

GUIA PARA EL CUARTO PASO (EL QUE, CUANDO, DONDE, COMO Y POR QUÉ)

Esta es una guía para realizar el 4º Paso. Basada en nuestro programa de recuperación, y en la experiencia de muchos que han logrado el conocimiento de sí mismos, vital para seguir adelante.

Cuando concluyas con tu 4º Paso, entenderás porque pensabas como pensabas, hablabas como hablabas, y actuabas como actuabas. Para así perdonarte y amarte a ti mismo.

Cuando concluyas este 4º Paso estarás en posición de comprender porque tu prójimo piensa como piensa, habla como habla, y actúa como actúa. Así de esta manera empezarás a amarlo como ya te habrás empezado a amar a ti mismo.

"EL CUARTO PASO" (EL QUE, CUANDO, DONDE, COMO Y POR QUÉ)

I.- "EL QUE"

-Paso liberador y preparatorio para la catarsis profunda.

-Aportación de la Psiquiatría a nuestro programa, con el cual podremos adquirir fe en nosotros mismos.

II. "EL CUANDO"

Cuando se detecta el estado de sequedad o borrachera seca.

Sugerencia; leer el artículo "El Síndrome de la Borrachera Seca" en la revista Plenitud No. 5 o en el compendio No. 1 de dicha revista.

III. "EL DONDE"

-En un lugar que tu escojas, de preferencia a solas.

Sugerencia: Debes guardarlo con llave, o en algún lugar donde sabes que nadie lo podrá leer.

IV. "EL COMO"

-Liberación de resentimientos (ver guía).

-Estudio de defectos y cualidades (ver anexo 1: de la guía)

-Aplicación (ver anexo 2: de la guía y "Hoja de Trabajo).

Instintos Naturales

Defectos

Cualidades

Instinto Sexual

Orgullo

Humildad

Instinto Material

Avaricia

Largueza

Instinto Emocional o de Compañía

Lujuria

Castidad

Ira

Tolerancia

Gula

Templanza

Envidia

Caridad

Pereza

Diligencia

V. "EL POR QUE"

-Por que debemos perdonarnos a nosotros mismos.

-Porque debemos comprometemos con nosotros mismos para avanzar en el Programa de Recuperación.

-Porque nuestras dificultades son muchas y debemos empezar por resolver una de ellas.

-Porque el "orgullo" y el temor son simples espantajos.

-Porque debemos salir del autoengaño de la sobriedad.

-Porque el Ego siempre nos ha engañado con respecto a nuestra verdadera imagen.

-Porque no se puede disfrutar de la "vida útil y feliz" solamente en abstinencia.

-Porque la Naturaleza, lo que no evoluciona perece.

-Porque queremos regalar los resultados de 4º y 5º Paso a nuestros compañeros alcohólicos que no lo han intentado.

-Otros.

"ETAPAS DE ESTUDIO Y APLICACION DEL 4º PASO"

=PLAN GENERAL=

La agenda de las sesiones de estudio y aplicación del 4º Paso, esta formada como sigue:

Primera etapa:

Concienciación de los síntomas de la Borrachera Seca y un Inventario personal de la misma, que se sugiere sea liberado (el inventario) en las tribunas de los Grupos para afirmarse en la empresa del 4º Paso y sensibilizar a otros.

Segunda etapa:

Estudio de los Resentimientos añejos y las bondades de su liberación.

Tercera etapa:

Estudio del orgullo (soberbia) y la humildad, así como el planteamiento de actitudes clásicas de estas.

Cuarta etapa:

Estudio de la Avaricia y la Largueza, así como el planteamiento de actitudes clásicas de estas.

Quinta etapa:

Estudios de la Lujuria y la Castidad, así como el planteamiento de actitudes clásicas de estas.

Sexta etapa:

Estudio de la Ira y la Tolerancia, así como el planteamiento de actitudes clásicas de estas.

Séptima etapa:

Estudio de la Gula y la Templanza, así como el planteamiento de actitudes clásicas de estas.

Octava etapa:

Estudio de la Envidia y la Caridad, así como el planteamiento de actitudes clásicas de estas.

Novena etapa:

Estudio de la Pereza y la Diligencia, así como el planteamiento de actitudes clásicas de estas.

NOTA: Antes de iniciar las próximas sesiones (aplicación del 4º Paso), se sugiere que en el transcurso de la semana o quincena, se escriba una asociación libre de fechas, lugares y sucesos de nuestra vida, con el fin de refrescar la memoria. (Ver Pág. 31 de esta guía).

Décima etapa:

Aplicación del 4º Paso al instinto Sexual.

Décima Primera etapa:

Aplicación del 4o Paso al instinto Material.

Décima segunda etapa:

Aplicación del 4o Paso al instinto Social o de Compañía.

Cuando concluyas con tu 4º Paso, por favor comparte la experiencia, quizá a tu lado esta un compañero que sufre innecesariamente en borrachera seca, debido a los sentimientos de culpabilidad, resentimiento etc. Explícale las bondades del 4º Paso.

Que la guía de Dios te lleve en tu inventario.

""SIN NINGUN TEMOR HICIMOS UN INVENTARIO MORAL DE NOSOTROS MISMOS""

PRIMERA ETAPA:

"LA BORRACHERA SECA"

El objetivo de concienciar algunos de los síntomas de la "Borrachera Seca", que a continuación se describen (con los que se encuentre reflejo) es con el fin de afirmarse en la realización del Inventario Moral.

1: Cuando recurrimos a A.A. muchos de nosotros teníamos una serie de terribles problemas, problemas de dinero, familiares, de trabajo, etc. Y aunque nos explicaron lo que A.A. no hace, anhelábamos "secretamente" resolverlos con la ayuda de nuestros compañeros. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela-

2: Al llegar a A.A., nos sentíamos minimizados (soy una basura, soy esto, soy lo otro, etc.) pero a medida que se disipó la neblina alcohólica nuestra tendencia natural hacia la grandeza infló nuestro Ego y empezamos a compártanos como "jefes", juzgando "alegremente" tanto a personas no A.A. como a nuestros propios compañeros. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

3: Buscamos afanosamente hacer dinero y dejamos a un lado la dependencia de Dios, cayendo frecuentemente en temores irracionales. ? ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

4: La cuestión económica se nos fue componiendo y nuevamente caemos en error al querer vivir por encima de nuestro presupuesto, volviéndonos derrochadores y malos administradores del dinero. ? ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

5: La precaria sobriedad que adquirimos durante las 24 horas primeras nos autoengaño volviéndonos presumidos y fanfarrones como cuando nos emborrachábamos. ? ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

6: Tendimos a buscar "terapia fuerte" y nos aficionamos a las juntas maratónicas en un deseo morboso de saturarnos de sobriedad mal entendida. ? ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

7: Nuestros estados de ánimo eran muy variables y si no se cumplía rápidamente nuestra voluntad, nos enojábamos y recogíamos nuestras canicas, ¿Cómo fue esa experiencia? -escríbela-

8: Nuestro Padrino nos empezó a caer muy mal, por que: o me estaba sugiriendo constantemente o de plano me ignoraba. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

9: Tratamos de resolver varias cosas a la vez, sin llegar a resolver ninguna o hacíamos varias cosas y no nos llevaban a ninguna parte. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

10: Continuábamos esperando que otro nos resolviera nuestros problemas, **atados a nuestras viejas dependencias emocionales de toda la vida**. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

11: Usualmente tratábamos de echar la culpa a los demás de nuestras "pendejadas"; conducta infantil que hemos arrastrado durante toda la vida, pero que fue mas acentuada en esos primeros meses o años en A.A. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

12: No teníamos la capacidad de "hacer amigos" y nuestras relaciones amistosas eran meramente superficiales o llenas de conflicto. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

13: El "respeto" mutuo con nuestros compañeros y otras personas ¿continúa siendo el mismo de la cantina; apodos, mentadas, manoseos, etc.? ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

14: Pedimos o nos pidieron dinero y otros bienes materiales, con lo cual generamos resentimientos mutuos. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

15: Nos parecían cursis los "gustos" de nuestros compañeros y de otras personas, que por su natural sensibilidad apreciaban aspectos de la vida que nosotros estábamos incapacitados de apreciar o disfrutar. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

16: Si durante la actividad alcohólica cumplíamos con nuestro trabajo medianamente, durante la borrachera seca nos parecía odioso y nos sentíamos "atrapados" por el. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

17: Nos tiranizaban las preocupaciones del "ayer" y los misterios del "mañana" como consecuencia del sentimiento de culpabilidad, lo cual impedía que viviéramos el día de "hoy" con tranquilidad. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

18: teníamos conflictos frecuentes con nuestros compañeros, amigos, o familiares a los que heríamos con nuestras actitudes. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

19: Nos sentíamos "atrapados" por el Programa cuando nos llegaban los "empachos" de grupo añorábamos la "dolce vita" de la actividad, aunque sin el deseo de beber. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

