



El Valor de desinflar el Ego

Algo más sobre el Séptimo Paso:

*"Cuando por fin admitimos sin reserva que somos impotentes ante el alcohol, es muy posible que demos un suspiro de alivio, diciendo: "Gracias a Dios, eso se acabó. Nunca tendré que volver a pasar por eso". Luego, y a menudo para nuestra gran consternación, llegamos a darnos cuenta de que sólo hemos atravesado la primera etapa del nuevo camino que andamos. Todavía espoleados por la pura necesidad con desgana, **nos enfrentamos con aquellos graves defectos de carácter que originalmente nos convirtieron en bebedores problema**, defectos que tenemos que intentar remediar para no volver a caer de nuevo en el alcoholismo".(Séptimo Paso).*

Si prestamos atención al párrafo anterior nos damos cuenta que una vez más se nos dice que nuestra (anormal) manera de beber es solamente un síntoma, y que los verdaderos "detonantes" de la obsesión alcohólica son nuestros defectos de carácter. Esto nos puede llevar a comprender la importancia del Séptimo Paso. Una vez que hemos identificado y **aceptado** nuestras deficiencias realizando un minucioso inventario, humildemente le pedimos a nuestro Poder superior que nos libere de nuestros defectos.

Sabemos, aunque nos enoje y nos duela, que nuestros defectos de carácter hicieron y hacen de nuestra vida un desastre (aunque estemos sin alcohol). Una y otra vez se repiten nuestros errores y frustraciones ¿Para qué seguir cosechando frustraciones, malas relaciones y un constante y creciente malestar interior? Y siempre, en el caso del alcohólico, con el agravante que las causas de nuestra terrible relación con el alcohol, seguirán intactas y en aumento. ¿Por que no intentar ser humildes una vez más, reconociendo y **aceptando** nuestros errores?, y pedir humildemente a nuestro Poder superior que nos ayude a liberarnos de nuestros defectos de carácter.

Este Paso contiene, a partir del desinflamiento del ego, el potencial de acercarnos a la genuina libertad de espíritu y a una merecida tranquilidad interior.

Séptimo Paso de A.A.

El Séptimo Paso dice en su enunciado: **"Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos"**.

Este Paso es directo. Consiste en una oración que encontraremos en el primer párrafo del **Libro Grande**, y dice lo siguiente:



"... Creador mío, estoy dispuesto a que tomes todo lo que soy, bueno y malo. Te ruego que elimines de mi cada uno de los defectos de carácter que me obstaculizan en el camino para que logre ser útil a Ti y a mis semejantes. Dame la fortaleza para que al salir de aquí, cumpla con Tu Voluntad. Amén".

Según los autores del Libro Grande, con la anterior oración *"hemos completado el Séptimo Paso"*.

Si bien este Paso al igual que el anterior son desarrollados en el libro **Alcohólicos Anónimos** de manera muy breve, no subestimemos su importancia. Son las herramientas que nos permitirán lograr una mejoría gradual con nuestros defectos de carácter, para así establecer una mejor sintonía (contacto consciente) con nuestro Poder superior.

Los defectos de carácter: resentimientos, miedos, culpas, etc., **INTERFIEREN en ese contacto consciente**. Cuando emitimos en frecuencias bajas a través de nuestras debilidades, las consecuencias desagradables hablan por sí mismas.

Cuanto más debilidades soltemos, más fluido será nuestro contacto consciente con lo Superior. A medida que comprendamos los beneficios de que un Poder superior nos libere de los defectos de carácter, tendremos la oportunidad de relajarnos y no vivir forzando situaciones o personas a través de nuestro ego.

Humildad: nuestra justa dimensión

Verme reducido a mi justo tamaño y proporción...

En los post anteriores veíamos que Bill nos alertaba del **orgullo espiritual** y de la **perfección imaginaria**; además de mostrarnos como obstáculos para el progreso espiritual **la rebeldía, la culpa y la soberbia**. En el librito **"Lo mejor de Bill"**, nos dice que la humildad es un punto intermedio entre esos picos emocionales, y describe a la humildad como un lugar sereno.

*"Esta es la razón por la que considero **la humildad para hoy** como una postura intermedia segura, entre estos violentos extremos emocionales. **Es un lugar tranquilo, donde puedo mantener suficiente equilibrio y una perspectiva suficientemente amplia** como para dar el próximo paso en el camino claramente señalado que nos lleva a los valores eternos".*

Después usa su mejor definición de humildad, solamente para tenerla como guía y medida en sus inventarios, para de esta manera ser consciente del verdadero lugar que ocupa en el camino espiritual.



