

DECIMO PASO

**CONTINUAMOS HACIENDO NUESTRO INVENTARIO
PERSONAL Y CUANDO NOS EQUIVOCAMOS
LO ADMITIAMOS INMEDIATAMENTE**

Si vamos a vivir serenamente hoy y mañana, necesitamos eliminar esas crudas emocionales. Esto no significa que recordemos con blandura el pasado. Significa admitir y corregir nuestros defectos ahora.

¹A medida que trabajamos los primeros nueve pasos, nos preparamos para la aventura de una nueva vida. Pero cuando llegamos al Décimo Paso, empezamos a llevar a la práctica nuestra nueva manera de vivir día a día y en todas las circunstancias, todo lo que hemos aprendido en A.A. Entonces se presenta la prueba más difícil, *¿podemos mantenernos sobrios, y emocionalmente equilibrados? ¿Podemos vivir teniendo metas útiles en cualquier situación en que nos encontremos?*

Es la cruda emocional y es el resultado directo del exceso de emociones negativas cometidas ayer, y a veces hoy. —cólera, miedo, celos y otras similares—.

DECIMO PASO
CONTINUAMOS HACIENDO NUESTRO INVENTARIO PERSONAL Y CUANDO NOS EQUIVOCAMOS LO ADMITIAMOS INMEDIATAMENTE

²La observación constante de nuestros haberes y riesgos, y un deseo positivo de aprender a desarrollarnos con estos medios, son las verdaderas necesidades para nosotros los alcohólicos.

³—Cuando un borracho sufre una cruda terrible porque ayer bebió con exceso, no puede vivir hoy como es debido—. Pero hay otra clase de cruda que todos hemos sufrido sin haber bebido.

Lo hemos aprendido caminando por una ruta difícil y siempre lo hemos practicado implacablemente el examen y la crítica de nosotros mismos. —Las personas sensatas siempre han sabido que nadie puede hacer mucho por su vida hasta que el examen se sí mismo no se vuelva un hábito, hasta que no admita y acepte lo que se descubre y hasta que no trate de corregir con insistencia y paciencia aquello que está mal—.

. Porque esos minutos, y a veces esas horas dedicados a auto-examinarnos, pueden hacer que el resto de las demás horas del día sean mejores y más felices. Y al final nuestros inventarios se vuelven parte normal de nuestra vida cotidiana, dejando de ser algo fuera de lo común.

El inventario diario nos permite liquidar nuestro pasado. Cuando hacemos el inventario y estamos en paz con nosotros, tendremos el convencimiento de que los desafíos del mañana se afrontarán a medida que se presenten.

⁴—Aunque en un principio todos los inventarios son iguales, el tiempo entre uno y otro los diferencia entre sí.

Se hace mucho hincapié en el inventario, porque muchos de nosotros no teníamos la costumbre de hacer una valoración de nosotros mismos. Una vez encarrilados en esta práctica, resultará tan interesante y provechosa que no nos importará el tiempo que en ello empleemos.

⁵—¿Estas prácticas no son agua-fiestas y una pérdida de tiempo? ¿Tienen que pasarse los AAs., la mayor parte del día desmenuzando los errores de sus actos y lo que hicieron o dejaron de hacer?—. Cierto que no.

DECIMO PASO

CONTINUAMOS HACIENDO NUESTRO INVENTARIO PERSONAL Y CUANDO NOS EQUIVOCAMOS LO ADMITIAMOS INMEDIATAMENTE

*1) Hay el inventario que se hace en el momento y a cualquier hora si es que uno se halla confundido.

²) Hay el que se hace al finalizar el día, cuando se repasan los sucesos de las horas que acaban de transcurrir, aquí se hace un balance anotando a favor lo que se hizo bien, y en contra lo que se hizo mal.

³) También hay ocasiones en que estando solos con el padrino o consejero espiritual, se revisa cuidadosamente los progresos logrados desde la última vez que se hizo el minucioso inventario moral.

⁴) Muchos A.A. son partidarios de hacer dos veces al año un minucioso inventario moral.

