

Volver a abrir viejas heridas, y otras tal vez ya olvidadas o infectadas y dolorosas, parecerá al principio una cirugía inútil; pero si se comienza a hacerlo con buena voluntad, en seguida se verán los resultados, al darse cuenta de que el dolor va desapareciendo a medida que los obstáculos van siendo eliminados.

¹Los pasos Octavo y Noveno tratan de las relaciones personales.

Primero miramos hacia atrás, y tratamos de descubrir en que nos hemos equivocado;

segundo hacemos un esfuerzo firme encaminado a reparar los daños que hemos causado; y

tercero, habiendo limpiado de escombros el pasado, consideramos como establecer la mejor clase posible de relaciones con todos los seres humanos a quienes conozcamos.

²Esta es una tarea muy grande. Tarea que podemos desempeñar con mayor habilidad cada día, pero que nunca tiene fin.

Al hacer el inventario moral, se ha avanzado hasta cierto grado; pero ahora es el momento de redoblar los esfuerzos para poder darnos cuenta de a quien se ha lastimado, y en que forma.

Todo miembro de A.A. ha descubierto que se adelanta poco en el logro de una nueva manera de vivir, si no se retrocede y examina cuidadosamente sin hacer ninguna omisión, el daño ocasionado a otras personas.

Aprender a vivir con los demás, como quiera que sean, fraternalmente y en paz, es una experiencia conmovedora y reconfortante.

OCTAVO PASO

HICIMOS UNA LISTA DE TODAS AQUELLAS PERSONAS
A QUIENES HABIAMOS OFENDIDO Y ESTUVIMOS
DISPUESTOS A REPARAR EL DAÑO
QUE LES CAUSAMOS

En repetidas ocasiones colmamos la paciencia de nuestros mejores amigos, y también a otras personas les hicimos salir a relucir lo peor de sus defectos y que no nos tenían en un buen concepto.

Sin embargo, estos obstáculos son muy reales. El primero y uno de los más difíciles, está relacionado con el perdón.

En los momentos que pensamos sobre alguna relación torcida con otra persona, nuestras emociones se ponen a la defensiva. Para evitar contemplar el daño que le hemos causado a alguien, enfocamos llenos de resentimiento, el daño que esa persona nos ha ocasionado.

OCTAVO PASO

HICIMOS UNA LISTA DE TODAS AQUELLAS PERSONAS A QUIENES HABIAMOS OFENDIDO Y ESTUVIMOS DISPUESTOS A REPARAR EL DAÑO QUE LES CAUSAMOS

Recordemos que no sólo los alcohólicos somos atormentados por emociones enfermizas. Más aún, generalmente es un hecho que nuestro comportamiento cuando habíamos estado bebiendo exasperó los defectos de los demás.

³Aquí necesitamos detenernos para reflexionar. Resulta contradictorio que una persona como nosotros, que está llena de defectos censure los de los demás.

Esta manera de reaccionar se acentúa, naturalmente, cuando esa persona se ha comportado mal con nosotros, Triunfantes miramos su mal comportamiento, utilizándolo como pretexto perfecto para tratar de justificar nuestra mala conducta.

¿Por qué no olvidar lo pasado? ¿Para que teníamos que ocuparnos de esas personas? Estas son algunas de las formas en que el miedo conspira con el orgullo, para obstruir nuestro propósito de hacer la lista de todas las personas a quienes hemos dañado.

En muchos casos tratamos con otros que sufren tanto como nosotros y a los que les hemos empeorado sus sufrimientos.

Especialmente cuando recordamos el mal concepto en que ellos nos tenían. Había también casos de personas a las que habíamos dañado sin que ellas se dieran cuenta afortunadamente.

OCTAVO PASO

HICIMOS UNA LISTA DE TODAS AQUELLAS PERSONAS A QUIENES HABIAMOS OFENDIDO Y ESTUVIMOS DISPUESTOS A REPARAR EL DAÑO QUE LES CAUSAMOS

Si estamos a punto de pedir perdón para nosotros, ¿Por qué no empezar perdonando a cada uno de ellos y a todos los demás?.

Ya había sido bastante penoso hacer esa admisión ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, pero la idea de entrevistarnos con esas personas y aun la de escribirles, nos atemorizaba.

⁴Cuando hacemos una relación de aquellas personas a las que les hemos hecho algún daño, la mayoría de nosotros tropieza con otro obstáculo serio.

Sentimos una fuerte sacudida al darnos cuenta de que estamos preparándonos a admitir nuestra miserable conducta, cara a cara con aquellas personas a quienes habíamos herido.

En muchos casos encontraremos que aunque el mal causado a otros no ha sido grave, el daño emocional que nos hemos causado a nosotros mismos si lo ha sido.

⁵Algunos de nosotros tropezamos con un obstáculo distinto. Nos aferramos a la pretensión de que cuando bebíamos no le hacíamos daño a nadie mas que a nosotros mismos.

Debemos de todas maneras hacer un examen preciso y completo de nuestro pasado en lo que respecta a la forma en que hemos afectado a otros.

Nuestras familias no sufrían por que siempre cubríamos los gastos del hogar, y además nunca bebíamos en casa.

OCTAVO PASO

HICIMOS UNA LISTA DE TODAS AQUELLAS PERSONAS A QUIENES HABIAMOS OFENDIDO Y ESTUVIMOS DISPUESTOS A REPARAR EL DAÑO QUE LES CAUSAMOS

⁶En algunos casos nos es absolutamente imposible hacer reparaciones, y en otros la acción es diferente.

Nuestros socios o en los negocios o los jefes, no tenían queja alguna de nosotros, por que siempre cumplíamos con nuestras obligaciones.

