESTROS ERRORES AL IRLOS RECONOCIENDO.**

Tampoco en este caso debemos engañarnos pensando que este es un asunto mental, que es suficiente “admitirlo” en el fondo de nuestro corazón. Debemos ACTUAR. Si hemos “explotado”, debemos ir con la persona con quien lo hicimos y admitir que estuvimos equivocados. Aún cuando hayamos tenido la razón en nuestros argumentos, hicimos mal en explotar. Y a menos que nos deshagamos de esa falta por medio de la admisión externa, como alcohólicos estamos en peligro de explotar en otra forma -¡por medio

de la botella!. Es cierto que la naturaleza de muchos errores de los que seamos culpables puede ser tal, que la admisión pública no sería ni necesaria ni recomendable –pero debemos admitirlos ante alguien y para este objeto debemos buscar a alguien en quien confiarnos absolutamente.

En la practica del inventario tomado con regularidad y en el intento de eliminar los errores y faltas de nuestras vidas, pronto encontramos cuán impotentes somos por nosotros mismos, y pronto descubrimos que, para lograr el éxito, debemos regularmente buscar la ayuda de un Poder superior, de Dios. Así es que, para que EL pueda ACTUAR sobre nuestro carácter,

**11. BUSCAMOS A TRAVÉS DE LA ORACIÓN Y LA MEDITACIÓN, MEJORAR NUESTRO CONTACTO CONSCIENTE CON DIOS, TAL COMO LO CONCIBAMOS, PIDIENDO SOLO QUE NOS ILUMINARA A FIN DE CONOCER SU VOLUNTAD Y PODER CUMPLIR CON ELLA.**

En la oración, tal vez en mayor escala que en las otras fases de nuestra vida, encontramos que ACCIÓN ES LA PALABRA MÁGICA. No es suficiente buscar la ayuda de Dios solamente verbal o mentalmente, para conocer su voluntad DEBEMOS ACTUAR. Hace siglos se nos dijo: “Aquel que implora, Señor, Señor, no entrará en el Reino de los Cielos, sino que aquel que HAGA la voluntad de mi Padre será quien entre al reino de los Cielos”. ¡ ACCIÓN ES LA PALABRA MÁGICA!. O como lo dijo un escritor: “A Dios rogando y con el mazo dando”. Nosotros debemos hacer el “trabajo de rutina” y sólo entonces fluirá a través de nosotros el PODER DE DIOS para darnos no sólo sobriedad, sino una sobriedad feliz. PEDIMOS la voluntad de Dios para nosotros a través de la MEDITACIÓN, hacemos la voluntad de Dios para nosotros a través de la ACCIÓN. Al buscar la voluntad de Dios, la tenemos claramente definida en el siguiente Paso, de forma que, para ACTUAR conforme a ella, procedemos como sigue,

**12. CUANDO HUBIMOS EXPERIMENTADO UN DESPERTAR ESPIRITUAL COMO RESULTADO DE ESTOS PASOS, TRATAMOS DE LLEVAR ESTE MENSAJE A OTROS ALCHÓLICOS Y DE PRACTICAR ESTOS PRINCIPIOS EN TODOS NUESTROS ACTOS.**

En primer lugar, en el Paso 12, encontramos que Dios ha ACTUADO en nosotros. Y como resultado de nuestra actuación en los primeros 11 Pasos. EL nos ha dado un “despertar espiritual” —una perspectiva enteramente nueva en relación con Dios, con nuestras vidas, con nuestro prójimo y con nosotros mismos. De suerte que continuamos entrando en acción para asegurar nuestra sobriedad y nuestra felicidad recién encontrada al,

- 1 “Tratar (acción) de llevar este mensaje a otros alcohólicos”
- 2 practicar (acción) estos principios en todos nuestros actos.

En primer lugar, debe notarse que TRATAMOS de llevar este mensaje a otros alcohólicos. Como se indicó antes, NO ES NECESARIO QUE TENGAMOS ÉXITO al hacerlo, ACCIÓN ES LA PALABRA MÁGICA y si hay ACCIÓN —es decir, si TRATAMOS, estaremos practicando en Paso

12, ya sea que tengamos éxito o que no lo tengamos. Hemos ACTUADO al hacer la voluntad de Dios —el resto, la sobriedad del “candidato”, está en manos de Dios.

Muchos se confunden en esta fase del Programa, y muchos recaen por medir su labor del Paso 12, no en relación con sus ESFUERZOS, sino en relación con sus ÉXITOS, o quedan muy deprimidos y llenos de autocompasión por su falta de éxito, o se sienten exaltados y orgullosos por sus triunfos. De lo que no se percatan es de que el INTENTO es ACCIÓN, y es todo lo que es necesario; el ÉXITO es la acción de Dios, no la nuestra.

En segundo lugar, la acción en el Paso 12 también nos pide que “practiquemos estos principios (es decir, todo lo que hemos aprendido en los primeros 11 pasos) en todos nuestros asuntos”.

Muchos en A.A. parecen no haber notado nunca esta segunda parte del Paso 12. Tienen acción en abundancia llevando el mensaje a otros alcohólicos, pero no actúan sobre sí mismo, no practican los principios de A.A. en sus propias vidas —en sus oraciones, en sus hogares, en sus negocios, en sus vidas sociales. No queremos decir que estos individuos tienen demasiada acción de 12 Paso, sino que más bien su acción en el Paso 12 no está equilibrada, Como resultado tenemos otra recaída y oímos el comentario: “¡y era un

A.A. tan activo!".Es precisamente debido a la importancia de la acción en la segunda parte del Paso 12, y porque es una acción que no ven los demás, por lo que nunca podemos juzgar quién está y quién no está practicando el Programa. ACCIÓN ES LA PALABRA MÁGICA – ACCIÓN EN TODOS LOS PASOS Y EN TODAS PARTES.

Como creemos que la segunda parte del Paso 12 tiene tanta importancia, y como parece que a muchos se les escape este valor, tomemos algunos ejemplos prácticos de cómo "practicar estos principios en todos nuestros asuntos", y tratemos de ver exactamente cómo la ACCIÓN juega un papel tan importante "en todos nuestros asuntos".

