

Soltar la Piedra¹

Removiendo los Defectos de Carácter

Introducción

Se cuenta que un grupo de miembros de los Doce Pasos se subieron a un bote para dirigirse a la isla llamada *Serenidad*, era un montón de gente verdaderamente feliz. Al irse alejando el bote de la orilla, unos cuanto a bordo notaron que Mary venía corriendo por la calle, tratando de agarrar el bote. Uno de ellos dijo “Caray, perdió el barco”. Otro comentó, “Quizá no. Vamos, Mary. Salta y nada. Nada. Tú puedes. Puedes alcanzarnos y subir”.

Así es que Mary saltó al agua y empezó a nadar con todas sus fuerzas. Nadó durante un buen rato, pero empezó a hundirse. Los miembros del grupo, que estaban todos conscientes de que Mary estaba luchando, gritaban “Vamos Mary. No te des por vencida. Suelta la piedra”. Con esos ánimos, Mary empezó a nadar de nuevo, sólo para volver a hundirse poco después. Empezaba a sumergirse cuando escuchó de nuevo todas esas voces gritándole: “Mary, tira la piedra. Déjate ir y arroja lejos la piedra”.

Mary tenía una vaga sensación de tener algo alrededor de su cuello, pero no podía figurarse qué era. Una vez más, reunió fuerzas y empezó a nadar. Lo estaba haciendo muy bien, acercándose algo más al bote, pero sintió de nuevo esa pesadez que la hacía hundirse de nuevo. Vio a toda la gente del barco extendiendo sus manos hacia ella y gritándole, “Mary, no seas tonta. Tira de una vez la piedra”.

Cuando volvía a hundirse por tercera vez, entendió: Era eso alrededor de su cuello, eso era lo que la hacía hundirse, cuando lo que realmente *quería* era subir al bote. Esta cosa era la piedra a la que todos se referían: resentimientos, miedo, deshonestidad, lástima por uno mismo, intolerancia y enojo, eran sólo algunas de las cosas de las que estaba hecha su “piedra”. “Dios mío, ayúdame a deshacerme de la piedra”, pedía. “Quítamela, ahora”.

Mary pudo mantenerse a flote el tiempo suficiente para desenmarañar algunas de las cuerdas que mantenían la piedra alrededor de su cuello, lo que le permitió sentir enseguida que su carga se aligeraba. Entonces, con otro arranque de energía, *lo dejó ir*. Rompió las otras cuerdas y *soltó la piedra*.

Una vez libre de la piedra, se admiró de lo fácil que le era nadar, y pronto pudo alcanzar el bote. Los que estaban a bordo la animaban y aplaudían, diciéndolo que era una gran persona y que estaban muy contentos de tenerla de nuevo con ellos; le decían también que ya podían seguir su curso y pasarla bien.

Mary se sentía estupendamente y estaba a punto de relajarse y darse un pequeño descanso cuando miró hacia la orilla. Ahí, bastante atrás, le pareció ver algo que se movía en el agua, así es lo señaló a los que tenía cerca. Sin duda, alguien estaba tratando de alcanzar el bote,

¹ Tomado del libro *Drop the Rock, Removing Character Defects, Steps Six and Seven*, de Bill P., Todd W. y Sara S. Publicado por Hazelden, 2a. edición, 2005

nadando con todas sus fuerzas pero sin avanzar mucho. De hecho, parecía que la persona se hundía.

Mary miró a su alrededor y vio preocupación en las caras de sus compañeros. Ella fue la primera en inclinarse sobre la barandilla y gritar: “Ey, amigo. Suelta la piedra”.

Mike comparte su experiencia de soltar la piedra:

Antes de empezar el planteamiento del Cuarto Paso, el Libro Grande dice, “El lícior era sólo un síntoma. Así es que tenemos que profundizar en las causas y condiciones”. Un inventario minucioso revela esas causas y condiciones; el Quinto Paso nos permite compartirlas con Dios y otro ser humano, y, de esta manera, remover el dolor interno que causaron en nuestra vida anterior.

Al terminar mi Quinto Paso, me deshice de mi inventario, pero conservé sólo la página en la que había hecho una lista de mis defectos de carácter. Lista que me vendría muy bien.