20: No nos rendíamos a nuestros defectos de carácter y se los achacábamos al alcohol, pero jamás a nuestra personalidad neurótica. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

21: Nos ponía de cabeza lo que se menciona en el 2: Paso en el sentido de que algunos aceptan que se les clasifique como bebedores-problema, pero no soportan la idea de que son enfermos mentales. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

22: Racionalizamos constantemente el ejercicio del 4º Paso e incluso hasta opinamos que "nos podía llevar a beber". ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

23: Nunca pensamos en la diferencia que hay entre lo que los demás opinan de nosotros y lo que nosotros opinamos de nosotros mismos. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

24: Nos refugiábamos en el servicio para después botar la responsabilidad, echando pestes contra el y contra la ingratitud de los compañeros. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

25: No tolerábamos la crítica de los demás y cambiábamos de Grupo para no ser "descubiertos" en nuestras terapias de crecimiento, que apoyábamos en la teoría del programa. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

26: Nos mostrábamos muy "humildes" en la tribuna hablando detalladamente de nuestros defectos, pero también del Inventario Moral de los demás y éramos incapaces de traducir nuestras palabras en actos. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

27: Empezamos a ausentarnos de las Juntas, encontrando argumentos muy convincentes para justificar nuestra actitud. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

28: Censurábamos a los "huele-moles" de los aniversarios, a los "gorrones" de cigarros, a los "macanas" con la séptima. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

29: Fuimos reacios a las consultas espirituales con sacerdotes o psiquiatras, argumentando que no eran alcohólicos. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

30: Te sentías "atrapado" por la pareja que te tocó y continuabas estando ausente de tu casa de la mayor parte del tiempo, racionalizando tus ausencias. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

31: Nuestras actitudes de "cuenta-chiles" en el hogar se manifestaron de diversas formas. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

32: Quisimos volver a tomar "las riendas" del hogar y tuvimos serias dificultades. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

33: Persistían los problemas de celos o de infidelidad, pero mis actitudes deshonestas las justificaban. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

34: Seguíamos sin dar el respaldo moral a la familia argumentando una y mil cosas. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

35: Nuestro divorcio ocurrió sin habernos explicado el "por que". ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

36: Utilizamos los grupos para dar rienda suelta a nuestro doble estigma racionalizando nuestro proceder. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

37: Continuamos siendo dependientes económicamente y emocionalmente de nuestros padres, pareja, o algún otro familiar, justificando nuestra actitud. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

38: Nos convertimos en "tradicionaleros y enderezadores" en el grupo sin aplicarnos a nosotros mismos ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

39: Criticábamos especialmente a los Servidores. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

40: Llegábamos tarde al Grupo y nos interesaban mas las relaciones sociales, chismes y política. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

41: Utilizábamos los Grupos para conseguir trabajo o hacer negocios personales. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

42: Nos parecía mas "terapéutico" el mensaje bajo las sabanas. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

43: No guardábamos la discreción debida de lo que externaban en la tribuna. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

44: Nos enfermamos de "tribunitis" y no la utilizábamos adecuadamente. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

45: Se quebrantaron nuestros "idólos de barro" y nos alejamos de los Grupos. Convirtiéndonos en críticos del programa al confundir principios con personas. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

46: Padecimos molestias físicas como sudores de manos, dolores de cabeza, opresión en el pecho, sensación de vacío en el estomago. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

47: Caímos constantemente en crisis de angustia y depresión, revoloteándonos la idea del suicidio. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

48: Caímos en la automedicación o fármaco dependencia. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

49: No seguimos consistentemente ningún tratamiento médico, pues la desesperanza y el miedo nos agobiaban. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

50: Tuvimos impotencia sexual temporal y nuestro machismo se vió afectado enormemente. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

51: Argumentábamos que llegamos al Programa para dejar de beber, pero que lo demás podíamos seguirlo manejando (sexo, poder, dinero) ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

52: El deseo de justicia nos tiranizaba constantemente y siempre nos encontrábamos con "callejones sin salida". ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

53: La oración de la Serenidad nos sonaba superficial y el "Silencio de Dios" era desesperante. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

54: Nos lanzamos afanosamente a "cazar doceavos" cayendo en constantes decepciones. ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

55: Nos sentimos engañados por el Programa, cuando se nos prometió un vida útil y feliz, sin darnos cuenta que la queríamos "feliz y útil". ¿Cómo fue esa experiencia? –escríbela.

56: OTRAS. A continuación puedes escribir otras actitudes de Borrachera Seca que no estén contempladas en las anteriores y compartirlas con tus compañeros de Estudio y Grupo.

"" SESIONES DE ESTUDIO Y APLICACION DEL 4: PASO""

SEGUNDA = "RESENTIMIENTOS"

El objetivo de liberar los "resentimientos añejos" como preámbulo al inventario moral, es con el fin de no "recargarnos" en los demás, para encontrar los "porqués" pensábamos como pensábamos, hablábamos como hablábamos y actuábamos como actuábamos. Ya que no tendría significado nuestro Inventario si empezábamos a justificarnos o a buscar culpables. Además nos va a permitir vaciar nuestra mente como una válvula de escape, para llenarla con planteamientos objetivos y realistas de nuestra personalidad física, mental y espiritual.

Entenderemos por "resentimientos añejos", aquel sentimiento desagradable que nos fue causado por alguna persona, institución o principio en nuestra infancia (edad de la inocencia), y que al almacenarse en nuestra mente como una emoción reprimida, con el paso de los años se convirtió en resentimiento.

Debemos estar conscientes que aunque posteriormente a nuestra infancia (edad en que se nos forma la conciencia) se presentaron otros resentimientos, estos deben considerarse para el 8º y 9º Pasos, ya que en dichos resentimientos formamos parte activa como agresores, mientras que en los resentimientos añejos estábamos indefensos y vulnerables.

En ambos casos, haya habido razón o no, justicia o injusticia por nuestra parte, lo significativo para nosotros en este momento es: **¡que estamos resentidos!, y ¡estamos urgidos por liberarlos!**

El coordinador expondrá un panorama general de los resentimientos (el que, cuando, donde, como y por que de ellos) y enseguida motivara las siguientes actividades sugeridas:

1: Leer los incisos 5-39-56-58-96-176-179-268 y 286 del "Sendero de vida" que contiene el punto de vista de Bill W. Al respecto de los resentimientos en general.

2: Anotamos a las personas, instituciones o principios con los que estamos resentidos, "añejamente". A continuación se da una lista típica de los resentimientos añejos y se sugiere que al seleccionarlas, se tome en cuenta lo siguiente:

- En cuanto a las personas no debemos fijarnos si actualmente ya están viejas o ya murieron, dado que la "herida" nos la causaron cuando estaban bien o vivas.
- En cuanto a las instituciones o principios no debemos fijarnos si actualmente están en vigencia o no, ya que el resentimiento nos lo causaron cuando estaban perfectamente vigentes.

"LISTA DE CANDIDATOS"

-Mi madre	-Mi padre
-Dios	-La Religión
-El clero	-Doctrina Social
-Mi madrastra	-Mi padrastro
-La escuela	-Mi profesor
-Hermano Mayor	-Pariente cercano
-Otros	-Otros

Nota: Se pueden incluir en la lista anterior, cualquier otro resentimiento; persona animal o cosa.

3: Intercambiar puntos de vista sobre las ventajas y desventajas de liberar un resentimiento:

- En las sesiones normales del Grupo.
- En las sesiones cerradas con un máximo de tres compañeros.
- Cada dos meses para dar tiempo a reponer la energía emocional liberada.
- En un intervalo menor de tiempo, sin caer en la fantasma y matiz morboso.
- En la intimidad a través de una "carta" como nos sugiere Bill W. en el inciso 39 del Sendero de Vida y en el capítulo V del libro Grande, en donde nos alienta a escribir una carta en TERMINOS ACALORADOS y COLERICOS y posteriormente hacer una oración mientras la rompemos y la depositamos en el cesto de la basura.

"SESIONES DE ESTUDIO Y APLICACION DEL 4: PASO"

TERCERA A NOVENA SESION

"ESTUDIOS DE DEFECTOS Y CUALIDADES"7

"ANEXO N: 1"

Dos son los Objetivos del estudio de defectos y cualidades.

1: Familiarizarnos con la "esencia" del concepto del defecto y de la cualidad correspondiente.

2: Plantear en forma escrita, actitudes "típicas o clásicas" de estos defectos y cualidades, enfocándolos hacia los instintos (sexuales, materiales y social o de compañía).

Es importante destacar la importancia del trabajo semanal o quincenal; el cual consiste en escribir actitudes típicas personales de los defectos o cualidades estudiados en la etapa correspondiente. A partir de la décima etapa se iniciará el Inventario Moral, teniendo entonces, "frescos" estos conceptos y actitudes lo cual nos permitirá no confundirlos.

