

Resentimiento:

La palabra resentimiento (re-sentimiento) significa repetir el sentimiento de enojo, es decir volver a sentir aquel pesar que nos ocasionó la ofensa que sufrimos en el pasado. El prefijo “re” es sinónimo de repetición actual de un sentimiento persistente de enojo o disgusto por alguien que nos causó un daño u ofensa

Para llegar al tercer paso y empezar a comprenderme y comprender el resentimiento, tuvimos que hacer los pasos anteriores encapsulados en las premisas abajo.

“Nuestra descripción del alcohólico, el capítulo del agnóstico y nuestras aventuras personales antes y después, pone en claro **tres ideas pertinentes:**

- (a) Que éramos alcohólicos y no podíamos manejar nuestra propia vida. (Paso 1)
- (b) Que probablemente ningún poder humano pueda aliviar nuestro alcoholismo. (Paso 2)
- (c) Que Dios podría y lo haría si lo buscáramos.”

“Estado convencido de esto estábamos en el **tercer paso**, que es que tomas la decisión de **entregar tu voluntad y tu vida a Dios como lo concibes**. ¿Qué queremos decir con eso y qué hacemos?”

Vamos a tomar una decisión de poner nuestra voluntad (nuestro pensamiento) y nuestra vida (nuestras acciones) para dejar que Dios los dirija. Aún no lo hemos hecho, pero estamos dispuestos a hacerlo.

“El primer requisito es que estemos convencidos de que una vida llevada a base de **fuerza de voluntad, difícilmente puede ser venturosa.**” Sobre esa base siempre estamos en conflicto con algo o con alguien, aunque nuestros motivos sean buenos.”

“¿Qué es lo que generalmente pasa? **El espectáculo no sale muy bien. Empieza a pensar que la vida no lo trata bien.** Decide esforzarse nuevamente. **En esta ocasión es más exigente o más condescendiente, según sea el caso.**”

“Nuestro actor está concentrado en sí mismo, es un egocéntrico como dice la gente en la actualidad”

“Cualesquiera que sean nuestras protestas — **¿no estamos la mayoría preocupados por nosotros mismos, por nuestros resentimientos y nuestra autoconmiseración?**”

“¡Egoísmo — concentración en sí mismo! Creemos que esta es la raíz de nuestras dificultades. Acosados por cien formas de temor, de vana ilusión, de egoísmo, de autocomiseración, les pisamos los pies a nuestros compañeros y éstos se vengan. A veces nos hieren aparentemente sin provocación, pero invariablemente encontramos que alguna vez en el pasado tomamos decisiones egoístas que más tarde nos colocaron en posición propicia para ser lastimados.”

“Así es que nuestras dificultades, creemos, son básicamente producto de nosotros mismos; surgen de nosotros, y el alcohólico es un ejemplo extremo de la obstinación desbocada, aunque él piense que no es así. **Por encima de todo, nosotros los alcohólicos tenemos que librarnos de ese egoísmo. ¡Tenemos que hacerlo o nos mata! Dios hace que esto sea posible.**”

“Éste es el **cómo y el porqué** de ello. ***Ante todo, tuvimos que dejar de “jugar a ser Dios”.***

“Él es el Jefe; nosotros somos Sus agentes.”

“Establecidos sobre esta base, empezamos a interesarnos cada vez menos en nosotros mismos, en nuestros pequeños planes y proyectos. Nos interesamos cada vez más en ver con qué podíamos contribuir a la vida la vida satisfactoriamente, que llegamos a estar conscientes de Su Presencia, empezamos a perder nuestro temor al hoy, al mañana o al futuro. Renacimos.”

Estábamos ahora en el Tercer Paso.

“Pensamos detenidamente antes de dar este paso, cerciorándonos de que estábamos listos para hacerlo; que finalmente podíamos abandonarnos completamente a Él.”

“Aunque nuestra decisión fue un paso fundamental y decisivo, su efecto permanente no podía ser mucho a menos que fuera seguido inmediatamente por un esfuerzo enérgico para encarar las cosas que había en nosotros, que nos estaban obstaculizando, y desprendernos de ellas. El licor que bebíamos no era más que un síntoma; por lo tanto teníamos que ir a las causas y las condiciones.”

Si no tienes un Dios en tu vida solo queda una cosa por la que vivir y esa es la satisfacción de estos instintos básicos de la vida. Y tratamos de vivir nuestras vidas basándonos en la satisfacción de esos instintos básicos. Y nos excedimos en muchas, muchas de esas áreas.