"Por ejemplo, estoy convencido de que debo tratar de formular la mejor definición de la humildad que yo pueda imaginar. Esta definición no tiene que ser consumadamente perfecta, sólo se me pide que lo intente. Imaginemos que elija la siguiente: "La humildad perfecta sería un estado de total liberación de mí mismo, una liberación de todas las pesadas exigencias que ahora me imponen mis defectos de carácter. La humildad perfecta sería una plena disposición, a toda hora y en todo lugar, a conocer y hacer la voluntad de Dios".

"Al meditar sobre esta visión, no debo sentirme descorazonado ante la certeza que nunca la alcanzaré, ni debo hincharme con la presunción, de que algún día poseeré todas sus virtudes".

*"Lo único que debo hacer es contemplar esta imagen, y dejarla seguir creciendo y llenándome el corazón. **Al haberlo hecho, puedo comparar el resultado con el de mi último inventario.** De esta manera puedo formarme una idea sana y cuerda de dónde me encuentro en el Camino de la Humildad. Veo que apenas he comenzado mi viaje hacia Dios. Al verme reducido a mi justo tamaño y proporción, mi vanidad y engreída preocupación por mí mismo me parecen cosas de risa. Va creciendo la seguridad de que tengo un lugar en este camino; de que puedo seguir avanzando con una tranquilidad y una confianza cada vez más profundas. Vuelvo a ver que Dios es bueno; a saber que no he de temer a ningún mal. Este es un gran don, esta certeza de que tengo un destino". (del libro "Lo mejor de Bill", Humildad: La humildad para hoy).*

La Humildad: una guía segura

Antes del Séptimo Paso tengamos en cuenta que:

*"En el Séptimo Paso efectuamos el cambio de actitud que nos permite, guiados por la humildad, **salir de nosotros mismos hacia los demás** y hacia Dios. El Séptimo Paso pone todo su énfasis en la humildad. En realidad, nos dice que ahora debemos estar dispuestos a intentar conseguir, por medio de la humildad, la eliminación de nuestros defectos, al igual que hicimos cuando admitimos que éramos impotentes ante el alcohol y llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio. **Si ese grado de humildad podía hacernos posible encontrar la gracia suficiente para desterrar tan mortal obsesión, entonces cabe esperar los mismos resultados respecto a cualquier problema que podamos tener**". (Séptimo Paso)*



Lo anterior refleja la esencia del **Séptimo Paso: liberarnos de nuestros defectos de carácter con el mismo "método" que utilizamos para librarnos de nuestra obsesión por el alcohol, y "recuperar el sano juicio"**. La humildad es una guía segura para este objetivo. Humildad para reconocer y aceptar nuestras debilidades y para mantenernos a distancia del orgullo espiritual y de la perfección imaginaria. El inventario continuo parece ser la herramienta más eficaz para detectar **la rebeldía, la culpa y la soberbia** que son las contracara de la humildad. Sobre el inventario y la humildad Bill W. escribió lo siguiente en el librito *"Lo mejor de Bill, Humildad: La humildad para hoy"*:

*"Naturalmente, es muy probable que nuestros primeros intentos de hacer un inventario de este tipo resulten poco realistas. Yo era el campeón del **autoanálisis poco realista**. Sólo quería considerar esos aspectos de mi vida que me parecían buenos, y luego exageraba las virtudes que creía haber logrado y me felicitaba por el magnífico trabajo que estaba haciendo. De este modo, este autoengaño inconsciente siempre servía para convertir mis pocos logros en graves impedimentos. Este fascinante proceso siempre era muy agradable, y generaba en mí una tremenda avidez de mayores "logros" y más aplausos. Estaba recayendo en las viejas costumbres de mis días de bebedor. Tenía las mismas metas de antaño: el poder, la fama y los aplausos. **Además, podía valerme de la mejor excusa que se conoce: la excusa espiritual**. Ya que tenía un verdadero objetivo espiritual, estas sandeces siempre me parecían apropiadas"*.