Se sugiere manejar un cuaderno de trabajo para estas etapas.

1: ESTUDIO DEL ORGULLO (SOBERBIA)

Definición diccionario: Arrogancia, vanidad, exceso de estimación propia, que a veces es disimulable por nacer de causas nobles y virtuosas.

-Arrogancia –vanidad –engreimiento –exceso de amor propio –afán desmedido de ser preferido a otros –altanería –satisfacción de lo propio con menosprecio de los demás –exceso de magnificencia o pompa –pagado de si mismo –farisaísmo –cólera e ira expresados con altivez injuriosa. "Para un soberbio, todas las bondades de la vida como el dinero, la salud, el bienestar, etc., provienen de él y no de Dios" –La soberbia nos hace

juguete de las pasiones y nos enmascara –Frecuentemente tenemos la soberbia disfrazada de falsa humildad –La soberbia nos hace ser nuestra propia moral –Crea hipocresía, terquedad y agresividad –Conduce a difamar a personas para hacer resaltar nuestra propia virtud –Conduce a calificar de tontos a otros –Genera los otros defectos capitales –Otros

Ejemplos:

- Tengo soberbia cuando disfruto de la satisfacción de mis "atractivos sexuales" con menosprecio de los demás. (I. Sexual).
- Tengo soberbia cuando con altanería me ufano de poseer coche y casa propia y no estoy fastidiado como otros (I. Material).
- Tengo soberbia cuando alardeo de mi capacidad para negociar, humillando a mi colega al cual considero que es tonto. (I. Social).
- Tengo soberbia cuando con humildad falsa predico el respeto sexual por la mujer (I. sexual).
- Tengo soberbia cuando me envanezco de vestirme en Robert's y no Milano, y además lo hago público (I. Material).
- Tengo soberbia cuando con arrogancia manifiesto mi cólera en contra de los que son unos entendidos para las matemáticas (I. social).
- Tengo soberbia cuando... aquí continuamos proponiendo más ejemplos. Utilizando por ello el cuaderno de trabajo.

2: ESTUDIO DE LA HUMILDAD

Definición diccionario: Virtud que consisten el conocimiento de las propias limitaciones y debilidades y en obrar de acuerdo con este conocimiento. Sumisión, rendimiento.

-La humildad es la verdad de nosotros mismos vista con honradez y conocimiento –es la admisión de cualidades y defectos en el "justo medio"; admitimos nuestras capacidades y las aceptamos como un don de Dios. –Aceptamos nuestros defectos y los auto controlamos (no los reprimimos). –Es la raíz de la Fe, ya que una firme creencia en Dios exige confianza en nosotros mismos y en los demás. –El hombre humilde esta conciente de sus limitaciones y aplica la esperanza en un Dios Misericordioso. –El hombre humilde tiene una mente abierta hacia las cosas que la vida plantea, pues sabe que Dios se ha hecho cargo de la dirección de su vida. –El hombre humilde es sensible a las manifestaciones de Dios en la Naturaleza (incluye a Dios en sus actos). El hombre humilde esta conforme con lo que Dios le ha dado (no conformista), ya que sabe que Dios le da lo que necesita. –El hombre humilde valora lo bueno que hay en él, sin caer en alardes de soberbia. –El hombre humilde valora lo bueno que hay en los demás, sin halagos ni adulaciones falaces. –Otras.

Ejemplos:

- Tengo humildad cuando me acepto como soy (físicamente, mentalmente).
- Tengo humildad cuando reconozco que mi sobriedad no es un merito mío, sino de Dios.
- Tengo humildad cuando reconozco mis equivocaciones, mis limitaciones, mis debilidades, mis defectos, etc.

- Tengo humildad cuando reconozco la cualidades de otro y no lo lisonjeo falsamente.
- Tengo humildad cuando valoro mi natural habilidad hacia desarrollar alguna actividad, sin sentirme superior a mi colega.
- Tengo humildad cuando... aquí continuamos proponiendo más ejemplos. Utilizando par ello el cuaderno de trabajo.

3: ESTUDIO DE LA AVARICIA

Definición diccionario: Afán desordenado de poseer y adquirir riquezas para atesorarlas.

*Afán inmoderado de atesorar riquezas. *Un avaro es ambicioso, miserable, mezquino, tacaño, macana, codo, ruin, egoísta, usurero y codicioso*. *La avaricia es un apego desorientado a los bienes terrenos. *Frecuentemente nos creamos necesidades ficticias.* *Queremos lujos y acaparamos.* *Sacamos ventaja a costa de la necesidad de otros.* *Anteponemos el dinero al deber y a la salud, justificando nuestro proceder.* *Confundimos el ahorro con la avaricia.* *La avaricia es el lago envenenado donde prosperan los vicios, especialmente la soberbia y lujuria; con la soberbia viene el desenfreno al transformar a las criaturas de Dios (nuestros hermanos), en máquinas y medios para hacer dinero. Con la lujuria nos lleva por el camino de satisfacer las más bajas inclinaciones del corazón (subconsciente) y de los sentidos (instintos)* *Para adquirir dinero y bienes materiales, el avaro es capaz de usar medios ilícitos, alterar las mercancías y los precios, defraudar el trabajo de los demás, limitar el sustento familiar, evadir impuestos y aportaciones, no desquitar su salario, y practicar toda clase de fraudes y engaños.* *Otras.

Ejemplos:

- Tengo avaricia cuando antepongo el dinero al arreglo de mi dentadura.
- Soy avaro cuando presto dinero a rédito, cobrando altos intereses.
- Soy avaro cuando exijo más amor, protección, cariño, etc.
- Soy avaro cuando tengo demasiado apego a los bienes materiales o a las personas.
- Soy avaro cuando... aquí continuamos proponiendo más ejemplos. Utilizando para ello nuestro cuaderno de trabajo.

4: ESTUDIO DE LA LARGUEZA

Definición diccionario: Liberalidad, generosidad

Generosidad –Dadivosidad –Esplendidez – Altruismo –Cuando das sin esperar recompensa o reconocimiento –Es el "saber dar" sin poner en peligro el bienestar personal y familiar (sin derrochar). Fácilmente olvidamos que Dios nos tomara cuenta de como hemos administrado nuestros bienes. –El avaro al querer llenar su vida, solo consigue vaciarla; mientras que el virtuoso de la largueza maneja el dinero como un medio y no como un fin –El justo camino para el uso del dinero lo establecen la prudencia, la justicia y la caridad –La largueza nos propone meditar que el dinero, aunque lo ganamos con el sudor de nuestra frente realmente es una bondad de Dios –Escuchamos el consejo de Dios; "No atesoréis riquezas donde la polilla las roen y donde el ladrón las roba. Atesorad mas bien tesoros en el Cielo, pues donde esta tu tesoro, ahí esta tu corazón". Otras.

Ejemplos:

- Soy generoso cuando le doy de mi tiempo a mi familia, no por cumplir sino porque les amo.
- Soy generoso cuando reconozco la libertad que Dios le dio a cada ser humano.
- Soy generoso cuando me desprendo de mi tiempo para ayudar a otros.
- Soy dadivoso cuando proveo a mis familiares y amigos de los que ellos carecen y yo poseo.
- Soy dadivoso cuando doy al dinero el uso adecuado, es decir esta a mi servicio y no yo al suyo.
- Soy dadivoso cuando... aquí continuamos proponiendo más ejemplos. Utilizando para ello nuestro cuaderno de trabajo.

5: ESTUDIO DE LA LUJURIA

Definición diccionario: Vicio consistente en el uso ilícito o en el apetito desordenado de los deleites carnales.

La lujuria es un apetito desordenado de los deleites carnales. *Es un apego morboso a los placeres de la carne.* *Es un desequilibrio entre las pasiones y la razón.* *Es el placer por el placer mismo.* *El lujurioso es sensual, lúbrico, voluptuoso, libidinoso, impúdico y lascivo.* *La lujuria destruye el cuerpo y lo envejece prematuramente.* *La lujuria profana el templo de Dios que es nuestro cuerpo.* *El que mira a una mujer con lujuria, ya cometió adulterio en su mente.* *Somos lujuriosos cuando consentimos en la mente esos deseos carnales, dándoles vida saboreándolos, masturbándonos auxiliándonos con otros objetos, una y otra vez.* *Cuando usamos pomadas para aumentar el deleite carnal.* *Cuando hacemos el acto sexual de cuerpo presente con nuestra pareja, pero con la mente ausente con la mente en otra persona.* *Cuando participamos en encerronas mixtas.* *Cuando cerrados por la pasión le echamos "pira" a una mujer o viceversa.* *Cuando lanzamos palabras lascivas a una mujer, con el afán que caiga, sin respetar su pudor, ni su estado emocional.* *Cuando obramos con chantaje en el acto sexual cobrando pagando un favor con sexo.* *Cuando provocamos el deseo a base de medicamentos, borracheras, revistas pornográficas, películas eróticas, discos, etc.* *Cuando manoseamos cuerpos vírgenes y despertamos el deseo sexual.* *Cuando usamos ropa entallada y provocativa para destacar nuestro atractivo.* *Cuando nos dejamos llevar por relaciones homosexuales (sin ser homosexual) o con animales.* *Cuando alentamos poses y los sitios para el deleite carnal morboso.* *Cuando cometemos excesos sexuales aun en contra de nuestra salud.* *Cuando a la llamada del sexo acudimos morbosamente, convirtiendo una relación sexual en solo un acto sexual.* *Cuando anteponeamos el deseo sexual a cualquier otra actividad.* *Otras.