### **RESENTIMIENTOS**

Sólo hay una forma de deshacernos de los resentimientos, y ésta es por medio de la ACCIÓN. Muchos A.A. desperdician tiempo y energía "deseando que desaparezcan sus resentimientos". Con cuánta frecuencia se escucha "quisiera que me simpatizara Juan, quisiera no tener resentimientos contra María, quisiera que me agradara mi jefe, mi trabajo etc.", pero no toman ninguna ACCIÓN, y desde luego, continúan teniendo resentimientos contra Juan, María, su jefe o su trabajo etc.

Los resentimientos simplemente no desaparecen con desear que así suceda. Debe de haber ACCIÓN POSITIVA. Si alguien nos irrita, debemos hacer un bien positivo para él o por él; debemos hablar bien de él, o rezar por él, etc. Porque sólo por medio de un acto positivo de caridad es como podemos reemplazar el resentimiento. ¿Difícil?, desde luego, pero muy efectivo.

Hace algún tiempo cuando fui de visita a una ciudad distante para dar una plática, fui informado por el coordinador de mi visita que él no me acompañaría a la junta del grupo x esa noche. Como si había ido conmigo a otros grupos, le pregunté el por qué,

-Es que el coordinador del grupo x y yo no nos hablamos fue la respuesta.

-Yo creí que era un miembro de AA –exclamé sorprendido.

Lo soy –se apresuró a replicarme.

-¿Y de todos modos te rehúsan a asistir a una junta de un grupo porque tu y su coordinador no se hablan?.

-Pues....sí, contestó titubeante.

-Pues mira Juan -insistí yo-, no sólo vas a ir a la junta con nosotros esta noche, sino que también a darle la mano al coordinador del grupo x.

-¡No podría hacer eso! –explotó- ¡nunca!

-Muy bien- contesté yo-, si tu no vas, yo no voy, y no habrá plática.

-Pero tú tienes que ir -insistió él-, ya fue arreglado.

Permanecí firme – si tú no vas, yo no voy, y esa es mi decisión final.

Por fin convino en acompañarme, con bastantes titubeos. Al entrar en el vestíbulo del auditorium donde iba a celebrarse la junta, vimos parado frente a la puerta nada menos que al coordinador del grupo X.

-Esta bien Juan, veamos algo de acción –susurré yo. Con un esfuerzo supremo Juan se acercó a la puerta y lentamente extendió su mano. Nunca se sabrá exactamente quién de los dos estaba más sorprendido, ya que ambos, casi automáticamente, respondieron el uno al otro con amistoso humorismo.

Permanecí en esa zona por tres semanas. Durante ese tiempo el coordinador del grupo x y Juan se hablaron a diario por teléfono, y ahora son muy buenos amigos. ACCIÓN ES LA PALABRA MÁGICA. Opera, ¡verdaderamente opera!

### **AUTOCOMPASIÓN**

En la cuestión de la autocompasión, la acción es de una importancia fundamental. El pensar y hablar acerca de nuestra condición sólo agrega combustible y alimenta la autocompasión, haciéndola crecer a un ritmo sorprendente. Sólo la ACCIÓN podrá suprimirla y reemplazarla. Debemos hacer algo, cualquier cosa, para poder salir de nosotros mismos. Y la acción más efectiva es la de actuar con y para otros. La labor del paso 12 está prácticamente encaminada para ayudar a mitigar la autocompasión que en el pasado ha saturado tan totalmente la personalidad del alcohólico, y que ahora trata de introducirse con frecuencia en su pensamiento. Muchos A.A. han recaído porque trataron de que desaparecieran sus

pensamientos y actitudes de autocompasión, sólo deseándolo –y encontraron sólo una botella al final de su sueño.

### **TENTACIONES**

Dios siempre deseará no dejarnos caer en la tentación y nos dará la fuerza para vencerla, a pesar e lo fuerte y persistente que sea. Siempre que por nuestra parte, haya ACCIÓN. No es suficiente pedir sólo fuerza a la eliminación de la tentación. ¡Nosotros debemos hacer nuestra parte para alejarnos de la tentación!.

El suscrito recuerda un caso en uno de los Grupos, ocurrido hace algunos años y que ilustra muy bien este hecho. Juan, miembro de un grupo, estaba siempre recayendo. Generalmente regresaba a las juntas, pero se “quejaba” de lo difícil que era para él permanecer sobrio (mucho más difícil que para el resto, ¡pobre hombre!) porque estaba rodeado de alcohol en el lugar donde trabajaba. Desde luego, Juan no hacía ningún esfuerzo, no tomaba ninguna acción para eliminar esta ocasión para recaer, ni parecía estar interesado en encontrar otro sitio donde trabajar lo que habría sido fácil, dado el tipo de trabajo que desempeñaba en ese entonces. Únicamente desperdiciaba el tiempo y la energía deseando que desapareciera la tentación.

Tal vez hasta rezaba porque fuese eliminada –pero notomaba acción alguna y continuó siendo tentado y recayendo- hasta que consiguió otro empleo.

Especialmente en lo concerniente al sexo –que es tan a menudo preludio de una recaída –la acción es absolutamente necesaria para permanecer asegurado. Todo escritor de lo espiritual, a través del tiempo, ha enfatizado el hecho de que sólo la fuga puede vencer a las tentaciones sexuales –y eso significa tomar acción para eliminar la ocasión. La oración es necesaria, cierto, pero la oración por sí sola, no es suficiente. Debemos hacer el trabajo de rutina, debemos tomar acción.

Y lo anterior se aplica a todas las tentaciones –debemos pedirle a Dios que nos de fuerza, pero nosotros debemos actuar, pues

### **NERVIOSISMO**

Con cuánta frecuencia se escucha el siguiente comentario entre los miembros de AA ¡y entre las personas también!: “Caray, que nervioso ando últimamente”, “caramba con que facilidad me enojo. Algo debe de andar mal con mi vida espiritual. Parece que reviento a la menor provocación”. “mis nervios se están alterando otra vez, ¿Qué me pasará?” –

¿Qué es lo que realmente pasa con tantos de esos individuos? Nada anda mal con su alma ni con su mente –sus nervios sencillamente les están pidiendo a gritos que actúen; acostándose más temprano, o tomándose un tiempo para descansar cada día, o haciendo algo con respecto a su sobrecargado programa o rutina de la vida. No es suficiente –como muchos parecen pensar- desear que los nervios sean más fuertes. Todos los alcohólicos deben de aceptar el hecho de que sus sistemas nerviosos no son ni serán nunca tan fuertes como se desearía, y que, por tanto, se debe actuar para organizar el modo de vivir en la forma conveniente. De otra forma, pueden llegar a buscar algo para “calmar” sus nervios –la botella de licor, o las pastillas. El nerviosismo sólo se elimina actuando para hacer desaparecer la causa.