⁵) Algunos son partidarios de un retiro ocasional en el que alejados del mundo y con entera tranquilidad, pueden hacer una revisión general de su vidas y practicar la meditación—.

Otra clase de disturbios como los celos, la envidia, la lástima de nosotros mismos, el amor propio lastimado y otros mas, también nos llevaron a lo mismo: a la botella o a ser infelices.

⁶Antes de hacernos preguntas acerca del inventario que se practica a cualquier hora y en donde sea que estemos, examinemos en que circunstancia puede hacerse.

⁷Es duro aceptar y comprender que cada vez que nos alteramos, no importa cuál sea el motivo, hay algo que no está bien en nosotros. Si alguien nos lastima y nos molestamos, también andamos mal.

Estas "borracheras emocionales secas", frecuentemente nos conducían directamente a la botella. Una explosión de cólera puede echarnos a perder todo un día, y basta un solo resentimiento escondido para hacernos infelices e incompetentes.

DECIMO PASO

CONTINUAMOS HACIENDO NUESTRO INVENTARIO PERSONAL Y CUANDO NOS EQUIVOCAMOS LO ADMITIAMOS INMEDIATAMENTE

Desde el punto de vista que siempre tuvimos, la ira para nosotros era justificada. La cólera ese lujo ocasional se gente equilibrada, podía mantenernos indefinidamente en un estado lamentable.

Pero, ¿no hay excepción a esa regla? Que hay de la ira que tiene "justificación"? *¿No podemos también molestarnos con las personas que se vanaglorian de su rectitud?* Para los que somos miembros de A.A., esta excepción es peligrosa. Hemos descubierto que la ira justificada es sólo para aquellos que pueden manejarla.

⁸Poca gente ha sufrido tanto por los resentimientos que nosotros los alcohólicos. No importa que nuestros resentimiento fueran justicables o no. Tampoco teníamos lucidez para diferenciar la ira justificada de la que no lo es.

¹¹Nuestro primer objetivo será el fomento de la moderación. Esto ocupa un lugar principal. Cuando hablamos o actuamos a la ligera o imprudentemente, la capacidad para ser justos desaparece en el acto.

⁹Puede ayudarnos mucho cuando estamos agobiados por esos disturbios hacer ese inventario que se practica a diario. Tiene su aplicación directa en los problemas que se nos presentan en el transcurso del día.

Si es posible, debe esperarse hasta que se disponga de suficiente tiempo para considerar exclusivamente los problemas de mayor relevancia.

DECIMO PASO

CONTINUAMOS HACIENDO NUESTRO INVENTARIO PERSONAL Y CUANDO NOS EQUIVOCAMOS LO ADMITIAMOS INMEDIATAMENTE

¹⁰En todas estas situaciones necesitamos de moderación, de un

- 1) honrado análisis de cada una de ellas, de
- 2) buena voluntad para
- 3) admitir nuestra culpabilidad cuando la tenemos y de igual
- 4) voluntad para perdonar cuando la culpabilidad es de otros.
- 5) No debemos desanimarnos cuando caemos en los errores de nuestras antiguas costumbres, porque esta disciplina no es fácil.
- 6) Debemos procurar el progreso y no la perfección.

El inventario diario rápido nos ayuda especialmente en las altas y bajas de nuestra vida cotidiana, y en particular, cuando se trata de personas o sucesos que rompen nuestro equilibrio, y que nos conducen a cometer nuevas faltas.

¹³Ahora que estamos en A.A. sobrios y recuperando la estimación de nuestros amigos y de las personas con las que tratamos en nuestro vida diaria, nos damos cuenta de que necesitamos ejercer una vigilancia especial.

Una salida hiriente o un juicio emitido obstinadamente puede empañar todo un día y hasta un año nuestras relaciones con otra persona. No hay nada como la moderación en la palabra y en lo escrito.

Debemos evitar la ⁷⁾crítica iracunda, lo mismo que el ⁸⁾mal humor y el ⁹⁾desdén silencioso. Estas son celadas emocionales que nos tienden el orgullo y la vanidad.