La primera vez que leí el Sexto Paso, pensé que significaba que tenía que llegar a una especie de estado mental angélico, en el que estaría —y así permanecería para siempre— “enteramente dispuesto” a que Dios eliminara todos mis defectos. (Se me olvidaba que las promesas de A.A. hablan de “progreso espiritual más que de perfección espiritual”).

Los *Doce y Doce* me sacaron del error. Se refieren al Sexto Paso como la “forma que tiene A.A. de establecer la mejor actitud posible que uno pueda tomar para empezar en este trabajo de toda la vida”. Para mi, esto significa que el Sexto Paso no es un asunto de una sola vez, se prolonga a lo largo de toda una vida de recuperación. Incluso “la mejor de las actitudes posibles” es siempre sólo un principio.

Una mañana, estando en el Club de la Fraternidad de Hazelden, en St. Paul, Minnesota, me desperté muy temprano y supe que era el momento para empezar. Tomé la lista de defectos, la leí completa, y me hice dos preguntas: *¿Por qué sigues aferrado a esas cosas?* y *¿qué hacen esas cosas por ti?* (Puedo escoger el seguir agarrado a ellas por miedo a soltarlas, pero no soltarlas durante años y años me llevó al alcoholismo). Así es que me arrodillé y recé la oración del Séptimo Paso del Libro Grande, en la que se pide a Dios ayuda para reemplazar la fuerza de mi voluntad por su voluntad para mi. Los *Doce y Doce* llaman a ese reemplazo “el ingrediente básico de toda humildad”.

Fui a Hazelden a tratarme, porque estaba enfermo y cansado de estar enfermo y cansado. Creo que estamos listos para el Sexto Paso cuando nos cansamos de estar cansados y enfermos: enfermos y cansados de los defectos de carácter de los que el alcoholismo es un síntoma; enfermos y cansados de sus efectos, no en nuestro pasado, sino en nuestras vidas actuales.

En este incesante proceso, el Programa nos pide ir adonde nunca habíamos estado antes: en una vida con menos miedo, sin tanta ira, con menos resentimientos y una genuina auto-estima, en lugar de auto-conmiseración. Todo esto, tiene un precio: la disposición a **desafiar y cambiar** patrones de pensamiento, forma de hablar y conductas, que bien pudieron estar sin ser cuestionados durante diez, veinte, treinta o más años.

Las historias de Mary y Mike ayudan a entender mejor la manera de trabajar el Sexto y Séptimo Pasos. Los primeros cinco nos dieron los fundamentos para la recuperación. Los siguientes dos Pasos empiezan la activa y diaria solución de remover lo que nos bloquea **para ser útiles** a otras gentes y, de esta manera, a nuestro Poder Superior, y especialmente (y en última instancia) para quitar lo que nos aparta de nosotros mismos.

Hay cuatro razones básicas que nos impiden estar “enteramente dispuestos” para trabajar el Sexto y Séptimo Pasos. La primera es una decisión consciente de que nunca entregaremos un defecto de carácter específico. La siguiente es que culpamos a otros de nuestros defectos: personas, situaciones o instituciones. Tercera, racionalizamos. Nuestra capacidad para racionalizar no tiene límites. Antes de la recuperación nos pasamos años con esa actitud: construyendo barreras contra realidades desagradables. La cuarta razón es la negación: somos totalmente inconscientes de nuestra propia contribución a nuestros problemas.

El orden de los Pasos tiene una razón de ser. No es muy útil hacer las reparaciones del Octavo y Noveno Pasos si no hay una señal de nuestra disposición a cambiar, haciendo los Pasos Sexto y Séptimo. ¿Cuántas veces en nuestra adicción activa dijimos que lo sentíamos, sin la menor intención de cambiar nuestra conducta, de manera que no tuviéramos que volver a disculparnos por lo mismo? Trabajar los Pasos Octavo y Noveno resulta hueco a no ser que hayamos empezado el trabajo del Sexto y el Séptimo, con la humildad como guía. “Las Promesas” en el Libro Grande (páginas 78 y 79) vienen después del planteamiento de los Pasos Octavo y Noveno.

Vayamos a las palabras de Sam Shoemaker para ver con más claridad lo que nos piden el Paso Sexto y el Séptimo. Sam fue el pastor episcopal que dirigía la Iglesia y Misión del Calvario en la que Ebby T, primero, y luego Bill W. (cofundador de A.A. y principal autor del Libro Grande), empezaron su recuperación. Bill W. reconoce públicamente que Shoemaker le pasó a él y a los primeros alcohólicos anónimos las “llaves espirituales” que delinearon el Programa y los Doce Pasos.