### **NEUROSIS**

La mayoría de las neurosis empiezan con un exceso de análisis y una escasez de acción. Cuando sólo miramos hacia adentro de nosotros y nos permitimos estar dentro por demasiado tiempo, actúa como una lente de aumento, jesto aumenta y quema!. Y como el alcohólico por naturaleza es con frecuencia introvertido, el autoanálisis simplemente acentúa los problemas.

Hay muy pocos tipos de neurosis que no puedan curarse por medio de la acción. Aún cuando lo que hagamos resulte una equivocación, es muchísimo mejor actuar que analizar. Debemos tener presente,

cuando el temor a cometer un error nos aceche, como tan a menudo le sucede al neurótico, que el gusano es la única criatura que no tropieza.

Todo neurótico debe tener presente que, sea cual sea el cómo, el qué y el por qué del estado de ánimo, la acción es el medio.

### **TEMOR**

La emoción del temor es buena. Es una reacción natural e inevitable, una medida de protección. Es el rasgo más común de la vida. Cuando es normal, empuja al individuo a la ACCIÓN como una medida de seguridad contra algún peligro real. Se vuelve anormal cuando va, no contra el peligro que existe, sino en contra el peligro imaginario de lo que pueda suceder o existir. Como resultado, no hay acción – hay paralización. El individuo se rehúsa a actuar porque tiene miedo de lo que pueda resultar. Tal persona, con la mente dividida entre el pasado y el futuro, está abrumada con todo tipo de “sensaciones” de temor que tienen su origen, no en la realidad, sino en la imaginación. Sólo la acción podrá paulatinamente eliminar estostemoresquetodo alcohólicocon frecuencia ha experimentado.

Muchos A.A. “aún después de haber adoptado el Programa de las 24 horas, y de haber entrado en acción” están todavía atormentados por temores de diverso tipo. Le temen a los lugares, a la gente, a las circunstancias, etc. Ahora bien, no está dentro de la competencia de este folleto el examinar y tratar de indagar cuál puede ser la causa psicológica de tales temores. En casi todos los casos tiene poca importancia. Por eso es por lo que muchos escritores nos han enseñado que, en el caso de esos temores, “hay que actuar en contra de ellos”. Volvemos a ver que es la ACCIÓN la que puede eliminarlos. En A.A. conocemos a muchos a quienes les da miedo hablar públicamente. El remedio estriba en que actúen en contra de este temor negativo hablando. Con el tiempo descubrirán que el temor se ha disuelto en la acción de hablar.

Hay otros que temen hacer una visita al paso 12. estos descubren que sorprendentemente pronto desaparecen esos temores, después de hacer tales visitas.

Lo mismo es aplicable a las multitudes y a cantidad de otras fobias que tan a menudo existen en la mentalidad negativa del alcohólico promedio. Y en el caso de casi todos los alcohólicos, el temor ha sido justamente lo que más ha saturado su pensamiento a través de sus años de bebedor. Cuando llega a A.A. aprende que la mayoría de ellos pueden y serán eliminados si son puestos al descubierto y si actúan sobre ellos.

### **ESCRUPULOSIDAD**

La escrupulosidad es un subproducto del temor. Un temor exagerado de Dios, y por tanto, un temor exagerado de obrar mal, de cometer pecados

El término “escrupuloso”, como se ha mencionado en el folleto ACTITUDES, viene del latín “scrupula” –un término usado por los antiguos romanos para denominar las piedrecillas que tan a menudo se metían en sus sandalias. Podemos imaginarnos el resultado –temor de darán paso, y constantemente detenidos en su deseo de progresar. Cada paso duele. Una situación similar se ha establecido con el individuo escrupuloso. El no tiene piedrecillas en la suela, pero su alma está cargada de piedras imaginarias de pecado y culpa. Ve en todo el pecado. Su inventario es una pesadilla. Lo hace una y otra vez, sin quedar jamás satisfecho. Le pone mucha atención a los detalles, y está sumamente asustado por los pecados más serios de su pasado. Con frecuencia termina con una bella neurosis de complejo de culpa. Hay muchos de estos individuos en A.A. El remedio de tal condición se logra actuando ciegamente conforme a lo que aconseje un director competente – de preferencia un clérigo o un psiquiatra. Paulatinamente esa persona se percatará de que es poco diferente del resto de las personas, mirará hacia afuera, y por último, sus escrúpulos se desvanecerán con el tiempo. El mayor obstáculo que tiene que vencer un individuo escrupuloso en su inactividad, que ha sido originada por el temor de obrar mal. Simplemente tiene que actuar.

### **AVARICIA**

La avaricia no es otra cosa que pura “codicia”. Y es sorprendente y divertido ver cuántos A.A. dejan de beber, e

inmediatamente se vuelven más tacaños que nunca en lo que respecta a la caridad. Este fenómeno es tan frecuente, que encontramos a muchos individuos sinceramente mortificados por su avaricia, percatándose plenamente de que es peligrosa para su sobriedad. En lo que muchos no caen en cuenta es que el hablar sobre ella y el desear que desaparezca no servirá de nada. Deben de actuar por medio de dar, especialmente en esas ocasiones en que no se esperaría que dieran algo. Al adquirir así un hábito positivo de caridad y generosidad, el hábito negativo de la avaricia se elimina. Solamente los actos caritativos curan la avaricia.

### **CONFLICTOS** (con la familia, el trabajo, etc.)

En la Oración de A.A. pedimos la “serenidad para aceptar las cosas que no podemos cambiar; valor para cambiar las que si podemos; y sabiduría para conocer la diferencia”. En la materia de los conflictos (y son innumerables) a menudo se comete el error de pensar que “aceptar las cosas que no podemos cambiar” es una cuestión PASIVA. Muchos no caen en cuenta que, para aceptar algo que esté en conflicto con nuestros deseos, tenemos que actuar al cambiarnos a nosotros mismos. De otra forma, el conflicto sólo continuará. Debe de haber acción, ya sea en el origen del conflicto por medio del cambio o eliminación de circunstancias o por medio del cambio de nuestros actos, deseos, etc.