Ejemplos:

- Soy lujurioso cuando ya he tenido suficiente y quiero más.
- Soy lujurioso cuando no me conformo con un solo hombre, sino con tres o cuatro.
- Soy lujurioso cuando en pongo en peligro mi sobriedad por alguna relación ilícita, y no le doy importancia.
- Soy lujurioso cuando disfrazo de amor el verdadero deseo que siento por "alguien".
- Soy Lujurioso cuando... aquí continuamos proponiendo más ejemplos. Utilizando para ello nuestro cuaderno de trabajo.

6: ESTUDIO DE LA CASTIDAD

Definición diccionario: Cualidad de quien se abstiene de todo goce carnal.

La castidad es la humildad del cuerpo. La castidad es pureza, limpieza, honestidad, candor, pudor, virginidad, continencia, incorrupción, inocencia, recato. La castidad se opone a los deleites carnales morbosos. La castidad se cultiva a base de oración, vigilancia (autocontrol) y meditación. Los esposos se guardan castidad y los solteros evitan las ocasiones con autocontrol, vigilancia a las tentaciones. La castidad es integradora y no una tortura inútil; debe verse con realismo y no con histeria. La castidad nos leva a concienciar que tanto el hombre como la mujer son seres humanos con los mismos instintos naturales que el alboroto de su instinto sexual. La castidad no implica estar reprimido, sino auto controlado, en donde se disfrute un sentido de liberación. La derrota ante la lujuria es básica para instrumentar una castidad auto controlada., Otras.

Ejemplos:

- Soy casto cuando tengo relaciones sexuales solo con mi pareja.
- Soy casto cuando no trato de provocar deseo con mi forma de vestir.
- Soy casto cuando auto contrólo el deseo sexual a través de alejarme prudentemente de mis "fuentes de alergia", sin reprimirla.
- Soy casto cuando... aquí continuamos proponiendo más ejemplos. Utilizando para ello nuestro cuaderno de trabajo.

7: ESTUDIO DE LA IRA

Definición diccionario: Enfado muy violento, deseo de venganza.

Pasión del alma que mueve a indignación y enojo. *Cólera. Irritación grande.* Deseo de injusta venganza.* *Pasión que hace que nos alteremos e injuriemos injustamente.* *La ira es una emoción honesta cuando nos enojamos con nosotros mismos, pero se vuelve defecto de carácter cuando la externamos en contra de los demás para justificar nuestra ignorancia o la de otros.* *El iracundo es un ser infeliz, ya que sus deseos de venganza se vuelven obsesivos y como es cobarde, sus venganzas las prepara en la mente y las motiva con torturas inimaginables, siendo sus principales víctimas, personas inocentes (esposas, hijos, alumnos, etc.)* *El iracundo obra por impulso y después le viene el remordimiento.* *La ira genera una cadena de desquites del más fuerte al más débil.* *La ira es como una lente de aumento que agranda las cosas.* *El iracundo destruye la concordia y la amistad, aislándose de los demás.* *Pregunta a tus hijos que es lo que mas les disgusta de ti y seguramente te responderán que tu "maldito genio"*. *La ira es hija directa de la soberbia; nos molesta que nos llamen la atención (con justificación o sin ella), nos molesta que nos nieguen un servicio.* *Nos molestan los policías, los curas, los maestros, los burócratas, etc.* * -Nos molesta el trafico las colas, los gritos de los hijos, el que nos pidan dinero y mil cosas mas.* *Externamos nuestra ira de mucha maneras; rompemos muebles, agredimos verbal o físicamente, hacemos berrinches infantiles, tratando de producir sentimientos de culpa.* *Otras.*

Ejemplos

- Soy iracundo cuando me dice el empleado que no tiene esa redacción, y yo respondo con enojo.
- Soy colérico cuando me desquito con mi compañera por algo que la hicieron en la calle.

- Soy iracundo cuando me irrito si me crítica (justa o injustamente).
- Soy iracundo cuando el jefe me manda a realizar alguna actividad, y yo me molesto.
- Soy iracundo cuando... aquí continuamos proponiendo más ejemplos. Utilizando para ello nuestro cuaderno de trabajo.

8: ESTUDIO DE LA TOLERANCIA

Definición diccionario: Respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son contrarias a las propias.

Respeto y consideración hacia las opiniones practicas ajenas. *Tener paciencia con los demás.* *Dominar el temperamento a través de disimular y soportar.* *Vigilar a ese descarriado miembro que es la lengua (pensar antes de hablar y no hablar para pensar).*

La tolerancia no implica represión, mejor aún significa manifestar lo que realmente es sin sentirnos culpa, ya que para todo hay palabras. *A las personas abusivas de nuestra tolerancia debemos hablarles con voz firme, para hacerle sentir que somos mansos pero no menos.* *Somos tolerantes y no reprimidos, cuando externamos con mesura y sensatez nuestro juicio y diferencia de opinión* *Una sugerencia: huir de los necios.* *La tolerancia te lleva a respetar la forma de hablar, pensar y actuar de los demás (sean necios o no).*

La comprensión y la tolerancia son hermanas gemelas y la bondad de este binomio, es la sobriedad en el temperamento. *Otra sugerencia; antes de explotar y generar un resentimiento que puede durar minutos, horas o años, se sugiere meditar y rezar en voz baja lentamente (una, dos o mas veces), las primeras once palabras de la Oración de la Serenidad o del Padre Nuestro, o cualquier otra oración que nos pueda calmar.* *Otras*

Ejemplos:

- Soy tolerante cuando no crítico la forma de conducirse de mis compañeros.
- Soy tolerante cuando trato de entender el que mi empleado haya echo mal un presupuesto.
- Soy tolerante cuando nos negamos cortésmente a realizar algo que va en contra de nuestros intereses.
- Soy tolerante cuando puedo entender que todos tenemos diferentes capacidades.
- Soy tolerante cuando... aquí continuamos proponiendo más ejemplos. Utilizando para ello nuestro cuaderno de trabajo.

9: ESTUDIO DE LA GULA

Definición diccionario: Exceso en la comida y bebida, apetito desordenado de comer y beber.

Falta de moderación en la comida o en la bebida. *Abuso del placer que Dios nos ha conferido de comer y de beber.* *El guloso hace de su vientre su dios.* *El guloso confunde los medios con los fines (no solo de pan vive el hombre).*

La gula provoca exigencias en la familia, descuidando otros aspectos de ella. *La gula se presenta con más frecuencia en las deshoras de las comidas, aunque durante éstas también se abusa del comer y del beber.* *Una sugerencia para las "deshoras"; tomarse un te amargo frío sin azúcar.* *Aunque el beber es un arte nosotros los alcohólicos carecimos del gusto por el vino (obsesión mental); tomamos siempre hasta reventar, bebimos hasta llegar al vómito provocado para volver a beber.* *En las fiestas procuramos que no fuera a faltar la

bebida.* *En algunas ocasiones no nos importa exponernos al insomnio, al vómito o la diarrea con tal de darle gusto al estomago comiendo de más.* *Otros.*

Ejemplos:

- Soy guloso cuando ya me siento satisfecho, y sin embargo pido más porque esta muy bueno.
- Soy guloso cuando después de haber desayunado, alguien me invita algo y me lo como (aunque no tenga ganas).
- Soy guloso cuando no controlo y como aquellas comidas "chatarra" hasta que me las acabo.
- Soy guloso cuando... aquí continuamos proponiendo más ejemplos. Utilizando para ello nuestro cuaderno de trabajo.

10* ESTUDIO DE LA TEMPLANZA

Definición diccionario: Moderación, sobriedad y continencia. Una de las cuatro virtudes cardinales, que consiste en moderar los apetitos y el uso excesivo de los sentidos, sujetándolos a la razón.