Consecuentemente, empezamos a hacer un inventario personal. **Éste era el Cuarto Paso.**

“Nosotros hicimos exactamente lo mismo con nuestras vidas. Hicimos un inventario sincero. Primero, buscamos las fallas de nuestro carácter que causaron nuestro fracaso. Estando convencidos de que el ego, manifestado en distintas formas, nos había vencido, consideramos sus manifestaciones comunes.”

En nuestro inventario la palabra verdad y moral significan exactamente lo mismo

El verdadero problema de los alcohólicos se centra en la mente.

Vamos a mirar dentro de nosotros mismos, en nuestras mentes, y vamos a encontrar esos procesos de pensamiento defectuosos, que son los bienes dañados e inservibles, que nos bloquean de Dios.

Tomamos la decisión de entregarle nuestra voluntad a Dios, y mientras nuestra mente esté llena de bienes inservibles dañados, Dios no puede dirigir nuestro pensamiento.

Tendremos que encontrarlos. Y una vez que los encontremos, tendremos que deshacernos de ellos de inmediato y sin remordimientos.

Cuando esos procesos de pensamiento defectuosos abandonan nuestra mente, entonces nuestra mente se abre para que entre el pensamiento de Dios. Pero es solo después de que se hayan ido que Dios puede entrar

Los procesos de pensamiento defectuosos en nuestra mente que bloquean a Dios son nuestros resentimientos, el miedo, la culpa y el remordimiento asociados con el daño causado

a otras personas. Y mientras nuestra mente esté ocupada con esos pensamientos, los pensamientos de Dios no pueden entrar.

“El resentimiento es el ofensor número uno. Destruye más alcohólicos que cualquier otra cosa. De éste se derivan todas las formas de enfermedad espiritual, ya que nosotros hemos estado no solamente física y mentalmente enfermos, sino también espiritualmente. Cuando es superado el mal espiritual, nos componemos mental y físicamente.”

“Cuando tratamos los **resentimientos** los escribimos **en un papel**. Hicimos una lista de **personas, instituciones o principios con los que estábamos molestos (Columna 1)**, y nos preguntamos el **porqué.**”

“En la mayoría de los casos se descubrió que nuestro amor propio, nuestra cartera, nuestras relaciones personales (incluyendo las sexuales) estaban lastimados o amenazados. Así es que estábamos molestos. Estábamos furiosos.”

Instintos básicos: social (Autoestima, orgullo relaciones personales), seguridad (Material, emocional) y sexual (relaciones aceptables, ocultas) y ambiciones.

“En nuestra lista de **rencores pusimos frente a cada nombre los daños que nos causaban (Columna 2)**. **¿Eran nuestro amor propio, nuestra seguridad, nuestras ambiciones, nuestras relaciones personales o sexuales, las que habían sido molestadas?**” (Columna 3).

“Es evidente que una vida en la que hay resentimientos profundos sólo conduce a la futilidad y a la infelicidad. En el grado exacto en que permitimos que esto ocurra, malgastamos unas horas que pudieron haber sido algo que valiera la pena. Pero con el alcohólico, cuya esperanza es el mantenimiento y el desarrollo de una experiencia espiritual, este asunto de los resentimientos es infinitamente grave. **Nosotros nos dimos cuenta de que es fatal porque cuando estamos abrigando estos sentimientos nos cerramos a la luz del espíritu. La locura del alcohol regresa y volvemos a beber; y para nosotros beber es morir.** “

“Si íbamos a vivir, **teníamos que estar libres de la ira**. El descontento y la agitación mental no eran para nosotros. Pueden ser un dudoso lujo para personas normales, pero para los alcohólicos estas cosas son veneno.”

“Regresamos a la lista que habíamos hecho, **porque contenía la clave del futuro. Estábamos preparados para examinarla desde un punto de vista enteramente diferente. Empezamos a percibir que el mundo y la gente que hay en éste en realidad nos dominaban. En ese estado, las maldades de otros, imaginarias o reales, tenían el suficiente poder para matar. ¿Cómo podíamos salvarnos? Nos dimos cuenta de que había que dominar estos resentimientos. ¿Pero cómo? No podíamos hacerlo con sólo desearlo, como tampoco podíamos hacerlo en el caso del alcohol.**”

“Éste fue el curso que seguimos: Nos dimos cuenta de que la gente que era injusta con nosotros tal vez estuviera enferma espiritualmente. A pesar de que no nos parecían bien sus síntomas y la forma en que éstos nos alteraban, ellos, como nosotros mismos, también estaban enfermos. ***Le pedimos a Dios que nos ayudara a demostrar la misma tolerancia, paciencia y compasión que gustosamente tendríamos para con un amigo enfermo.***

Quando alguien nos ofendía nos decíamos a nosotros mismos: “Está enfermo ¿Cómo ayudarlo? Dios me libre de enojarme. Hágase Tu Voluntad”. Evitamos el desquite o la discusión. No trataríamos así a quien estuviese enfermo. Si lo hacemos, destruimos la oportunidad que tenemos de ayudar. No podemos ayudar a toda la gente, pero cuando menos Dios nos mostrará cómo ver con tolerancia a todos y cada uno de nuestros semejantes.”