Cuando tuvimos períodos de buena suerte, le dimos rienda suelta a la fantasía imaginándonos toda clase de triunfos. Así cargados de una orgullosa confianza en nosotros mismos, jugábamos a ser personajes importantes. Desde luego que los demás aburridos o heridos, nos daban la espalda.

DECIMO PASO

CONTINUAMOS HACIENDO NUESTRO INVENTARIO PERSONAL Y CUANDO NOS EQUIVOCAMOS LO ADMITIAMOS INMEDIATAMENTE

Debemos fijarnos en ellas con cuidado. Porque no podremos pensar ni actuar debidamente hasta que el hábito de la moderación no se vuelva automático.

Debemos ser igualmente cuidadosos cuando empecemos a tener algún grado de importancia y de éxitos materiales, porque a nadie le satisface más que a nosotros, esa clase de éxitos, pues con ellos nos embriagábamos confiados en que siempre nos causarían euforia.

¹²Los problemas desagradables o inesperados no son los únicos que requieren control de sí mismo.

Aunque sea gradualmente, tendremos que descartar la idea de que podemos ser afectuosos con unas personas e indiferentes con otras, y que podemos seguir odiando o temiendo a quien sea.

¹⁶Podemos tratar de dejar de fatigar a nuestros seres queridos con experiencias irrazonables.

Como medida para evitar nuestros sueños de grandeza, podemos hacer una pausa y recordar que solamente estamos sobrios por la gracia de Dios, y que cualquier éxito que logremos se debe más a El que a nosotros.

¹⁴Llegado el momento, empezamos a darnos cuenta de que toda la gente, incluso nosotros también, tiene algún mal emocional y que frecuentemente se equivoca también, quiere decir que ya nos aproximamos a la tolerancia, y que empezamos a comprender lo que es el amor y tolerancia al prójimo.

DECIMO PASO

CONTINUAMOS HACIENDO NUESTRO INVENTARIO PERSONAL Y CUANDO NOS EQUIVOCAMOS LO ADMITIAMOS INMEDIATAMENTE

Aunque estas actitudes son bastante comunes entre nosotros los A.A. comprendemos que necesitamos de algo más de lo normal para poder mantener nuestro equilibrio, si tenemos rencores estos nos impedirán mantenerlo.

Cada vez nos daremos cuenta que no tiene caso enfadarse o sentirse herido por los actos de personas que tienen sufrimientos parecidos a los nuestros.

. La mayoría de nosotros admitimos que hemos tenido ese sentimiento, solo para con unas cuantas personas allegadas a nosotros. Muchas otras nos han sido indiferentes mientras no nos perjudicaron, y que en lo que respecta a los demás, pues nos resultaban antipáticos, o los odiábamos.

¹⁵Un cambio tan primordial en nuestra manera de ver las cosas requiere bastante tiempo. Pocas personas pueden decir honradamente que aman a sus semejantes.

En estas condiciones, las penas que nos causan el fracaso, se convierten en positivas.

Podemos dar bondad donde no la habíamos podido demostrar. Podemos empezar a practicar la cortesía y la justicia con aquellos que nos son antipáticos, tal vez llegando al grado de tratar de comprenderlos y de ayudarlos.

Tenemos buenas intenciones, pensamientos y propósitos. Cuando a pesar de nuestras buenas intenciones, hemos fallado en algo, el balance de todas maneras es a nuestro favor.

DECIMO PASO

CONTINUAMOS HACIENDO NUESTRO INVENTARIO PERSONAL Y CUANDO NOS EQUIVOCAMOS LO ADMITIAMOS INMEDIATAMENTE

¹⁷ Cuando les fallamos a esas personas, podemos admitirlo con prontitud ante nosotros mismos y ante ellas, siempre y cuando sea provechoso.

*¹) Cortesía,

²) bondad,

³) justicia y

⁴) amor son la clave que se necesita para lograr la armonía con casi cualquier persona.