Moderarse para comer hasta donde realmente se necesita el alimento (sobriedad en el comer y en el beber). *La virtud de la templanza, como todas las virtudes, debe cultivarse; control de calorías de acuerdo a nuestra edad, ayuno temporal, etc* *La templanza implica que el Pan nuestro de cada día es lo único que necesitamos hoy.* *La templanza nos invita a reflexionar que la comida tiene su tiempo y su lugar, y cualquier desorden o abuso traerá consecuencias en nuestro organismo, tanto físicas, mentales y espirituales.* *La templanza mantiene al margen el concepto materialista y consumista de la vida*.* *La templanza nos motiva a concienciar que el producto de nuestro trabajo no debemos canalizarlo en su mayor parte a la satisfacción egoísta de nuestro estomago*.* *Los rescoldos mentales de la gula siguen provocando que abusemos del café, cigarro, bocadillos, etc.* *Otras*

Ejemplos:

- Soy moderado cuando no me acabo la bolsa de palomitas yo sola.
- Soy moderado en el comer cuando suspendo el alimento en ese punto en el cual me siento satisfecho.
- Soy moderado cuando al comer pienso en lo que necesito para estar sana y/o no traer consecuencias a mi salud.
- Soy moderado cuando me preocupo por llevar una dieta balancead.
- Soy moderado cuando... aquí continuamos proponiendo más ejemplos. Utilizando para ello nuestro cuaderno de trabajo.

11: ESTUDIO DE LA ENVIDIA

Definición diccionario: Tristeza airada o disgusto por el bienestar ajeno o por el cariño o estimación de que otros disfrutan.

Disgusto, tristeza o pesar del bien ajeno. En lugar de que nos alegremos por el bienestar de otros, nos da pesar.* *Nos duele el triunfo del amigo o del enemigo*.* La envidia se manifiesta con más amplitud en grupos homogéneos de personas*.* *Conduce a la celotipia a maldecir del bien ajeno*.* *Somos envidiosos cuando nos provoca disgusto que

alguno de nuestros familiares sean triunfadores en sus hogares, negocios o vidas.* Cuando nos molesta que otros tienen el cariño de nuestros seres queridos*. *Cuando nos "enfermamos" por aquellos que tienen más conocimientos que nosotros*. *Cuando nos conmisericordiamos envidiando el trabajo de otros (sobre todo el sueldo), la suerte que tienen en el amor, así como su posición y sus relaciones, etc.*. *Cuando ocultamos la información sobre algún negocio o plan que somos incapaces de llevar a cabo, pero tampoco queremos que otro lo haga*. *Cuando censuramos lo bueno que hacen otros, por nuestra incapacidad o mediocridad para realizar tales tareas*. *En combinación con la avaricia, podemos acaparar las cosas y no permitir que otros se beneficien*. *En combinación con la falta de aceptación, envidiamos la personalidad de nuestro prójimo en cuanto a su estatura, sus facciones, su "ángel", etc.*. *Cuando no compartimos nuestros conocimientos y experiencias*. *Cuando externamos que los que tienen educación y principios son unos "alzados" y cosas por el estilo*. *Otros*.

Ejemplos:

- Soy envidioso cuando no comparto mis conocimientos.
- Soy envidioso cuando celo la personalidad mi amiga, y la crítico.
- Soy envidioso cuando me disgusta que a fulanito le hayan dado un reconocimiento.
- Soy envidioso cuando veo alguien con algún atractivo y su sola presencia me disgusta.
- Soy envidioso cuando... aquí continuamos proponiendo más ejemplos. Utilizando para ello nuestro cuaderno de trabajo.

12: ESTUDIO DE LA CARIDAD (AMOR)

Definición diccionario: Una de las tres virtudes teologales, que consiste en amar a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a uno mismo. Sentimiento que impulsa a las personas a la solidaridad con sus semejantes.

La caridad es un desprendimiento espiritual, más que material, es un amor adulto a los demás. *Para poder amar a otros es necesario amarse a sí mismo*. *La caridad es una de las tres Virtudes teologales (fe, esperanza y caridad o amor) que consiste en amar a Dios sobre todas las cosas y a nuestro prójimo como a nosotros mismos*. *La caridad hace al hombre ser un instrumento o conducto de Dios*. *Cuando alguien está alegre, el hombre caritativo y amoroso se alegra y si encuentra tristeza, brinda consuelo*. *El desprendimiento en la caridad es anónimo y con sacrificio -dar lo que nos sobre cualquiera lo hace-*. *El dar sin recibir es la virtud de más grande que tiene la Fraternidad de Alcohólicos Anónimos, es el dar sin esperar recompensa* *Ser comprensivo con las debilidades humanas*. *Otros*.

Ejemplos:

- Soy caritativo o amoroso cuando escucho las quejas o problemas de otros con paciencia y comprensión.
- Soy caritativo o amoroso cuando comprendo los errores de otros y soy capaz de perdonarlos. .
- Soy caritativo con mis hijos cuando les oriento brindando la experiencia perro, respetando su derecho a decir su vida.

- Soy caritativo cuando me desprendo sin dolor de aquello que otros lo necesitan más que yo.
- Soy caritativo cuando... aquí continuamos proponiendo más ejemplos. Utilizando para ello nuestro cuaderno de trabajo.

ESTUDIO DE LA PEREZA

Definición de diccionario: Negligencia, falta de ganas o disposición para hacer las cosas. Descuido o tardanza en hacer las cosas.

Enfermedad de la voluntad que nos hace descuidar nuestro deber y nos aleja del trabajo y del esfuerzo –ociosidad, indolencia, apatía, desidia, holgazanería, dejadez, negligencia, flojedad, vagancia, mendicidad profesional, y poco cuidado en las cosas que hay que hacer. *Es un síntoma de depresión y es sinónimo de mediocridad*. *Hay pereza mental y pereza física*. *Negligencia en el cumplimiento del deber*. *Demora en la ejecución de un buen propósito*. *Indecisión para finalizar un asunto*. *Aplazamiento para otro día de los que puede hacerse en el acto*. *Lentitud en alguna tarea de trabajo*. *Decaimiento en el bien obrar, tanto en el terreno material como el espiritual*. Hace conformista al perezoso, le genera la mediocridad de su vida y se conforma "con ir pasando". *El perezoso ya no lucha por evitar la catástrofe*. *El perezoso posterga las cosas (no hace hoy lo que puede hacer mañana)*. *La inconsistencia es una pereza disfrazada, ya que intentamos varias cosas a la vez, pero ninguna terminamos*. *La pereza nos impide leer un libro que requiera cierto esfuerzo y nos inclinamos por la "literatura barata". *El perezoso se queja amargamente de que sus asuntos van mal, sin poner acción para encauzarlos*. *La pereza nos hace ser tibios o descuidados en nuestro trabajo, en nuestro aseo personal, en nuestras oraciones y vida religiosa, en nuestras enfermedades, y en general en todas nuestras necesidades físicas, mentales y espirituales*. *Somos perezosos cuando hacemos dependencia de las comodidades cotidianas (coche, calculadora, etc.) o cuando somos negligentes par el acto sexual con la compañera (o) y olímpicamente nos volteamos*. *Cuando somos pusilánimes para esas actividades que nos pueden capacitar y cachudamente decimos "ya estoy viejo o no sirvo para eso". Cuando dejamos a la compañera la responsabilidad de esos compromisos cotidianos, juntas, inscripciones, velatorios, convivencias, juntas escolares, etc.* *Desatendemos la comunicación con la familia y con los que nos rodean*. *Otros*

Ejemplos:

- Soy perezoso cuando postergo la calificada de exámenes en la escuela.
- Soy perezoso cuando pospongo la cita con el médico.
- Soy perezoso cuando soy capaz de irme a la cama sin cenar por la flojera de prepararme algo.
- Soy perezoso cuando hago las cosas a medias (leer, trabajar, etc)
- Soy perezoso cuando... aquí continuamos proponiendo más ejemplos. Utilizando para ello nuestro cuaderno de trabajo.

14: ESTUDIO DE LA DILIGENCIA

Definición diccionario: Cuidado y actividad en ejecutar algo. Prontitud, agilidad, prisa.

Prontitud, presteza, voluntad de hacer las cosas, acción, actividad. *El trabajo es un don de Dios, y no es el trabajo el que nos va a matar, sino la angustia de no hacerlo*.

Estamos en este mundo para mejorarlo y esto lo logramos siendo diligentes. *El maestro de Galilea trabajó toda su vida*. *¿Por que no seguir su ejemplo?* *Somos diligentes cuando tomamos la aptitud de terminar un trabajo y la mantenemos firme hasta el final*. *La persistencia, el entusiasmo, y la creatividad son aliadas poderosas para la diligencia*. *La fe genuina y auténtica en uno mismo es el "combustible" para la persistencia, el entusiasmo y la creatividad en la diligencia de nuestros problemas*. *Solo se necesita calidad de Fe y no cantidad para la acción y la actividad*. *Somos diligentes cuando nos dedicamos a realizar gustosamente nuestro trabajo actual desde la primera hasta la última hora*. *Somos diligentes cuando hacemos "un poquitin mas" en nuestro trabajo, sin el pensamiento egoísta de esperar recompensa*. *Somos diligentes cuando despejamos el escritorio y de cinco o diez problemas solucionamos uno a la vez*. *El sano juicio (prudencia) aunado a la diligencia nos previene en contra de lo superfluo o de los excesos en nuestros asuntos*. *Aristóteles dijo: "Sustituye el ocio y los vicios que te hacen infeliz, por el trabajo y las virtudes serás dicho", y no pedirás al cielo que te libre de unos males cuyo remedio esta en tus manos*. *Por otro lado Sócrates estableció: No es perezoso únicamente el que nada hace, sino también el que podría hacer algo mejor de lo que hace (lo bueno es enemigo de lo mejor)*. *El salario es de acuerdo al trabajo*. *Otros*.