Algunos A.A. han recaído por haber ignorado la necesidad de la acción en la materia de los conflictos en las circunstancias de su vida. En vez de actuar, ya sea cambiando las circunstancias o a ellos mismos, han tratado de ignorar el conflicto. Este enfoque pasivo no logró nada. De hecho, sólo agravó las circunstancias —en realidad, el conflicto creció y finalmente se solucionó. Por un momento, con la botella.

Al tratar con los conflictos de todos los tipos es esencial que actuemos: “cambiar las cosas que podemos cambiar” —o que aceptemos (cambiarnos a nosotros mismos) las cosas que no podemos cambiar”. Debe de haber acción.

### **HUMILDAD**

Todos nos damos cuenta de que un alcohólico necesita la humildad por encima de todas las demás virtudes. Es el comienzo de la vida espiritual – y para el alcohólico, una profunda humildad es una necesidad esencial. No obstante, cuántos cometen el error de creer que pueden lograr la humildad “pensando” o “hablando” de que la desean. Y también hay algunos que creen que pueden volverse humildes actuando humildemente. Uno se vuelve humilde, no a través de pensar, hablar o actuar humildemente, sino que por medio de actos de humildad.

Un ejemplo excelente de esto está comprimido en el 9º Paso del Programa de A.A. En este Paso se nos sugiere que hagamos “reparaciones directas” por las injusticias e injurias a otros, de las que hemos sido culpables. Se sugiere esto tanto por la necesidad que tiene el alcohólico de humildad como por la necesidad de acción para lograrla. Ni la justicia ni la caridad requerirían de nosotros el hacer reparaciones directas, pero para adquirir humildad, la acción que se requiere de hacer reparaciones directas lleva lejos al A.A. en la ruta de la humildad.

Así mismo, después de haber hecho todas estas reparaciones directas –y puede llevar mucho tiempo el lograrlo- debemos continuar practicando la humildad, no actuando como si fuéramos humildes, sino que por medio de actos.

### **ORACIÓN**

Todos sabemos que la oración continua y sincera es necesaria para la conservación de la sobriedad. Pero lo que muchos parecen olvidar es que la oración, para que sea sincera, debe de ir acompañada por la acción de nuestra parte. Debemos, como se ha mencionado en el Paso 11º, hacer el trabajo de rutina.

Hace algún tiempo un miembro de un grupo de otra población acudió a mí buscando ayuda para resolver su “problema”. Su dificultad parecía radicar en su imposibilidad de encontrar un trabajo adecuado. Y lo que más lo confundía era el hecho de que “había rezado y rezado por espacio de meses pidiendo un trabajo”, y sin embargo, todavía no lo había obtenido.

Sospechando que algo andaba mal en su enfoque, le pregunté:

-¿Has estado buscando un empleo durante todo este tiempo?

-desde luego que no –replicó-, pero he rezado con tanto fervor, que pensé que aparecería alguno.

Desde luego no deseamos, bajo ningún concepto, que se piense que le queremos restar poder a la oración. Por el contrario, sinceramente creemos que la oración es muy necesaria en todas las circunstancias de nuestras vidas, y hemos visto muchos milagros como resultado de ella, pero deseáramos insistir en que la respuesta a una oración no es ordinariamente el resultado de la acción de Dios por sí solo, sino que el resultado de nuestra acción conjunta con Dios. Dios opera generalmente a través de nosotros y no sobre nosotros. Debemos estar dispuestos. Y esta buena voluntad y sinceridad generalmente se manifiestan en la acción ejecutada por nosotros – en nuestro trabajo de rutina. “A Dios rogando y con el mazo dando”- recuerden.

La oración sincera y la respuesta a la misma generalmente sigue un patrón definido; nosotros rezamos, nosotros actuamos ejecutando nuestra parte; Dios actúa ejecutando su parte.

### **RESBALONES (recaídas)**

Muchos miembros se oponen al uso del término “resbalón”. Sostienen que no existe tal cosa, sino que, lo que nosotros llamamos “resbalón” es en realidad una decisión premeditada de beber otra vez. Nosotros no estamos ni de acuerdo ni en desacuerdo con esta opinión. Mientras más observamos, nos sentimos menos capacitados para juzgar. Sin embargo, estamos convencidos, después de hablar con muchas de estas personas, de que los resbalones abajo citados tienen su origen en el hecho de que los afectados, no tomaron acción para eliminar las causas del primero.

Consideremos por un momento algunas de las causas usuales de los resbalones:

#### **Reservas mentales en la práctica del primer paso.**

Creemos que ésta es la más difundida de todas las causas reales de un resbalón. Tales individuos no están plenamente convencidos de que son alcohólicos. Llegan a A.A. con la secreta esperanza de que

algún día podrán volver a beber normalmente. El día –piensan ellos- llega; lo intenta, resbalan. Asustados por su experiencia, regresan al Grupo. Si ahora actúan sobre la causa de su resbalón, si hacen algo para eliminar sus reservas mentales, si toman acción en vez de continuar únicamente con la esperanza, evitarán dificultades futuras. Pero si permanecen inertes y nuevamente se aferran a sus reservas, es seguro que volverán a resbalar.

### **Descuido en la labor del paso 12 y en la asistencia a las juntas**

Creemos que ésta es la causa nº 2 de casi todos los resbalones. Estos A.A. son generalmente muy entusiastas al principio, pero paulatinamente empiezan a faltar a las reuniones y a evitar las visitas del Paso 12. Han dejado de aprender y han dejado de dar. Parecen ignorar el hecho comprobado por la experiencia de que: un alcohólico debe continuar aprendiendo y dando; pues de otra forma, perderá lo que tiene – la sobriedad.

La acción sobre sí mismo y hacia los demás debe de ser un proceso continuo para la conservación de la sobriedad y de la felicidad.