Malo será el día en que no haya algún buen acto a nuestro favor. Es un hecho que cuando despertamos por la mañana, se nos ocurren muchas ideas constructivas.

Cuando estemos inciertos, podemos hacer una pausa exclamando: —Hágase tu voluntad y no la mía—. Y podemos preguntarnos con frecuencia: —*¿Estoy actuando con los demás, como quisiera que ellos lo hicieran conmigo?*—

¹⁸ Muchos de nosotros por la noche antes de acostarnos, hacemos un balance de nuestro día. Es oportuno recordar que en el balance no solamente se apuntan defectos.

Es en estos momentos cuando podemos imaginarnos que tenemos muy buenos motivos y razones para creer lo que en realidad no los tenemos.

De allí recibimos el estímulo necesario para seguir adelante. Un sabio dijo que "el dolor es la piedra de toque del progreso espiritual" Los A.As., estamos completamente de acuerdo en esto, porque sabemos que la pesadumbre que acarreó la bebida tenían que venir antes de la sobriedad, y los disturbios emocionales, antes de la serenidad.

²⁰En otros casos solamente un análisis minucioso nos revelará cuales fueron los verdaderos motivos. Hay casos en que nuestro viejo enemigo, el racionalismo sale a relucir justificando una actitud nuestra que en realidad está equivocada.

¹⁹Al repasar nuestro balance del día, debemos examinar cuidadosamente los motivos que tuvimos detrás de cada uno de nuestros actos y pensamientos que parezcan equivocados.

DECIMO PASO

CONTINUAMOS HACIENDO NUESTRO INVENTARIO PERSONAL Y CUANDO NOS EQUIVOCAMOS LO ADMITIAMOS INMEDIATAMENTE

Debemos tomar la resolución de enmendarnos, con la ayuda de Dios, aprovechar en el futuro estas experiencias pasadas, haciendo las enmiendas que sean necesarias y que hayamos olvidado.

En la mayoría de los casos no será difícil comprender esos motivos. Cuando estuvimos orgullosos, coléricos, celosos, afligidos o temerosos, actuamos bajo la influencia de nuestros actos y pensamientos.

En este caso solo necesitamos reconocer que actuamos o pensamos mal, tratar de darnos cuenta de cómo pudimos haberlo hecho mejor.

²²Habiendo considerado nuestro día, en esa forma, sin excluir anotar en nuestro inventario, lo que se ha hecho bien o mal, y habiendo penetrado en nuestro corazón sin temor ni parcialidad, podremos darle gracias a Dios por las bendiciones que hemos recibido, y dormir con la conciencia tranquila.

²¹Criticamos en una forma "constructiva" a alguien que lo necesitaba, cuando en realidad solo estábamos tratando de ganar una discusión estéril. Y si no estaba presente el interesado, creíamos que lo estábamos haciendo para tratar de que otros lo comprendieran, cuando en realidad lo estábamos rebajando, para sentirnos superiores.

DECIMO PASO

CONTINUAMOS HACIENDO NUESTRO INVENTARIO PERSONAL Y CUANDO NOS EQUIVOCAMOS LO ADMITIAMOS INMEDIATAMENTE

Algunas veces heríamos a seres queridos con el pretexto de "enseñarles una lección", y la realidad era que queríamos castigarlos. Estábamos deprimidos y nos quejábamos de que nos sentíamos mal, cuando en realidad queríamos que nos compadecieran y que se fijaran en nosotros.

La esencia del desarrollo del carácter está en detectar, admitir y corregir estas fallas.

*1) Un arrepentimiento sincero por las faltas que hemos cometido,
2) una gratitud genuina por las bendiciones que hemos recibido, y
3) buena voluntad para lograr metas superiores, serán los fines positivos a que aspiramos.

Este extraño rasgo mental y emocional, este deseo perverso de disfrazar un motivo malo por uno bueno, es muy común en los actos humanos. Esta clase sutil y alusiva de fariseísmo puede minar los pensamientos y actos buenos más insignificantes.