Un poco más adelante, Bill nos dice lo siguiente: *"En aquel entonces, no me preocupaba mucho por esos aspectos de mi vida en los que me encontraba estancado. Siempre tenía la excusa: "Tengo otras cosas mucho más importantes a las que dedicarme". Con eso tenía la receta casi ideal para la comodidad y la autosatisfacción.*

*Pero en ocasiones, me veía simplemente obligado a considerar ciertas situaciones en las que, a primera vista, me estaba yendo muy mal. Enseguida surgía en mí una vehemente **rebeldía** y me lanzaba una frenética búsqueda de excusas. "Estos", me decía, "son los pecadillos de un hombre recto". Cuando este artilugio predilecto ya no me sirvió más, me decía: "Si esa gente me tratase bien, no tendría que comportarme así"*.

Más adelante, en el mismo texto, Bill continúa diciendo: *"Cuando estas dificultades finalmente me dejaban agotado, todavía me quedaba otra escapatoria. Me sumía en la ciénaga de la **culpabilidad**. Allí la **soberbia** y la **rebeldía** cedían paso a la **depresión**. Aunque había numerosas variaciones, mi tema principal era, "¡Que mala persona soy!". Así como la **soberbia** me había hecho magnificar mis humildes logros, la **culpabilidad** me hacía exagerar mis defectos. Iba corriendo de un lado a otro, confesándolo todo (y mucho más) a quien me escuchara. Por extraño que parezca, creía que, al actuar así, estaba manifestando una gran humildad, que consideraba como mi única y última virtud y consolación"*.



*"Al pasar por estos arranques de **culpabilidad**, nunca sentía la menor lástima por los daños que había causado, ni tenía ninguna intención auténtica de hacer las enmiendas que pudiera. Nunca se me ocurrió la idea de pedirle a Dios que me perdonara, y aún menos, de perdonarme a mí mismo. Huelga decir que mi principal defecto, **la soberbia y la arrogancia espirituales**, no era sometido a ningún análisis. Yo había tapado la luz que me hubiera permitido verlo".*

Hasta aquí el co-fundador de A.A. nos alerta con detalle sobre **la rebeldía, la culpa y la soberbia**, y los describe como obstáculos (muchas veces inconscientes) que confundirán y anularán nuestra intención de liberarnos de nuestros defectos.

Humildad para hoy

No somos santos...

Antes de abordar el Séptimo Paso, veamos algunos comentarios de Bill W. sobre la humildad. Podemos darnos cuenta del énfasis que Bill pone para alertarnos de lo peligroso que puede ser el **orgullo espiritual y la perfección imaginaria**.

*"Para nosotros los seres humanos la humildad absoluta es imposible. **Lo mejor que podemos esperar es apenas vislumbrar el significado y esplendor de este perfecto ideal**. Como dice nuestro libro *Alcohólicos Anónimos*: **"No somos santos... lo que pretendemos es el progreso espiritual"**. Sólo Dios puede manifestarse en lo absoluto; los seres humanos tenemos que vivir y desarrollarnos en el ámbito de lo relativo. Aspiramos a conseguir la humildad para hoy.*

*Por lo tanto, nuestra pregunta es la siguiente: **"¿Qué queremos decir exactamente con "humildad para hoy", y cómo sabemos que la hemos encontrado?"***

*Nadie tiene que recordarnos que la culpabilidad o la rebeldía excesivas conducen a la pobreza espiritual. Pero tardamos mucho en darnos cuenta de que el orgullo espiritual nos podría empobrecer aún más. Al vislumbrar por primera vez lo espiritualmente orgullosos que podíamos ser, los pioneros de A.A. acuñamos esta expresión: **"¡No trates de ser perfecto para el jueves!"** Esta vieja amonestación puede parecer una más de aquellas coartadas convenientes que sirven para dispensarnos de hacer el mejor esfuerzo posible. Pero una mirada más detenida nos revela justamente lo contrario. Esta es la forma en que los A.A. nos advierten del peligro de la ceguera del orgullo, y de las perfecciones imaginarias que no poseemos".*



"Ahora que ya no frecuentamos más los bares y los burdeles, y que llevamos a casa nuestra paga; ahora que participamos activamente en A.A., y que la gente nos felicita por este progreso, naturalmente, empezamos a felicitarnos a nosotros mismos. Pero puede que todavía nos encontremos muy lejos de la humildad. Muy a menudo, aunque mis intenciones eran buenas, he actuado mal, diciendo o pensando: "Yo tengo razón y tú no la tienes"; "Mi plan es correcto, el tuyo equivocado"; "Gracias a Dios que tus pecados no son los míos"; "Estás perjudicando a A.A. y te voy a parar en seco"; "Cuento con la orientación de Dios, así que Dios está de mi lado". Y un sinfín de cosas similares".