### **Descuido de la oración.**

Entre las tres causas mayores de los resbalones se encuentra el descuido de la dependencia de un Poder Superior –el descuido de la oración. (La oración, no es ni más ni menos, que la forma que tenemos y entendemos de comunicarnos con el Poder Superior, en la forma que cada uno lo entendamos) Es muy fácil llegar a la etapa en que nos sintamos autosuficientes. Tal estado de cosas precede al resbalón por muchos días –a veces meses. Es un hecho bien establecido que el alcohólico que no pide fortaleza para la sobriedad cada día, puede permanecer sobrio, pero al depender otra vez de sus propios recursos, cualquier cosa puede suceder, y generalmente sucede. Una persona así que haya resbalado, debe de aceptar el hecho y percatarse de que, para tener una sobriedad segura hay que actuar diariamente sobre el conocimiento de la propia importancia, buscando diariamente esa fortaleza en la oración dirigida al Poder Superior.

La primera y más importante pregunta que un recaído debe hacerse después de un resbalón, y después de haber dado a su mente la oportunidad de aclararse un poco, es: “¿Qué es lo que no estaba haciendo y qué debería de haber estado haciendo para evitar un resbalón?. “Si averigua eso y elimina la causa, no volverá a resbalar, siempre y cuando no descuide alguna otra fase del Programa que puede ocasionarlo. Pero debe para ello tomar ACCIÓN.

### **PREOCUPACION**

La preocupación ha sido definida por un escritor como: “Exceso en el pensar, muy poca acción” (ejemplo de la pag. 2) El que crónicamente está preocupado es aquel que no parece percatarse de que el futuro se determina, no tanto proyectando el mañana, sino actuando hoy.

Cualesquiera que sean los problemas todos evitaríamos muchas preocupaciones y dificultades si los abordáramos por medio de la ACCIÓN, preguntándonos a nosotros mismos: “¿Qué puedo hacer ahora para encontrar su solución?” y entonces, si actuamos ahora y hacemos ahora lo que puede hacerse ahora, todos los problemas se resolverán eventualmente. La acción es el presente determina el futuro.

### **IRASCIBILIDAD – CÓLERA**

Una de las faltas más comunes de los alcohólicos es la irritabilidad que con tanta frecuencia ocasiona que se vuelva irascible y colérico. Aún cuando nos percatemos de que en gran parte esto tiene su origen en el sistema nervioso deficiente que se haya heredado o que haya sido dañado por su alcoholismo, de todas formas muchos A.A. logran gradualmente un notable control de esta tendencia. Pero no lo logran hablando, deseando o esperando, sino que por medio de la acción. Su acción consiste en tratar de reprimirse, sólo para llegar a una explosión aún mayor. La irascibilidad y la cólera, como todas las faltas de la naturaleza humana, son negativas. Pero con un efecto aún mayor que para las otras faltas de las que el alcohólico es heredero. Debe controlar estas dos por

medio de la sustitución ósea practicando la virtud opuesta. Hay un dicho popular que dice: “Hay que acentuar lo positivo”. Desearíamos dar una muy similar para el control de las emociones y para eliminación de las faltas. ¡Entrar en acción practicando lo opuesto!”.

De suerte que al trabajar para el control de nuestra naturaleza irascible y nerviosa, debemos actuar por medio de la practica de la virtud opuesta, por medio de actos de bondad, de docilidad y de gentileza. San Francisco de Asís, tenía por naturaleza uno de los caracteres más irascibles de la historia, pero por medio e la práctica y de la Gracia de Dios, controlaba habitualmente esta tendencia y era conocido como uno de los hombres más bondadosos. Actuaba sobre lo opuesto – constantemente practicaba la bondad. Esta acción continua subyugaba su naturaleza irascible. Tal vez no podamos esperar el logro de tal perfección – pero la acción a este respecto nos llevará lejos.

### **ESTADOS DE ÁNIMO NEGATIVOS**

Bajo el encabezado de Estados de ánimo negativos, incluiremos depresión, exceso de autoanálisis, melancolía y todas esas manifestaciones de nuestro modo de ser que nos hacen sentir como si estuviéramos arrastrándonos.

Todo ser humano está sujeto a ciclos de ciertos estados de ánimo. Las curvas de estos ciclos pueden abarcar desde las profundidades de la depresión hasta las alturas del júbilo. La duración de estos ciclos varía con cada individuo. En el alcohólico estas curvas –en parte por una condición inherente a la personalidad y en parte como resultado de años de beber en exceso-, son mucho más pronunciadas que en personas normales. De suerte que, cuando alcanza su curva más baja, se establece un período de estado de ánimo negativo. “El pensar sobre nosotros” en momentos como éstos únicamente acentúa la condición. La acción es imperativa para evitar una continuación del descenso hasta lo más profundo –dentro de la región de la “idea de beber”, cualquier tipo de acción es la panacea. Y mientras más pronto se tome esta acción al llegar estos períodos, resultará más efectiva. A demasiadas personas se les ocurre la idea de “aguantar lo más posible” estos ciclos periódicos. La inactividad sólo lo empeora.

Debemos tener presente que en gran parte la causa de estos ataques es física por naturaleza –y por lo tanto, la palabra acción física es el mejor preventivo.

### **NUESTRO EMPLEO**

Hay dos circunstancias relativas a nuestro empleo que con frecuencia le causan dificultades al alcohólico y contribuyen a que beba.

En primer lugar, el miembro nuevo a menudo se enfrenta con el problema de conseguir un empleo. Y muchos cometen el error de esperar hasta encontrar un trabajo que sea completamente de su agrado (¡como si existiera tal cosa!) Como resultado aparece la indecisión, esta indecisión fluye dentro del pensamiento alcohólico y lo afecta. Nada es más devastador que la indecisión. La total fatiga que le sigue se convierte en una magnífica excusa para buscar un vivificador –¿y dónde puede encontrar un alcohólico un vivificador?, ¡no tardará en beberlo!.

A fin de ilustrar el efecto agotante que tiene la indecisión en nuestro sistema nervioso, se cuenta la historia del individuo que fue a trabajar en la clasificación de tomates. Su trabajo consistía en colocar los tomates buenos en una canasta y los malos en otra. Trabajó durante varios días, y súbitamente abandonó su empleo. Un amigo le preguntó por qué se había ido:

-Bueno –replicó él –simplemente no pude soportarlo, el trabajo era demasiado para mí.

-¿Qué quieres decir con eso de que el trabajo es demasiado para ti? – exclamó el amigo: -Ciertamente no es un trabajo arduo poner algunos tomates en una canasta y otros en otra.

-Pero no era el ponerlos lo que resultaba duro. Fueron esas condenadas decisiones las que me agobiaron.