Por consiguiente, ¿Qué de malo habíamos hecho? Nada que no pudiera repararse con algunas disculpas sencillas.

Nuestra reputación no había sufrido deterioro, porque estábamos seguros de que pocas personas sabían que bebíamos. Los que estaban enterados, nos decían que era una parranda alegre, que solo era una pequeña falta en un hombre responsable.

Ya hemos descubierto que se obtienen resultados muy satisfactorios cuando se hacen las cosas concienzudamente.

Hay conflictos emocionales muy profundos, algunas veces completamente olvidados que persisten por debajo del nivel de lo consciente.

Podemos ir más allá de aquello que en nosotros estaba superficialmente mal, o para darnos cuenta de nuestras fallas básicas, que eran responsables algunas veces de todas nuestras normas de vida.

Cuando esto sucede, esos conflictos pueden haber deformado en realidad nuestra personalidad en una forma tan violenta, que desde entonces hayan opacado nuestra verdadera personalidad y alterado en el peor de los casos: nuestra propia vida.

OCTAVO PASO

HICIMOS UNA LISTA DE TODAS AQUELLAS PERSONAS A QUIENES HABIAMOS OFENDIDO Y ESTUVIMOS DISPUESTOS A REPARAR EL DAÑO QUE LES CAUSAMOS

Si reflexionamos con serenidad sobre nuestras relaciones personales, nuestro conocimiento será más intenso.

⁷Mientras que reparar los daños que les hemos causado a otros es primordial, es igualmente necesario que extraigamos del examen de nuestras relaciones personales, toda la información que podamos obtener acerca de nosotros mismos, y de nuestras dificultades.

Ya que las relaciones irregulares con otros seres humanos han sido casi siempre la causa inmediata de nuestras dificultades, inclusive la del alcoholismo, en ningún otro campo de acción podríamos encontrar recompensas tan valiosas como en esta información obtenida.

Que colmamos de atenciones a uno de nuestra familia e ignoramos a los demás.

⁸Tal vez nos preguntemos *¿Qué significa "haberle causado daño" a otras personas? ¿Cómo es el supuesto "daño" que causamos a otros?*

Supongamos que en nuestra vida hogareña somos egoístas, irresponsables, indiferentes o fríos; que somos irritables, criticones, impacientes y malhumorados.

Para definir en una forma práctica la palabra "dañar", podemos decir que; es el resultado de instintos que chocan entre sí y que causan a alguien perjuicios de orden físico, mental, emocional o espiritual.

OCTAVO PASO

HICIMOS UNA LISTA DE TODAS AQUELLAS PERSONAS A QUIENES HABIAMOS OFENDIDO Y ESTUVIMOS DISPUESTOS A REPARAR EL DAÑO QUE LES CAUSAMOS

⁹Esa conducta torpe no es la única causa de los daños que hicimos. Examinemos algunos de los menos graves, pero que a veces pueden perjudicar tanto como los otros.

Si nuestro mal carácter es persistente, provocamos la cólera en otros.

En realidad, los estamos invitando a ser despectivos y vengativos con nosotros. Si nuestra conducta sexual es egoísta, podemos provocar celos, desgracia y deseos de venganza en ellos.

Si mentimos o engañamos, despojamos a otros no solamente de sus bienes terrenales, sino de su seguridad emocional y su tranquilidad mental.

Entonces, a medida que miremos hacia los años pasados, hasta donde nos alcance la memoria, podremos hacer una larga lista de las personas a las que en mayor o menor grado hemos dañado.

¿Qué pasa cuando tratamos de dominar a toda la familia, ya sea con mano de hierro o tratando de que cada uno se apegue minuciosamente a las órdenes que les damos constantemente?

No será difícil encontrar entre las personas que están mas cerca de nosotros, a aquellas que más daño les hemos causado.

¿Qué pasa cuando exageramos nuestra depresión, creyéndonos dignos de compasión y hacemos víctimas de nuestra condición a los demás?

OCTAVO PASO

HICIMOS UNA LISTA DE TODAS AQUELLAS PERSONAS A QUIENES HABIAMOS OFENDIDO Y ESTUVIMOS DISPUESTOS A REPARAR EL DAÑO QUE LES CAUSAMOS

¹⁰Habiendo examinado cuidadosamente toda esta zona de las relaciones humanas, y decidido exactamente cuales de las características de nuestra personalidad son las que han lastimado o molestado a otros, podemos empezar ahora a buscar en nuestra memoria a la personas que hemos ofendido

Esa serie de daños que les causamos a otras personas puede ser numerosa, y hacen que la vida cotidiana con nosotros los alcohólicos cuando estábamos bebiendo resultara difícil y a veces insoportable.

Cuando llevamos esas características de nuestra personalidad a nuestro trabajo o a reuniones, pueden causar tanto daño como el que hemos causado en nuestros hogares.

¹¹Si tenemos vacilaciones, nos dará ánimos recordar lo que para otros ha significado la experiencia de A.A. en este Paso. Es el principio del fin del aislamiento de nuestros semejantes y de Dios.

Debemos desde luego, estudiar y pensar cuidadosamente cada caso. Debemos limitarnos a admitir lo que hemos hecho nosotros, a la vez que perdonamos los daños reales o imaginarios que ellos nos han causado.

OCTAVO PASO

HICIMOS UNA LISTA DE TODAS AQUELLAS PERSONAS
A QUIENES HABIAMOS OFENDIDO Y ESTUVIMOS
DISPUESTOS A REPARAR EL DAÑO
QUE LES CAUSAMOS

Debemos evitar llegar a los extremos, al juzgarnos a nosotros mismos y al juzgar a los demás. Nuestra meta será un punto de vista sereno y objetivo.