"Lo alarmante de la ceguera del orgullo es la facilidad con la que se puede justificar. Pero no tenemos que buscar muy lejos para encontrar evidencia de que esta engañosa clase de autojustificación es lo que universalmente destruye la armonía y el amor. Es lo que enemista a una persona con su semejante, a una nación contra la otra. Valiéndonos de la autojustificación, podemos hacer que toda clase de locura y violencia parezca buena e incluso respetable. Huelga decir que no nos corresponde a nosotros condenar. Lo único que tenemos que hacer es examinarnos a nosotros mismos".

Más adelante Bill escribe: *"... me enseña claramente que puedo lograr la "humildad para hoy" únicamente en la medida en que evite la ciénaga de la culpabilidad y la rebeldía, y esa hermosa pero engañosa tierra donde se hallan desparramadas las monedas de la soberbia. De esta manera, puedo encontrar y seguir andando por el Camino de la Humildad que se extiende entre una y otra. Por lo tanto, siempre es apropiado hacer un inventario que me pueda indicar que me he desviado del camino".*

Hasta aquí Bill nos sugiere no perder de vista la culpabilidad, la rebeldía y la soberbia para no perder el rumbo hacia nuestro ideal de humildad; siempre enfocados en lograr una "mejoría gradual" con respecto a nuestros defectos de carácter, lejos de la perfección imaginaria. (Del librito "Lo mejor de Bill" - Humildad: Humildad para hoy (junio 1961).

Sexto Paso: mejoría gradual

"Por lo tanto, el sexto Paso: "Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos libere de nuestros defectos", es la forma en que A.A. expone la mejor actitud posible que se puede tomar para dar comienzo en este trabajo de toda la vida. No significa que esperemos ver desaparecer todos nuestros defectos de carácter como desapareció nuestra obsesión por beber. Puede que algunos desaparezcan, pero en cuanto a la mayoría de ellos, tendremos que contentarnos con una mejoría gradual. Las palabras claves "enteramente dispuestos" subrayan de que queremos aspirar a lo mejor que conozcamos o que podamos llegar a conocer". (Sexto Paso).



En el párrafo anterior se nos sugiere estar enteramente dispuestos para liberarnos de nuestros defectos de carácter. Esta disposición para hacer lo mejor que podamos es el impulso que nos llevará a liberarnos de nuestros defectos de carácter. **Se nos habla de "mejoría gradual" y no de convertirnos en santos para el próximo jueves.**

Creo que esta disposición para cambiar tendría que ser una elección personal y no un deber impuesto. Es muy diferente decir "elijo cambiar" a "debo cambiar o tengo que cambiar". Si emprendes este Paso por que te sientes obligado, jamás estarás "enteramente dispuesto" a liberarte de tus debilidades.

En el capítulo del sexto Paso podemos leer: *"Muchos se preguntarán enseguida, "¿Cómo podemos aceptar todas las implicaciones del Sexto Paso? Pues ¡esto es la perfección!" Esta parece ser una pregunta difícil de contestar, pero en la práctica no lo es. Solamente el Primer Paso, en el que admitimos sin reservas alguna que éramos impotentes ante el alcohol, se puede practicar con perfección absoluta. Los once Pasos restantes exponen ideales perfectos. Son metas que aspiramos alcanzar, y patrones con los que medimos nuestro progreso. Visto así, el Sexto Paso sigue siendo difícil pero no imposible. La única cosa urgente es que comencemos y sigamos intentándolo.*

Si esperamos poder valernos de este Paso para solucionar problemas distintos del alcohol, tendremos que hacer un nuevo intento para ampliar nuestra mente. Tendremos que levantar nuestra mirada hacia la perfección y estar dispuestos a encaminarnos en esa dirección. Poco importará lo vacilante que caminemos. La única pregunta que tendremos que hacernos es, "¿Estamos dispuestos?"

¿Estamos dispuestos? Si nos encaminamos hacia nuestros ideales de conducta por decisión propia, tengamos en cuenta que habrá muchos momentos en los que estaremos muy lejos de nuestro objetivo. No nos desanimemos y continuemos haciendo con mente abierta "lo máximo que podemos".