La indecisión es agobiante para cualquiera –para el alcohólico, es veneno. De modo que también en este caso de be hacerse una cosa para conseguir trabajo – conseguirlo-. Tomar acción. Cualquier trabajo –aunque sea el más simple de los trabajos, y aunque se conserve sólo por unos días, debe de conseguirse, y luego otro, y otro, y otro, si es necesario, porque eso es acción.

Otra dificultad se le presenta al A.A. que tiene un trabajo pero está muy descontento con él. También debe tomar acción. De

otra forma, eventualmente se convertirá en presa del resentimiento, la autocompasión, el nerviosismo y una multitud de otras actitudes mentales que para el alcohólico son dinamita –y entonces la botella no estará lejos.

Y la persona tiene dos posibles cursos de acción. O bien actúa y cambia de empleo “cambia las cosas que puede cambiar” o debe aceptar de una vez por todas su trabajo y todas sus circunstancias “aceptar las cosas que puedo cambiar”. Pero en cualquiera de los dos casos debe actuar, ya sea con respecto a su trabajo, o en relación consigo mismo.

### **EGOISMO**

Todos los seres humanos son egoístas. El alcohólico es patológicamente egoísta, habiéndose convertido en tal a través de sus años de “retraimiento” de la realidad dentro de la fantasía del alcohol. Cuando llega a A.A. una de las primeras cosas que se le dice es que A.A. es un Programa egoísta. Para su mentalidad egoísta, esto parece sensato. Así es que se inicia en el programa. Después de un tiempo empieza a percatarse de que su egoísmo al adoptar el programa de A.A. por su propio bien y por el de nadie más, en realidad, fue caridad. Pues la caridad empieza en casa. El egoísmo de adquirir la sobriedad para si mismo era verdad  darse a si mismo, para que a su vez pudiera dar lo que había adquirido a otros, y eso es caridad. De suerte que aprende que no puede conservar lo que ha recibido a menos que lo de. Es la antigua paradoja de la vida. Conservamos lo que damos, y perdemos lo que tratamos de conservar para nosotros mismos. O como se nos dijo hace siglos: “Aquel que pierda la vida, la encontrará”. Y es en este punto donde la acentuada naturaleza egoísta del alcohólico se rebela. Empieza a desear que no fuera tan egoísta, pero los deseos no le dan resultado alguno –es muy egoísta. ¿La solución?, acción. Debe de hacer actos de desprendimiento y cuando un A.A. prueba este método algunas veces, queda sorprendido ante la felicidad que obtiene por sus actos de desprendimiento. Conforme pasa el tiempo y el alcohólico continúa con la práctica de ejecutar actos de desprendimiento, llega el día en que se da cuenta del hecho de que ya no es egoísta –por los actos de dar de si mismo.

## **JUZGAR A LOS DEMÁS**

Un pasatiempo muy común en A.A. (y en todo lugar donde se reúnen seres humanos) es el hábito de juzgar a los demás murmurando y criticando, sin la menor base o razón. ¡Con cuanta frecuencia depositamos en los oídos de quien sea que quiera escucharnos las realidades acerca de él, de ella o de ellos!. Muchos A.A. sienten la carga de esta mala costumbre y están sinceramente ansiosos de eliminarla de sus vidas. Pero cuando vuelve a haber una reunión, nuevamente se preparan a juzgar. ¿Cuál es la solución?, la acción. La acción debe de ser la de **juzgarnos a nosotros mismos sinceramente.**

Muchos descubren que el hábito de juzgar precipitadamente, el de la murmuración, etc., tiene su origen en el descuido u omisión de su propio inventario. Sólo unos cuantos A.A. practican con frecuencia el 10 paso. Aquellos que lo hacen, aquellos que actúan sobre sí mismo por medio de un inventario personal hecho con regularidad (y el 10 Paso dice: “proseguimos con nuestro inventario...”), tienen poca dificultad en abstenerse de juzgar a los demás en sus críticas, murmuraciones y comentarios descuidados acerca de sus semejantes. Están demasiado ocupados actuando sobre sí mismo, tratando de cambiar sus propias faltas para tener mucho tiempo para juzgar las faltas de los demás. Están ocupados tomando acción sobre su propio carácter, y en consecuencia, no actúan sobre el carácter de los demás.

¿No sería maravilloso si cada AA sinceramente, prosiguiera con su inventario personal? ¿Si cada AA practicara el 10 Paso con regularidad? ¿No sería el cielo en los Grupos?. Pero...un momento –en forma típicamente alcohólica, empezamos a soñar. Por el momento, todavía estamos mucho en la tierra y siempre habrá dentro y fuera de AA, los chicos y las chicas que juzgan, murmuran y critican –pero, ¿y tú? ¿Practicas el 10 Paso con regularidad? –Un poco de acción en esta instancia será la solución.

Puesto que estamos hablando de acción en el 10 Paso en relación con la crítica, etc., estaría bien analizar más detalladamente cómo

opera la acción en el 10 Paso en general. Muchos AA sinceramente practican el 10 Paso mentalmente con regularidad, pero están confusos sobre cómo arreglárselas para hacer algo para el control y la eliminación de las faltas que persistentemente parecen encontrar en su inventario. Al hablar de resentimientos, humildad y demás ya hemos sugerido la acción para ayudar a controlar estos defectos específicos. Pero se nos ha preguntado muchas veces cómo se las puede arreglar uno para abordar sistemáticamente el problema del inventario como un todo.

En el folleto sobre “La Fase espiritual”, al hablar del inventario general citado en el 4º Paso, mencionamos un método, a saber: que como nuestra alma es una sustancia simple y no puede ser dividida, la forma más reputada para trabajar sobre nuestro carácter es la de determinar cuál es nuestra falta mayor, y trabajar precisamente sobre eso.

De esta manera, cada superación de esta falta hará necesaria una superación sobre el resto de nuestras faltas. Porque, debido a la simplicidad de nuestra alma, cuando hay progreso sobre una falta, el resto de nuestras faltas sencillamente debe seguir el mismo curso.

Citemos del folleto: “Hemos visto siete pasiones fundamentales del hombre: soberbia, envidia, avaricia, lujuria, gula, pereza y ira (que incluye a enemigo nº 1 del alcohólico **el resentimiento**). Estos son los llamados 7 pecados capitales. ¿Qué vamos a hacer con respecto a ellos?. Aquellos que tienen experiencia en estas cosas nos dicen que debemos **actuar en contra**. Por lo tanto, si tendemos a estar enojados y resentidos, debemos practicar el acto positivo contrario, hablando amablemente y haciéndole el bien a todos aquellos contra quienes estemos enojados o resentidos.