- Soy diligente cuando en lugar de estar pensando en lo que tengo que hacer (posponiéndolo), ¡lo hago!
- Soy diligente cuando hago todo aquello que requiere esfuerzo mental (aprender, leer, etc.)
- Soy diligente cuando no ahorro "pasos" para llevar a cabo una actividad.
- Soy diligente cuando me obligo a prepararme algo de cenar.
- Soy diligente cuando... aquí continuamos proponiendo más ejemplos. Utilizando para ello nuestro cuaderno de trabajo.

EJERCICIO:

Dado que en la próxima etapa se iniciara **la aplicación del 4º Paso**. Se sugiere que en el transcurso de la semana o quincena se realice en forma escrita una "asociación o libre de fechas, lugares, personas y sucesos de nuestras vidas" en forma breve y con el fin de refrescar mas la memoria.

No se trata de detallar o ser minucioso, simplemente una relación informal de nuestros recuerdos.

Para tal propósito, utilizaremos el cuaderno de trabajo.

Se muestra un ejemplo:

De 1960 a 1964 en Tulancingo, Hgo. Recuerdo las peleas de mis tíos, la higuera en donde me escondía, la vez que aventé al perro de la azotea, la vez que aventé al gato al estanque, el paseo al "susto", el tronco en el cual me deslizaba, el precio de mi silencio a través de las "bicicletas", las purgas con aceite, las plantas de los corredores, la cámara de la bicicleta por la pendejada de mi tío, el corro de los chilitos, los columpios del parque con mi abuelo, etc.

De 1965 a 1970...

""SESIONES DE ESTUDIO Y APLICACION DEL 4: PASO""

"ANEXO II"

Durante las siguiente sesiones entraremos de lleno a la aplicación del Cuarto Paso y tomaremos como Guía este anexo II para empezar la escritura formal de nuestro

inventario, ya que dicho anexo nos plantea tópicos de cómo los instintos naturales se han descoyuntado.

Aunque hay una gran variedad de preguntas y planteamientos sobre la desviación de nuestros instintos naturales, no tenemos que contestar a todas y tal vez encontramos algunas que no están incluidas en este anexo. Por otro lado, habrá preguntas o planteamientos que requieran de dos o más hojas de trabajo del Cuarto Paso (ver al final de esta guía un modelo).

Lo importante es que a estas alturas de la secuencia de etapas que hemos llevado, ya estamos sensibilizados de la necesidad de hacer el Cuarto Paso, a través de haber concienciado los efectos de la Borrachera Seca; ya hemos liberado Resentimientos Añejos y ya nos hemos familiarizado con las actitudes clásicas de los siete defectos y cualidades. En otras palabras ya tomamos la decisión de empezar y terminar el Cuarto Paso e incluso ya empezamos a buscar padrino para el Quinto Paso ¡Ya no podemos detenernos! Porque en efecto, el orgullo y el temor son simples "espantajos".

A continuación se describe la "Agenda de Trabajo" de cada una de las sesiones de aplicación del Cuarto Paso (pueden ser 3, 6 o más).

Punto 1: Fórmulas iniciales de entrada a la manera tradicional de A. A.

Punto 2: después de que se entienda la mecánica del cuaderno de trabajo del 4º Paso, se realizarán las siguientes actividades:

- Se familiarizará con la "esencia" de la pregunta o planteamiento en turno del instinto respectivo (sexual, material, etc.)
- Escribirá en las hojas de trabajo del Cuarto Paso la respuesta a cada pregunta o planteamiento, utilizando como mínimo una hoja para cada una.

A continuación se dan algunas sugerencias sobre cómo debe llenarse la hoja de trabajo:

Instinto a Examinar:

Aquí se deberá anotar el nombre del instinto que se está examinando: sexual, material, etc.

Esencia de la pregunta:

Aquí vamos a escribir con nuestras propias palabras la esencia de la pregunta o planteamiento en turno (no transcribir), es decir como entendemos nosotros la pregunta. Si tenemos duda, preguntar a nuestro padrino.

El cuando:

Aquí se deberá anotar alguna fecha aproximada referida a la pregunta o planteamiento en turno. También puede anotarse alguna etapa cronológica de nuestra vida, como la edad, la niñez, la primaria, la secundaria, etc.

El dónde:

Aquí se deberá anotar el lugar donde ocurrió lo que se está preguntando. Si hay otros lugares, se deberá hacer uso de otras hojas de trabajo.

El cómo y la emoción sentida:

Aquí se describirá como ocurrió lo que ocurrió y el sentimiento que se experimentó al respecto. Este sentimiento pudo ser agradable o desagradable. Algunas veces hubo sensaciones físicas de "olores y sabores". Dejar renglones en blanco por si nos llegan recuerdos posteriormente.

El Porque:

Este es el punto medular del Cuarto Paso, ya que es el que nos va a proporcionar el medio para conocernos a nosotros mismos. Aquí describiremos el "porque sentimos lo que sentimos, cuando ocurrió lo que ocurrió". No tiene sentido el mentirnos a nosotros mismos, así como tampoco justificarnos o buscar culpables. Tampoco se trata de ser masoquistas, pero sí despiadados con nosotros mismos, siempre con la honestidad por delante. Estos "PORQUE SENTIMOS LO QUE SENTIMOS, CUANDO OCURRIO LO QUE OCURRIO", es lo que vamos a decir en el Quinto Paso, siendo nuestra verdad y si lo hacemos, estaremos dentro de la Humildad.

A. ALGUNAS PREGUNTAS Y PLANTEAMIENTOS DEL INSTINTO SEXUAL

1. El recuerdo mas remoto que tengo del sexo (pensamiento o palabra)
2. La primera vez que observé el acto sexual (personas o animales)
3. Otras veces que observé el acto sexual (personas o animales)
4. Mi primera experiencia sexual (coito, masturbación, caricia, etc.)
5. Otras experiencias sexuales
6. ¿Mi mente me ha tiranizado sexualmente?
7. ¿Me he reprimido algunas veces a la llamada del sexo?
8. ¿Fui soberbio en el aspecto sexual?
9. ¿Fui humilde en mis relaciones sexuales?
10. ¿Fui avaro y egoísta en el aspecto sexual?
11. ¿Fui generoso en mi vida sexual?
12. Mi primera frustración de índole sexual (morbosa o inevitable)
13. Otras frustraciones de naturaleza sexual
14. Mi primer resentimiento de orden sexual
15. Otros resentimientos sexuales
16. ¿Se vio afectado mi instinto material por mi instinto sexual desviado?
17. ¿Hasta que grado he sido casto?
18. ¿Hasta que grado he sido honesto?
19. ¿Fui colérico, iracundo o irritable en el aspecto sexual?
20. ¿Fui tolerante en mis relaciones sexuales?
21. ¿Me favoreció el alcohol en mis relaciones sexuales?
22. ¿Involucré mi gula con la cuestión sexual?
23. ¿Tuve destellos de templanza en el aspecto sexual?
24. ¿Viví situaciones de promiscuidad sexual?
25. ¿Viví relaciones homosexuales (sin serlo), o con animales?
26. ¿Justifiqué mis necesidades sexuales?
27. ¿Impuse mi instinto sexual a otros provocando escándalo?
28. ¿Me absolví de mis desviaciones sexuales?
29. ¿Tuve envidias en las cuestiones sexuales?
30. ¿Obré con amor en las relaciones sexuales?
31. ¿Inventé romances pasionales y me masturbé física y mentalmente?