“Refiriéndonos una vez más a nuestra lista, quitando de nuestras mentes los errores que los demás habían cometido, buscamos resueltamente nuestras propias faltas. ¿Cuándo habíamos sido egoístas, inconsiderados, faltos de honradez y habíamos tenido miedo?(Columna 4) Aunque no enteramente culpables de una situación, tratamos de hacer a un lado completamente a la otra persona involucrada en ella. ¿En qué estaba nuestra culpabilidad? El inventario era nuestro inventario y no del otro. Cuando nos dábamos cuenta de nuestras faltas, las apuntábamos. Las poníamos frente a nosotros en “blanco y negro”. Admitíamos sinceramente nuestras faltas y estábamos dispuestos a enmendarlas.”

Inventario de Resentimientos

		"YO"															
	Columna 1	Columna 2	Columna 3 Afecta Mis: (Que parte del "yo" es afectado o amenazado")						Columna 4						Pregunta		
			Instinto Social			Instinto de Seguridad		Instinto Sexual		Ambiciones			¿Cuál es el naturaleza exacta de mis faltas, errores, defectos, deficiencias?				
			Autoestima	Orgullo	Relaciones Personales	Material	Emocional	Relaciones sexuales aceptables	Relaciones sexuales ocultas	Sociales	De seguridad	Sexuales	Egoismo	Deshonestidad	Inconsideración	Temor	
	Estoy Resentido con:	La causa															¿Cuál fue MI PARTE en todo esto? ¿Cómo podría haber hecho las cosas de manera diferente?
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	

1. Columna “Al tratar con los resentimientos, los ponemos en papel. Hicimos una lista de las personas, instituciones o principios con los que estábamos molestos”. (Completa la columna 1 de arriba a abajo. No hagas nada con la columna 2,3,4 hasta que la columna 1 se haya completado).

2. Columna “Nos preguntamos por qué estábamos enojados”. (Completa la columna 2 de arriba a abajo. No hagas nada con las columnas 3 y 4 hasta completar la columna 2).

3. Columna “En nuestra lista de resentimientos pusimos frente a cada nombre los daños que nos causaban. ¿Era nuestro amor propio, nuestra seguridad, nuestras ambiciones, nuestras relaciones personales o sexuales, lo que habían sido molestadas? ”(Completa cada columna dentro de la columna 3 de arriba a abajo. Comenzando con Autoestima y terminando con Relaciones sexuales. No haga nada con la columna 4 hasta que se haya completado la columna 3).

4. Columna Refiriéndonos una vez más a nuestra lista, quitando de nuestras mentes los errores que los demás habían cometido, buscamos resueltamente nuestras propias faltas. ¿Cuándo habíamos sido egoístas, inconsiderados, faltos de honradez y habíamos tenido miedo? Aunque no enteramente culpables de una situación, tratamos de hacer a un lado completamente a la otra persona involucrada en ella. ¿En qué estaba nuestra culpabilidad? El inventario era nuestro inventario y no del otro. Cuando nos dábamos cuenta de nuestras faltas, las apuntábamos. Las poníamos frente a nosotros en “blanco y negro”. Admitíamos sinceramente nuestras faltas y estábamos dispuestos a enmendarlas.

EL PERDON

El perdón es la acción por la que una persona perdona a otro una acción considerada como ofensa, **renunciando eventualmente a vengarse, o reclamar un justo castigo o restitución, optando por no tener en cuenta la ofensa en el futuro, de modo que las relaciones entre ofensor perdonado y ofendido perdonante no queden afectadas o queden menos afectadas.** El perdonante no "hace justicia" con su concesión del perdón, sino que renuncia a la justicia al renunciar a la venganza, o al justo castigo o compensación, en aras de intereses superiores.

Los pasos 8 y 9 van juntos, como 4 y 5 o 6 y 7. **Con cada uno de estos pares, primero miramos hacia adentro, luego actuamos hacia afuera. Primero nos relacionamos con nosotros mismos, luego nos relacionamos con las personas que nos rodean.**

El perdón es el antídoto contra el resentimiento, que el Libro Grande describe como un problema "infinitamente grave" para el alcohólico y constituye el tema principal de su inventario del Paso 4.