Si analizamos al ser humano, descubrimos que la mente o alma es una sustancia simple y no puede ser dividida. Esta es la razón por la cual, en nuestros tiempos de bebedores, éramos siempre tan desdichados y estábamos tan llenos de conflictos. Hacíamos cosas secretamente y tratábamos de no hacerlas públicamente. Esto no puede hacerse, porque el alma del hombre es indivisible. Podemos sacarle mucho provecho a esta verdad en el combate contra nuestras malas

tendencias. Si tomamos nuestra mayor deficiencia, nuestra más frecuente tendencia al mal y trabajamos sobre esa, las demás seguirán el mismo curso. En consecuencia, si diariamente nos esforzamos, con la ayuda de Dios, para controlar nuestra pasión predominante, el resto de las pasiones se arreglarán por sí solas.

El método anterior es indudablemente efectivo, sin embargo, muchos se quejan de que se vuelve muy monótono el esfuerzo de cada día por caminar hacia una meta en particular. Y muchos desean saber si hay alguna forma por medio de la cual se pueda inyectar un poco de variedad a este aburrido proceso del 10 paso. Hace algunos meses escuchamos un sistema muy novedoso para hacer justamente eso. Se llama el método de la **ficha**, el cual, en tanto que le agrega variedad a nuestros esfuerzos diarios, también puede ser muy efectivo, puesto que, igualmente está basado en la acción.

Esta es la manera en que opera: Habiendo, a través de nuestros inventarios generales descubierto y enumerado nuestras faltas y tendencias al mal, anotamos sus virtudes opuestas en un juego de fichas. Por ejemplo, si encontramos (éste es solo un ejemplo – ¡todo alcohólico seguramente encontrará muchos otros defectos!), seis faltas, tales como: resentimiento, soberbia, avaricia, falsedad, pereza, y crítica; simplemente escribimos sus virtudes contrarias en seis fichas: bondad, humildad, generosidad, verdad, trabajo, hablar bien de los demás. Entonces colocamos estas fichas en una caja colocada en un lugar accesible. Cada mañana tomamos una –sin seleccionar- de la caja. Esa será la virtud con la que vamos a esforzarnos en practicar ese día.

En la noche, volvemos a colocar la ficha en la caja, las mezclamos nuevamente, y a la mañana siguiente tomamos otra vez una sin seleccionar. Aunque saquemos la misma ficha durante días consecutivos, en promedio tendremos una variedad constante, y a través de estos actos diarios de virtud, lograremos los mismos resultados sin tanta monotonía.

No importa cuál sea el método que usemos en nuestra práctica del 10 Paso. Lo esencial es que haya acción, pues de otra forma, el

inventario permanecerá estéril, y eso significa retroceso. Simplemente debe haber acción con respecto a nuestras faltas.

### **PEREZA**

Una de las paradojas del problema del alcoholismo es que, contra la opinión general, el alcohólico promedio es flojo por naturaleza. A pesar de su aparente actividad continua, lo único que lo lleva a actuar así es que ha llegado al punto, en su vida equivocada y en su pensamiento equivocado, en que no se atreve a detenerse a pensar durante mucho tiempo. No puede estar solo con sus pensamientos, y entonces la actividad lo distrae.

Sin embargo, cuando el alcohólico llega a AA, logra la sobriedad, corrige sus pensamientos y su vida, existe el grave peligro de que fácilmente se desvíe y vuelva a entrar en el hábito anterior de su alcoholismo de **soñar** –lo que no es otra cosa que un subproducto de la pereza. Si lo hace, sus sueños inevitablemente abarcarán los aspectos **gratos** de sus pasadas **giras alcohólicas**. Es natural que la mente evite los sucesos **desagradables** relacionados con actos anteriores. Y conforme estas cosas placenteras del pasado se vuelven más y más atractivas, sólo un milagro puede salvar al individuo de tratar de recapturar su mundo de sueños.

Por lo tanto, es necesario tener presente que la **acción** continua, el mantenerse ocupado con el presente, es lo único que nos puede mantener fuera de esta etapa de ensueño. Todo alcohólico debe dedicarle muy poco tiempo a su **pasado** o a su **futuro**

–debe mantenerse constantemente ocupado en el presente, debe de conservar una acción armoniosa y que tenga alguna finalidad en su diario vivir. Y para el alcohólico, un pasatiempo que implique acción de cualquier tipo, es esencial para sus ratos de ocio. La ociosidad es un veneno para cualquier ser humano- para el alcohólico, esa es la puerta que lleva al resbalón.

### **DIOS**

En muchos Grupos de AA se escucha la expresión de que los “Doce Pasos tienden a ser ortodoxos”. Con esto quieren decir que el alcohólico que sinceramente practica los 12 Pasos,

fundamentalmente busca un conocimiento más en Dios –por lo general en la religión-. No es la intención del suscrito el expresar un juicio sobre esta cuestión. La religión, como tal, no tiene lugar en la escritura de AA. No debería de ser nunca tema de discusión formal, ni creemos que los Grupos deberían jamás de tratar de inyectar religión alguna dentro de sus reuniones. En caso de haber algunos miembros que necesiten una discusión más formal sobre Dios, debe de hacerla fuera de A.A. y de ninguna manera deben de tomar el nombre de A.A. para sus discusiones.

Esa es nuestra opinión. Porque todos sabemos que la religión es uno de los tres peligros para la armonía de AA, si fuese introducida en sus reuniones. Los otros dos peligros son la política y el dinero. Sin embargo, Dios entra dentro del programa de a.a. –y en sumo grado-. Es mencionado específicamente es seis de los 12 Pasos. Pero debe de ser **como cada miembro lo conciba**. Y como este folleto trata sobre la acción, pensamos que sería bueno indicar el valor de la acción en nuestra relación con Dios **tal como lo concebimos**.