Shoemaker escribió sobre la necesidad de **rendirse diariamente**. Sí, el Sexto Paso es también sobre derrota, como lo es el Tercero. Pero Shoemaker señaló muy claramente un punto: **Nos derrotamos tanto ante nosotros mismos como ante Dios, según lo entendemos**. En otras palabras, nuestro progreso espiritual está en proporción directa a nuestro soltar la piedra. Somos muy afortunados de que nuestros defectos no se nos revelen de una vez. **La recuperación funciona dándonos una visión diaria de lo que podemos remover que nos bloquea**. Necesitamos una conciencia diaria de que nuestros defectos de carácter son lo opuesto a los principios de nuestro Programa.

Shoemaker también pasó a los primeros A.As. la idea de que Dios te revela tanta verdad como a la que puedes responder. Esta idea nos lleva directamente al Libro Grande, que dice: “Las respuestas llegarán, si tu propia casa está en orden”. El Sexto Paso nos ayuda a hacer esto. Algunos han llamado al Sexto y Séptimo Pasos, los “Pasos Olvidados” porque no se habla de ellos demasiado. Otros se refieren a ellos como los más importantes. Quizá, todo el programa gire alrededor de estos dos Pasos.

Al trabajar el Sexto y Séptimo Pasos, estamos menos expuestos a quedarnos varados en viejos, improductivos y negativos patrones de conducta. Ganamos en entendimiento de cómo todos los Pasos, que tienen un orden por una razón, necesitan trabajarse juntos. **Esto evita que caigamos en la trampa de entender sólo lo suficiente del Programa para seguir**

sintiéndonos miserables y no lo suficiente para ser felices. Por ejemplo, algunos podemos caer en la trampa de creer que el sistema de soporte de la fraternidad (las juntas) son el programa total de acción.

La acción del Paso Sexto y del Séptimo culmina en arrojar la piedra: toda esa testaruda, avariciosa y estúpida manera que tenemos de aferrarse a los viejos patrones de conducta, pensamientos y sentimientos, que perjudican nuestro progreso en la recuperación.

Para ampliar esta visión, volvamos a Shoemaker, que pensaba que el progreso en la vida espiritual se basaba en buscar hacia dentro y hacia arriba y no hacia fuera y hacia abajo.

Leer *Soltar la Piedra* es una manera de adentrarse en los principios que encierran los Pasos Sexto y Séptimo, no sólo para entenderlos sino para la acción. Veremos un buen número de ideas y ejemplos de cómo hombres y mujeres han hecho cambios positivos en sus vidas al trabajar estos Pasos, y al abrirse en las juntas para contar sus experiencias.

Después de hacer nuestro Quinto Paso, a muchos se nos indicó que fuéramos directamente a nuestra casa y que leyéramos los dos párrafos del Libro Grande sobre los Pasos Sexto y Séptimo y que después los diéramos. ¿Quién no querría verse libre de esos defectos de carácter, especialmente después de hablar acerca de ellos en el proceso del inventario? Descubrimos una lista de dolor y agonía que después compartimos con otra persona y con Dios. Claro que queríamos vernos libres de esos hábitos y fallas de carácter. Así es que rezamos para dejar que se fueran esos defectos y humildemente pedimos a Dios su ayuda. Pensamos que habíamos hecho ya el Sexto y el Séptimo Pasos, y que eso era todo.

Después, en el camino, empezamos a tener las mismas dificultades y enfrentamientos que nos habían plagado antes. Pudimos no haberlos practicado o no notarlos durante cierto tiempo después de haber hecho el Quinto Paso, pero regresaron con una fuerza que nos asustó y sorprendió. Volvimos con nuestro padrino y le dijimos que, quizá, necesitábamos hacer otro Cuarto y Quinto Pasos. Estábamos sintiendo y actuando de manera muy parecida a la forma que acostumbrábamos sentir y actuar. ¿Qué podríamos hacer? O, quizá, después de años en el Programa, las cosas parecían volverse planas. No sentíamos esa antigua chispa, y las juntas no eran ya tan interesantes como lo fueron alguna vez. Nos dirigíamos a un lugar paralizante, en donde parecía haber poco crecimiento y muy pocas razones para cambiar.