Si fallas en tu disposición de ser liberado de tus defectos, o si al medir tu progreso te das cuenta que avanzaste muy poco o casi nada, no te juzgues e inténtalo otra vez. Convoca a tu Poder superior para que te oriente y guíe, pide inspiración y podrás lograrlo. Para terminar quiero decirte que los cambios llegan a través del amor hacia uno mismo, no esperes a cambiar para aceptarte y amarte.

Recurrir a un Poder Interior

Sexto Paso: confianza y humildad.

Si bien el Sexto Paso es desarrollado en el **Libro Grande** de manera muy corta, su dimensión literaria no refleja la importancia de su práctica.



Supongamos: Llegué hasta este momento cargado con debilidades que me han mortificado durante muchos años, y algunas de ellas han sido detonante de mi manera de beber. Si bien intenté una y mil veces despojarme de esos defectos a fuerza de voluntad, tengo que ser sincero y reconocer que no hubo ningún progreso.

Por ejemplo: Una y otra vez intenté manejar mi ira. Funcionaba durante uno o dos días, tal vez más, y después llegaba el estallido, el desborde total. Otro ejemplo: voy a mi analista y elaboro profundamente la cuestión celos, y ante una llegada tarde de mi pareja se desata una hecatombe!

Disponerse a dejar más espacio para que actúe "algo" superior a nosotros no es fácil. Pero dado el resultado obtenido con el método de razonamiento y fuerza de voluntad, quizá sea hora de recurrir a "algo" superior. Hace falta un pequeño gesto de humildad y aceptar que solo no puedo; que a pesar de haberlo intentado sinceramente cientos de veces, casi siempre termino en la explosión emocional más todos sus "sedimentos": culpa, auto estima por el piso, relaciones rotas, etc.

Entonces... ¿Porqué no intentarlo de otra manera? ¿Porque no recurrir a la humildad (en este caso por desesperación y no por virtud) y a la confianza en "Algo" superior a mí?

Puede parecer difícil, pero dadas las circunstancias...

El Sexto requiere una nueva rendición y la disposición de acceder a un nuevo y poderoso recurso interior.

Lo anterior, por supuesto, es sólo mi punto de vista basado en mi experiencia. Ojalá te sirva. Muchas gracias.

Sexto Paso de A.A.

Continúa la "limpieza interior"

El enunciado del **Sexto Paso** de Alcohólicos Anónimos dice:

"Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter".

Este Paso es básicamente una decisión. Y para tomarla nos hacen una sencilla pregunta: ***¿Estamos ahora dispuestos a dejar que Dios elimine de nosotros todas esas cosas que hemos admitido son inconvenientes?***



EL VALOR DE DESINFLAR EL EGO



En teoría ya somos conscientes de cuales son nuestras deficiencias o debilidades de carácter; tomamos contacto con ellas a través de nuestro inventario del Cuarto Paso.

El Sexto y Séptimo Paso son los Pasos más "cortos" en el Libro Grande y está contenido en un solo párrafo que transcribo a continuación:

*"... entonces vemos el **Sexto Paso**. Hemos insistido en que la buena voluntad es indispensable. ¿Estamos ahora dispuestos a dejar que Dios elimine de nosotros todas esas cosas que hemos admitido son inconvenientes? ¿Puede El, ahora, quitárnoslas todas, todas sin excepción? Si todavía no queremos desprendernos, le pedimos a Dios que nos ayude a tener buena voluntad para hacerlo". (capítulo 6 "En acción")*

Según el párrafo dedicado al **Sexto Paso** nuevamente es tiempo de tomar decisiones. **No perdamos de vista que los autores nos sugieren que este Paso se dé inmediatamente después del Quinto.**

El Cuarto Paso nos permitió re-conocer nuestras debilidades y fortalezas mediante un "minucioso inventario". En el **Sexto Paso** tomamos la decisión sincera de entregar esas debilidades a "manos más grandes que las nuestras", o sea a un Poder superior a nosotros mismos, como cada uno lo conciba.

Si tenemos inconvenientes para desprendernos de alguna de nuestras debilidades, le pedimos a nuestro Poder superior que nos guíe hacia la buena voluntad para lograrlo.

¿Cómo dar este Paso?

Preguntándonos

¿Estoy sinceramente dispuesto a que un Poder superior me libere de todas mis debilidades?

Según los autores del Libro Grande aquellos que contesten si a la pregunta han completado el **Sexto Paso** y están preparados para dar inmediatamente el Séptimo.