32. ¿Por la carga moral de mi "pecado sexual secreto", busqué acallar mi conciencia a través de auto castigos?
33. ¿Me perjudicó el alcohol en mis relaciones sexuales?
34. ¿Me perjudiqué a mí mismo en la búsqueda egoísta de satisfacciones sexuales?
35. ¿Desgracié mi matrimonio y perjudique a mis hijos?
36. ¿Comprometí mi posición en la comunidad?
37. ¿Se vio afectado mi instinto social o de compañía debido a mi instinto sexual desviado?
38. En los periodos de abstinencia "alcohol-sexo" ¿Cual era mi actitud?
39. ¿Fui perseguidor o perseguido en las relaciones sexuales?
40. ¿Cual era mi reacción, a negativos, rechazos o frialdades en las relaciones sexuales?
41. ¿Obré con chantaje en mis relaciones sexuales?
42. ¿A quien seduje para satisfacer mi instinto sexual desviado?
43. ¿Estuve conforme con mis genitales?
44. ¿Mi arreglo personal era en función de "ofrecer" mi sexualidad?
45. ¿Use pomadas, medicamentos, estimulantes, alcohol, pornografía, etc., para aumentar el deleite sexual?
46. ¿Seleccioné a mis "víctimas sexuales" entre personas mayores de edad o menores de edad que la mía?
47. ¿Seduje a la mujer de mi prójimo?
48. ¿Busqué las relaciones sexuales con personas fuera de mi condición socio cultural y económico?
49. ¿Solo tuve deseos y no propósitos sexuales definidos?
50. ¿Fui apático para satisfacer el instinto sexual de mi compañero o compañera?
51. ¿Fui negligente y descuidado con mi salud sexual?
52. ¿Pensé alguna vez en la planificación sexual?
53. ¿Propicié los abortos?
54. ¿Respeté los periodos menstruales de mi pareja (i ella no estaba de acuerdo)?
55. ¿Fui indolente para tener una comunicación sobre la sexualidad con mis hijos?
56. ¿A pesar de mis enfermedades venéreas, seguí realizando el acto sexual sin importarme la salud de mi pareja?
57. ¿Cual era mi reacción a la infidelidad de mi pareja?
58. ¿No tan solo busqué lo bueno, sino lo mejor para mis relaciones sexuales?
59. ¿Fui diligente para conservarme sexualmente sano?
60. ¿Conciencie al instinto sexual como un don de Dios?
61. ¿Busqué apoyo en la religión, psiquiatría u otros para superar mis desviaciones sexuales?
62. ¿Cual era mi reacción a los remordimientos sexuales?
63. ¿Me importaba la vigilancia de Dios para mis desajustes sexuales?
64. ¿Aprecié el don de la libertad sexual para vivirla en el momento adecuado de mi edad cronológica?
65. Otras.

A. ALGUNAS PREGUNTAS Y PLANTEAMIENTOS DEL INSTINTO MATERIAL

1. El recuerdo mas lejano que tengo del dinero (pensamiento o palabra)
2. La primera vez que tuve dinero en las manos, obsequio de mis padres, familiares o amigos.
3. Otras veces que obtuve dinero a través de la generosidad de mis padres, familiares o amigos.

4. Mi primer dinero que gané con mi trabajo o servicio.
5. Otros dineros que llegaron a mis manos lícitamente.
6. La primera vez que obtuve dinero o bienes materiales a costa de la necesidad de otros.
7. Otras veces que obtuve dinero a costa de la necesidad de otro o bienes materiales.
8. La primera vez que obtuve dinero o bienes materiales ilícitamente (robo, fraude, engaño, etc.).
9. Otras veces que obtuve dinero o bienes materiales ilícitamente (robo, fraude, engaño, etc.).
10. La primera vez que obtuve bienes materiales lícitamente.
11. Otras veces que obtuve bienes materiales lícitamente.
12. ¿Mi mente piensa en función del dinero o bienes materiales?
13. ¿Me reprimía la llamada del dinero o bienes materiales?
14. ¿Utilice el dinero en un afán desmedido de ser preferido a otros?
15. ¿Fui altanero de lo propio con menosprecio de los demás?
16. ¿Manejé el dinero para mostrar una humildad falsa?
17. ¿Califiqué de imbéciles a los pobres económicamente?
18. ¿Sostuve que el dinero o bienes materiales era producto de mis conocimientos y/o de mi trabajo y no un regalo de Dios?
19. ¿Estuve conforme con lo que Dios me dio (no conformista), ya que Dios sabía lo que yo necesitaba?
20. ¿Valoré la posición económica de otros, sin halagos ni adulaciones falaces?
21. ¿Difamé a mi prójimo para hacer resaltar mi posición económica?
22. ¿Me sentí pagado de mi mismo o fariseo?
23. ¿Fui honrado en mis relaciones comerciales?
24. ¿Fui ambicioso y egoísta en mis tratos comerciales?
25. ¿Supe dar sin esperar recompensa o reconocimiento?
26. ¿Supe dar sin poner en peligro el bienestar familiar y personal?
27. ¿Fui despilfarrador?
28. ¿Fui usurero en los préstamos de dinero?
29. ¿Fui mezquino con el sustento o bienestar familiar?
30. ¿Codicié los bienes materiales de otros?
31. ¿Evadí mis impuestos y no desquité mi salario?
32. ¿Alteré precios de mercancías o mi salario real?
33. Mi primera decepción de índole material (morboza o inevitable).
34. Otras frustraciones de naturaleza material.
35. Mi primer resentimiento de orden material.
36. Otros resentimientos de naturaleza material.
37. ¿Se vio afectado mi instinto sexual por mi instinto material desviado?
38. ¿Hasta que grado he sido avaricioso, miserable, tacaño, codo o ruina?
39. ¿Hasta que punto he sido generoso, espléndido o altruista?
40. ¿Me ayuda mi avaricia al desequilibrio entre la pasión y la razón?
41. ¿Utilice la oración, vigilancia y meditación para auto controlarme en lo material?
42. ¿Manejé el dinero para satisfacer mi apetito desordenado de los placeres de la carne?
43. ¿Agredí verbal o físicamente por cuestiones materiales?
44. ¿Me alteré o injurié injustamente a causa del dinero?
45. ¿Externe mi ira en contra de los demás como una justificación a mi falta de habilidad financiera?
46. ¿Fui prudente en el aspecto material?

47. ¿Respeté y consideré las opiniones y practicas ajenas en cuestiones materiales?
48. ¿Fui tolerante en mis relaciones comerciales?
49. ¿Use cierta dosis de agresión para hacer sentir a los "manipuladores" que era manso, pero no memo?
50. ¿Utilice el dinero para abusar del comer y beber?
51. ¿Provocó mi gula desajustes financieros en mi hogar?
52. ¿Fui dado a realizar fiestas para disfrazar mi gula en el comer y beber?
53. ¿Mantuve a raya el concepto materiales y consumista de la vida?
54. ¿Procura el ayuno temporal como disciplina?
55. ¿Justifiqué mis necesidades materiales?
56. ¿Defraudé y engañé a otros?
57. ¿Me absolví de mis desviaciones materiales?
58. ¿Exploté (manipulación material) a mi prójimo?
59. ¿Me justifiqué las necesidades materiales ficticias?
60. ¿Antepuse el dinero a mi salud, justificando mi proceder?
61. ¿Me disgusté o entristecí del bien ajeno?
62. ¿Oculté información sobre algún negocio o plan que yo era incapaz de llevar a cabo?
63. ¿Acaparé bienes materiales con tal de que mi prójimo no se beneficiara?
64. ¿Envidié el sueldo de otros?
65. ¿Me desprendí de lo que me sobraba para hace el bien?
66. ¿Censuré y condené al ladrón?
67. ¿Obré con caridad y amor en mis tratos comerciales?
68. ¿Bebí para gozar más los sueños disparatados de pompa y poderío monetario?
69. Por la carga moral de mi "pecado material secreto", ¿busqué acallar mi conciencia a través de auto castigos?
70. ¿Me perjudicó el alcohol en mis relaciones materiales?
71. ¿Me perjudiqué a mí mismo en la búsqueda egoísta de satisfacciones materiales?
72. Cuando ya tuve una independendencia económica, ¿busqué desquitarme de lo que me había negado la vida en el aspecto material?
73. ¿Pedí dinero atolondradamente o me llené de tarjetas de crédito, sin importarme si pagaría?
74. ¿Desgracié mi matrimonio y perjudiqué mis hijos?
75. ¿Comprometí mi posición en la comunidad?
76. ¿Se vio afectado mi instinto social o de compañía debido al instinto material desviado?
77. ¿Me hicieron desgraciado los reveses económicos?
78. ¿Identifiqué mi trabajo con un signo de pases?
79. Cuando me llegaban esas derramas periódicas de dinero, como los aguinaldos, las cajas de ahorros o el reparto de utilidades. ¿que cauce les daba?
80. En los periodos de abstinencia "alcohol dinero" ¿Cual era mi actitud?
81. ¿Cual fue mi reacción negativa y rechazos de índole material?
82. ¿Estuve conforme con mi salario y posición económica?
83. ¿Fui vanidoso con los "trapos"?
84. ¿Use el dinero para mis desviaciones mentales?
85. ¿Fui perseguido, perseguidor en las relaciones materiales?
86. ¿Solo tuve deseos y no propósitos materiales definidos?
87. ¿Tuve la voluntad de ahorrar para las emergencias?
88. ¿Fui conformista con "irla pasando"?
89. ¿Me conmisere de que las cosas iban mal en o económico?
90. ¿No tan solo busqué lo bueno, sino lo mejor en las relaciones materiales?