En el Paso 4, el resentimiento, como hemos visto, se refiere principalmente a guardar rencor, es decir, **al tipo de ira latente que se mantiene después de que haya pasado el evento que despertó la emoción original. Ese tipo de ira siempre es defectuosa, porque incluso si la emoción inicial estaba justificada, como todas las emociones, siempre pasará. El resentimiento es una señal de que nos aferramos deliberadamente a la ira y nos negamos a dejarla ir.**

Como virtud que corrige el resentimiento, el perdón es todo lo contrario. Es una disposición a renunciar a la ira, a dejar de sostener el dolor o la ofensa percibida contra la persona y renunciar al deseo de vengarse de ella y castigarla. Como tal, funciona mediante la disciplina de la entrega. **Le damos la vuelta a la ira. Le pedimos a Dios que nos lo quite.**

Nuestro inventario sienta las bases para el perdón al ayudarnos a ver cuán profundamente fallados somos y cuánto daño hemos hecho. El Libro Grande nos invita a ver a aquellos a quienes resentimos a través de la misma lente, como si fueran tan imperfectos y de hecho tan enfermos como nosotros. Esa autoconstrucción y esa interpretación de los demás nos ayuda a desprendernos de la mala voluntad que sustenta el resentimiento.

Por lo tanto, el Libro Grande sugiere, como lo vimos, **que le pidamos a Dios que nos salve de estar enojados y desear tomar represalias, porque no trataríamos a una persona enferma de esa manera. Sugiere que le pidamos a Dios que nos ayude a tratar a quienes tenemos resentimiento con la misma bondad, paciencia, tolerancia y compasión con la que trataríamos a un amigo enfermo y como sin duda desearíamos que otros nos trataran.**

La implicación es que necesitamos perdonar porque nosotros también necesitamos ser perdonados. Hemos hecho tanto daño a los demás como otros nos han hecho a nosotros. Este es el ángulo desde el que el Libro Grande introduce la noción de perdón. "Si nos arrepentimos de lo que hemos hecho", se nos dice en el Paso 4, "y tenemos el deseo sincero de dejar que Dios nos lleve a cosas mejores, creemos que seremos perdonados

El 12 & 12 retoma esta dinámica en el Paso 5, donde leemos **que "Este Paso vital fue también el medio por el cual comenzamos a tener la sensación de que podíamos ser perdonados, sin importar lo que habíamos pensado o hecho".** Leemos además que "A menudo, mientras trabajábamos en este Paso con nuestros padrinos o asesores espirituales, por primera vez nos sentimos realmente capaces de perdonar a los demás, sin importar cuán profundamente sentimos que nos habían hecho daño". Porque

“Nuestro inventario moral nos había persuadido de que el perdón completo era deseable, pero fue solo cuando abordamos resueltamente el Paso Cinco que internamente supimos que podríamos recibir el perdón y también darlo”

En el Paso 5, Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos. **¿Y que pasa? Un gran peso cae de nuestro hombro. No nos sentimos juzgados por la otra persona. No nos sentimos condenados por Dios. Empezamos a tener la sensación de que podemos ser perdonados. Comenzamos a dejar ir la culpa que hemos estado cargando toda nuestra vida.**

El libro grande dice lo siguiente: **“Nos despojamos de nuestro orgullo y ponemos manos a la obra, esclareciendo todos los rasgos de nuestro carácter y todos los resquicios del pasado. Una vez que hemos dado este paso, sin retener nada, nos sentimos encantados. Podemos mirar de frente al mundo; podemos estar solos y perfectamente tranquilos y en paz; nuestros temores desaparecen. Empezamos a sentir la proximidad de nuestro Creador. Podemos haber tenido ciertas creencias espirituales, pero ahora empezamos a tener una experiencia espiritual. La sensación de que el problema de la bebida ha desaparecido frecuentemente se sentirá con intensidad. Sentimos que vamos andando por el Camino Ancho tomados de la mano con el Espíritu del Universo.”**

"Si pedimos", nos asegura el 12 y el 12 en el Paso 6, "Dios ciertamente perdonará nuestros abandonos". Sentirse perdonado abre el camino para perdonar a los demás.

El Sexto Paso en el Libro grande dice **“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 ÉL, ahora, quitárnoslas todas — todas sin excepción? Si todavía nos aferramos a alguna, de la que no queremos desprendernos, le pedimos a Dios que nos ayude a tener buena voluntad para hacerlo.”**

"Si pedimos", nos asegura el 12 y el 12 en el Paso 6, "Dios ciertamente perdonará nuestros abandonos". **Sentirse perdonado abre el camino para perdonar a los demás.**

“Cuando estamos dispuestos, decimos algo como esto: **“Creador mío, estoy dispuesto a que tomes todo lo que soy, bueno y malo. Te ruego que elimines de mí 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. Amen”**. Entonces hemos completado el Séptimo Paso.