Comprenderemos más y más a Dios sólo si hacemos algo con respecto a nuestro conocimiento de Dios; es decir, si tomamos acción para aprender más acerca de El, porque debemos **mejorar nuestro contacto consciente con El**. ¿De donde habremos de obtener este conocimiento adicional?. Eso está más allá del propósito de AA, y le toca a cada individuo decir qué es lo que habrá de hacer a su modo. Pero si aprendemos en AA, en esta y en todas las demás fases, que no habremos de mejorar nuestro conocimiento de Dios a menos que hagamos algo sobre ello.

En toda nuestra práctica del Programa de AA y en todo nuestro vivir (en nuestros pensamientos, en nuestros hogares, nuestros empleos, nuestras oraciones, en el aspecto social; en una palabra, en todo) lograremos la felicidad y conservaremos una sobriedad tranquila si, en vez de decidir hacerlo, lo hacemos, **Ahora es el momento oportuno**, se dijo hace siglos, **hoy** es lo único que tenemos seguro. Nuestras **acciones de hoy** determinarán nuestro mañana. No pensemos en ello, **hagámoslo ahora**. Si somos realmente sinceros, actuaremos hoy, pues la sinceridad es **acción**.

### **DECIDIMOS...**

La siguiente observación se escucha con mucha, mucha frecuencia en los círculos de AA: **Algo le falta a mi vida de AA**, hay algo del Programa que parece escapárseme. Algunos de los miembros tienen una paz y una serenidad que yo no poseo. ¿Qué es? ¿Dónde está la diferencia?.

La pregunta es a menudo hecha por miembros muy sinceros de AA. Es una de las dificultades más comunes con que se tropieza. Es el **eslabón faltante** entre la mera sobriedad y la serenidad que buscan: la diferencia entre los miembros que están **secos** y los otros miembros que **han captado el Programa**, que tienen tanto **sobriedad** como **serenidad**.

La opinión del suscrito es que el **eslabón faltante** sobre el que tanto se pregunta, consiste en una acción a lo largo de los 12 Pasos, que fluye dentro y determina todas las demás acciones en la vida de esos miembros, dándoles su cualidad. La sinceridad en la práctica del 3 Paso (una decisión absoluta, sin excusas ni pretextos), una capitulación total. Es en la sinceridad o falta de sinceridad al practicar este paso donde está la diferencia entre el miembro sereno y el miembro meramente seco; entre el miembro que tiene Paz, y el miembro que tiene problemas, entre el éxito y el fracaso.

Ya hemos indicado que en el plano de la fe más que en ningún otro, acción es la palabra mágica. Y mientras más analicemos el 3 paso, mayor será su importancia e impacto sobre cada acción en nuestras vidas. Porque por medio de él, llegamos a ser uno con Dios (y eso exige paz, necesaria fortaleza, hace imposible el fracaso). Todo esto será nuestro, siempre que honestamente, y de una vez por todas decidamos poner nuestra vida y nuestra voluntad al cuidado de Dios tal como lo concibamos.

Es por medio de la acción, en la práctica de este Paso, que empezamos a experimentar paz y serenidad. Es otra decisión; una decisión completa, sin reservas, sin restricciones, sin cortapisas. Mientras más completa e incondicional haya sido nuestra admisión en el Primer paso, con mayor disposición y voluntad haremos esta decisión de poner nuestras vidas y nuestra voluntad al cuidado de Dios, tal como lo comprendamos. Con frecuencia son las reservas mentales en la admisión de que somos impotentes al alcohol y que nuestras vidas han llegado a ser ingobernables las que

demuestran ser un obstáculo en la práctica del 3 Paso. Muchos desearían poner al cuidado de Dios la mayor parte de sus vidas; pero ciertas relaciones, prácticas y asociaciones, no las queremos eliminar. De suerte que permanecen los problemas (y la paz permanece fuera de nuestras mentes y de nuestros corazones). Por tanto toda falta de honestidad (las prácticas deshonestas, las relaciones ilícitas, y todas las muchas cosas en nuestras vidas que sabemos que van en contra de la Voluntad de Dios) debe de ser eliminada. Porque es así como comprenderemos el significado del término “capitulación incondicional”. Pero, habiendo de una vez por todas hecho plenamente esta decisión de capitulación de una vez por todas actuando sin ninguna reserva, experimentaremos, quizás por fin el vivir verdaderamente. Empezaremos por fin a comprender el significado de la palabra de Cristo cuando nos dijo que debemos primero morir para vivir (morir para todo lo que es del yo, para vivir para todo lo que es de Dios) su voluntad, su providencia, su amor. Porque nos hemos rendido (nos hemos puesto al cuidado de Dios, como lo indica el Libro Grande; es decir, déjate ir) déjasele a Dios. Deja de ir todo lo del yo y a las circunstancias que rodean al yo; deja que Dios actúe como lo juzgue necesario.

También en este punto se inician los problemas para muchos. Nos resentimos, dudamos, empezamos a preguntarnos a nosotros mismos,

¿Lo hará Dios?, ¿qué hará Dios?, etc. Empezamos a dudar del Poder de Dios, de su sabiduría, de su amor. Algunos van tan lejos que hasta “le temen”. Temerosos de que, al haberlo encontrado, ya no nos quedará nada. O como la historia de la viejecita durante la tempestad. Buscando que se tranquilizara, ansiosamente le preguntó al capitán:

-¿Estamos en grave peligro?-

-No se preocupe señora, le contestó él, después de todo, estamos en manos de Dios.

-¡Ah! (gimió aterrorizada) ¿es tan grave la situación?

Cuando la actitud debería de haber sido: “Es tan buena así...”. Paz y tranquilidad, serenidad en todos nuestros actos. No olvidemos que los 12 Pasos han sido formulados como resultado de la experiencia (no son teoría). Y todos aquellos que “irradian el Programa” con su paz interior, son quienes han dejado todo en manos de Dios en el 3 Paso; son los que se han dejado ir y se lo han dejado

a Dios; por último, son quienes han actuado sobre el 3 paso y han “decidido sin reservas poner su voluntad y sus vidas al cuidado de Dios.

De no estar aún dispuestos a practicar este paso, deberíamos, como se indica en el libro de Alcohólicos Anónimos, pedirle a Dios que nos diera esa buena disposición, pidiendo tanto la voluntad para hacer, como la fortaleza para lograr. Por tanto, deberíamos continuar pidiendo: “Dios, que tenga la buena voluntad”. Porque también esto es acción, si nos dejamos ir y se lo dejamos a Dios.