91. ¿Me fijé metas materiales y las alcancé?
92. ¿Busqué apoyo en la religión, psiquiatría u otros para superar mis desviaciones materiales?
93. ¿Cual era mi reacción a los remordimientos materiales?
94. ¿Me importaba la vigilancia de Dios para mis desajustes materiales?
95. ¿Me llené de cosas superfluas?
96. Otras.

A. ALGUNAS PREGUNTAS Y PLANTEAMIENTOS DEL INSTINTO SOCIAL O DE COMPAQMA

1. En cuanto a mi convivencia con los demás, ¿cual es el recuerdo más remoto que guardo de mi niñez (agradable o desagradable)?
2. La primera caricia que me dieron.
3. Otras caricias posteriores.
4. El primer castigo.
5. Otros castigos posteriores.
6. ¿Me parecía que mi casa era un lugar de castigo y no de amor y volé de el?
7. ¿Me case por amor o por huir del ambiente familiar?
8. Con mis amigos, ¿insistí en dominarlos o fue dependiente de ellos?
9. ¿Mi mente piensa en función de "compartir con los demás"?
10. ¿Me he reprimido de compartir con los demás?
11. ¿Tuve exceso de amor propio?
12. ¿Manejé mi soberbia como humildad falsa disfrazada?
13. ¿Por mis conocimientos o habilidades me sentí pagado de mí mismo?
14. ¿Pregunté a mis padres "porqué me habían traído al mundo"?
15. ¿Defendí terca o sabiamente mis convicciones?
16. ¿Insulté a otros por sus torpezas?
17. ¿Difamé a mi prójimo hasta hacer resaltar mi propia "virtud"?
18. ¿Expresaba mi ira con altivez injuriosa?
19. ¿Mi salud, bienestar y dinero me lo achacaba a mí mismo y no a Dios?
20. ¿Me conduje de acuerdo a mi propia moral prefabricada?
21. ¿Fui sumiso con los fuertes y arrogante con los débiles?
22. ¿Admití mi personalidad y la aceptaba como un don de Dios?
23. ¿Valoré lo bueno que hay en los demás?
24. ¿Acepté mis defectos a los reprimí?
25. ¿Creí ser humilde sin aceptar la voluntad de Dios, para mi pobreza física, mental y espiritual'?
26. ¿Traté de auto controlar mis defectos, alejándome de mis fuentes de alergia?
27. ¿Tuve una mente abierta hacia las situaciones que la vida me planteó?
28. ? ¿Vi mis problemas, como problemas o como retos?
29. ¿Creí que mis problemas se originaban por las circunstancias no y no por mí mismo?
30. ¿Mi primera frustración de naturaleza social o de compañía (morbose o inevitable)?
31. ¿Otras frustraciones en el trato con los demás?
32. ¿Cual era mi actitud respecto a los mecánicos, burócratas, técnicos, peluqueras, profesores y otros prestadores de servicios?
33. ¿Cual era mi actitud con respecto a los ricos o los pobres?
34. ¿Cual era mi actitud respecto a los cultos o los ignorantes?
35. ¿Cual era mi actitud con respecto a los lisiados y mutilados?

36. ¿Cual era mi actitud con respecto a las clases sociales?
37. ¿Cual era mi actitud con respecto a las doctrinas sociales?
38. ¿Cual era mi actitud con respecto al Clero o Religiones?
39. ¿Cual era mi actitud con respecto a las autoridades civiles o militares?
40. ¿Cual era mi actitud con respecto a los "mochos" o asociaciones altruistas?
41. ¿Cual era mi actitud con respecto a la escuela?
42. ¿Cual era mi actitud con respecto al trabajo o la vagancia?
43. ¿Cual era mi actitud con respecto a las prostitutas, lesbianas, homosexuales o amanerados?
44. ¿Cual era mi actitud con respecto a los borrachos o drogadictos?
45. ¿Cual era mi actitud con respecto a los asesinos, rateros y demás delincuentes?
46. ¿Cual era mi actitud con respecto a Dios?
47. ¿Cual era mi actitud con respecto al diablo?
48. ¿Cual era mi actitud con respecto a la muerte?
49. ¿Cual era mi actitud al buscar lugares concurridos como teatros, restaurantes, cines, etc.?
50. ¿Me casé porque buscaba una asistente gratuita y una concubina legalizada?
51. ¿Me casé por tres comidas al día?
52. ¿Me casé porque fui conquistado?
53. ¿Me casé?
54. ¿Me uní libremente?
55. ¿Cual era mi actitud respecto al matrimonio o la unión libre?
56. ¿Cual era mi actitud respecto a los hijos legítimos o ilegítimos?
57. ¿Manejé el dinero para manipular?
58. ¿Manejé el poder para manipular?
59. ¿Busqué el prestigio?
60. ¿Usé el dinero para alcanzar poder y prestigio o viceversa?
61. ¿Se vio afectado mi instinto sexual por mi instinto social o de compañía desviado?
62. Mi primer resentimiento de naturaleza social o de compañía.
63. Otros resentimientos de orden social
64. ¿Fui manipulado por los adultos?
65. ¿Fui manipulado por otras personas?
66. ¿Tuve el valor de decir "NO" a planteamientos irrazonables o que iban en contra de mi voluntad?
67. ¿Pretendí alcanzar el triunfo a través de medios ilícitos o lícitos?
68. ¿Esperé conformistamente el éxito o lo que busqué?
69. ¿Ignore la escala de volares de la sociedad?
70. ¿Se vio afectado mi instinto material por mi instinto social o de compañía desviado?
71. ¿Fui pusilánime?
72. ¿Tuve confianza en mi mismo?
73. ¿Creí en la amistad?
74. ¿Fue mezquino socialmente?
75. ¿Fue generoso con los demás?
76. Después de mis fugas "geográficas" ¿Cual era mi actitud al regresar a ese hogar abandonado?
77. ¿Fui libidinoso social?
78. ¿Cultivé la disciplina sexual en la sociedad?
79. ¿Descargué mi ira contra las personas inocentes?
80. ¿Me molesté porque me llamaran la atención?
81. ¿Produje sentimientos de culpa en otros?

82. ¿Impuse reglas a mis hijos?
83. ¿Fui tolerante con demás?
84. ¿Abusé del placer de comer y beber?
85. ¿Abusé del cigarro?
86. ¿Me favoreció el alcohol en mis relaciones sociales?
87. ¿Estuve contento con mi trabajo u oficio?
88. ¿Estuve contento con los padres que me tocaron?
89. ¿Estuve contento con la familia que me tocó?
90. ¿Justifiqué mis necesidades sociales?
91. ¿Cual fue mi actitud cuando me quité la dependencia económica?
92. ¿Que tanto exigí de atención, protección y compañía?
93. ¿Condicioné el cariño a mis hijos y compañera (o)?
94. ¿Idolatré personajes "públicos o históricos"?
95. ¿Envidié el prestigio y posición social de otros?
96. ¿Envidié la personalidad de otros?
97. ¿Celé a mi compañera (o)?
98. ¿Fui caritativo y amoroso con los débiles?
99. ¿Bebí para gozar más los sueños disparatados o de pompa y poderío?
100. ¿Fui inconsciente para mis compromisos?
101. ¿Postergué las cosas? (compromisos, responsabilidades).
102. ¿Intente hacer varias cosas a la vez pero ninguna terminé?
103. ¿Me incliné por la "lectura chatarra"?
104. ¿Hice dependencia de las comodidades cotidianas?
105. ¿Dejé los compromisos familiares a otros?
106. ¿Tomé decisiones y las mantuve firmes hasta el final?
107. ¿Fue diligente para el trabajo?
108. ¿A quienes defraudé emocionalmente?
109. ¿Imité la ropa, el peinado o los gustos de otro?
110. ¿Cual fue mi actitud ante los complejos de inferioridad?
111. ¿Disimulé mi falta de carácter?
112. ¿Me convertí en un mentiroso crónico?
113. Por la carga moral de mi "pecado social" secreto, ¿Busque acallar mi conciencia a través del auto castigo?
114. ¿Cual era mi actitud a rechazos en mis relaciones sociales?
115. ¿Cual era mi reacción a remordimientos sociales?
116. ¿Busqué apoyo en la religión, psiquiatría u otros para superar mis desviaciones sociales?
117. ¿Me importaba la vigilancia de Dios para mis desajustes sociales?
118. Otras.

NOTA:

A continuación pueden aportarse otras preguntas y planteamientos de los tres instintos, que no están comprendidos en los anteriores.

Ejemplo:

Mi actitud ante las fobias (repulsión o aversión hacia una cosa). Mi actitud ante la humillación, etc.