En el libro grande nos indica **“Ahora necesitamos más acción, sin la cual encontramos que “la fe sin obras es fe muerta”**. Veamos el Octavo y Noveno Pasos. **“Tenemos una lista de personas a las que hemos perjudicado y estamos dispuestos a reparar esos daños. La hicimos al hacer nuestro inventario. Nos sometimos a una autoevaluación drástica. Ahora vamos a nuestros semejantes y reparamos el daño que hemos causado en el pasado. Tratamos de barrer los escombros acumulados como resultado de nuestro empeño en vivir obstinados y manejarlo todo a nuestro capricho. Si aún no tenemos la voluntad de hacerlo, la pedimos hasta que nos llegue. Recordemos que al principio estuvimos de acuerdo en que haríamos todo lo que fuese necesario para sobreponernos al alcohol.”**

El paso 8 es un paso preliminar y preparatorio. **Su propósito es prepararnos para hacer las paces en el Paso 9, donde acudimos a la persona a la que hemos dañado "con un espíritu servicial y perdonador, confesando nuestro antiguo sentimiento de males y expresando nuestro pesar (Libro Grande.)** Una vez al empezar hacer las reparaciones y continuando, las promesas citadas en el Libro grande se empezaran a cumplir: **“Si nos esmeramos en esta fase de nuestro desarrollo, nos sorprenderemos de los resultados antes de llegar a la mitad del camino. Vamos a conocer una libertad y una felicidad nuevas. No nos lamentaremos por el pasado ni desharemos cerrar la puerta que nos lleva a él. Comprenderemos el significado de la palabra serenidad y conoceremos la paz.**

Sin importar lo bajo que hayamos llegado, percibiremos cómo nuestra experiencia puede beneficiar a otros. Desaparecerá ese sentimiento de inutilidad y lástima de nosotros mismos. Perderemos el interés en cosas egoístas y nos interesaremos en nuestros compañeros. Se desvanecerá la ambición personal. Nuestra actitud y nuestro punto de vista sobre la vida cambiarán. Se nos quitará el miedo a la gente y a la inseguridad económica. Intuitivamente sabremos manejar situaciones que antes nos desconcertaban. De pronto comprenderemos que Dios está haciendo por nosotros lo que por nosotros mismos no podíamos hacer”.

“¿Son éstas promesas extravagantes? No lo creemos. Están cumpliéndose entre nosotros, a veces rápidamente, a veces lentamente, pero siempre se realizarán si trabajamos para obtenerlas”

Si la ira y el resentimiento son un gran problema para nosotros, los alcohólicos, es lógico pensar que perdonar nos resultará difícil. Continuamos haciendo nuestro inventario personal diario y utilizamos la oración y meditación, De ahí la necesidad de ayuda espiritual. “Señor, hazme un canal de tu paz”, rezamos como San Francisco, “para que donde haya mal, podamos traer el espíritu del perdón”, porque “es perdonando que somos perdonados”.

El perdón trae curación, para nosotros y para aquellos a quienes hemos dañado. Por eso es una virtud.

Las primeras reparaciones que hagamos deben ser para nosotros mismos. Antes de que podamos hacer enmiendas significativas a los demás, debemos reconocer el daño que nos hemos infligido durante todos los años que llevamos sufriendo. **No podemos respetar o amar a los demás antes de respetarnos o amarnos a nosotros mismos. No podemos hacer las paces verdaderas a los demás antes de hacer las paces verdaderas a nosotros mismos.**

La forma en que actuamos con otras personas es un modelo del daño que nos hacemos a nosotros mismos. Tratar a los demás con falta de respeto muestra una falta de respeto por la persona que queremos ser. Ser deshonestos con los demás solo puede significar que somos deshonestos con nosotros mismos. No dejar que los demás sepan nuestros verdaderos sentimientos nos roba la integridad personal. Negar que lastimemos a otros enferma nuestro espíritu. Negar que otros nos lastimen es una forma de auto-abuso. Y así sucesivamente. **Los pasos nos ayudan a romper este ciclo de dolor autoinfligido.** Cuando hacemos nuestra primera modificación, la hacemos para nosotros mismos. Bajo la primera pauta, "nombre de la persona", escribimos el nuestro. Comprometemos nuestro futuro al respeto propio.