¿Podemos explicar por qué no estamos totalmente dispuestos? ¿Por qué no pedimos humildemente? ¿Qué hay en nuestro modo de ser?

Si nuestro padrino tiene experiencia, quizá él o ella nos digan que no es el Cuarto o el Quinto Paso el que necesitamos repetir, sino que es un buen momento para echar una mirada realmente al Sexto y Séptimo. Más que culpar al Programa y a la gente que está en él por la monotonía en nuestra vida, quizá sea el momento de revitalizar el proceso de crecimiento, entrando de golpe al Sexto y Séptimo Pasos, recordándonos que **el Programa ayuda a quienes se ayudan a si mismos**. El Programa trabaja para aquellos que lo entienden.

Los pensamientos de Bill sobre los principios vs los defectos de carácter:

Una vez hablé en una reunión de aniversario de un grupo en St. Paul, Minnesota, y les puse un acertijo: ¿Si los principios de recuperación de los Doce Pasos no son los Doce Pasos, entonces cuáles son los principios?

Volví a la misma reunión aproximadamente un año después para presentar a un ahijado con una medalla a la sobriedad, y unas cuantas personas se me acercaron para hacerme el siguiente comentario: “desde su charla del año pasado he estado buscando en la literatura los principios y no puedo encontrarlos”. Mi respuesta a los integrantes de ese grupo es la misma que doy a mis ahijados: “Los principios de los Doce Pasos de recuperación son los opuestos a nuestros defectos de carácter”.

En la recuperación, tratamos de tomar los opuestos de nuestros defectos de carácter y limitaciones y convertirlos en principios. Por ejemplo, trabajamos para cambiar el miedo a fe, para transformar el odio en amor, el egoísmo en humildad, la ansiedad y preocupación en serenidad; la auto-complacencia en acción, el egocentrismo en servicio; los resentimientos en perdón, el juzgar en tolerancia, la desesperación en esperanza, el odio a uno mismo en auto-respeto y el aislamiento en compañerismo. Al hacer este trabajo, aprendemos a entender los principios de nuestro programa.

Para uno de fuera, un trabajo así puede parecerle una meta abrumadora, pero los que estamos en recuperación sabemos que nuestro objetivo es el “progreso, no la perfección”. Como nos dice el Libro Grande, no estamos destinados a la santidad y no deberíamos sentirnos descorazonados cuando no podamos “mantener una adhesión perfecta a estos principios”. El punto es que estamos dispuestos a crecer bajo estos lineamientos espirituales. Los principios son guías hacia el progreso”. También los Doce y Doce establecen: “Los Doce Pasos de A.A. son un conjunto de principios de naturaleza espiritual, que si se practican como forma de vida, pueden ahuyentar la obsesión de beber, y permiten que el que sufre llegue a ser totalmente feliz y útil.

¿Que son, exactamente, estos principios y de dónde vienen? Con los años, se ha creado una lista de principios que corresponden a cada uno de los Doce Pasos y que se ha impreso en tarjetas y cartas. Se desconoce el origen de la lista, aunque la usan muchos miembros del Programa:

Primer Paso	Honestidad
Segundo Paso	Esperanza
Tercer Paso	Fe
Cuarto Paso	Valor
Quinto Paso	Integridad
Sexto Paso	Disposición
Séptimo Paso	Humildad
Octavo Paso	Amor fraterno
Noveno Paso	Justicia

Décimo Paso	Perseverancia
Onceavo Paso	Conciencia espiritual
Doceavo Paso	Servicio

En este libro, nosotros y todos los que nos han ayudado, intentaremos echar una mirada real al Sexto y Séptimo Pasos. Debemos aprender a tomar el conocimiento intelectual y convertirlo en una realidad emocional y espiritual –en vida–, de manera que podamos continuar cambiando y creciendo y siendo útiles.

Para llegar a ser la persona que podemos ser, debemos soltar la roca: **toda la avidez y el aferramiento a los viejos patrones de conducta, pensamiento y sentimiento que nos causan daño a nosotros y a los otros.** El faro debe ser “moverse hacia la plenitud” mas que “alejarse de los hábitos y las acciones desagradables y poco confortables”.

Por favor, únase a esta aventura de aprender a poner en acción el Sexto y Séptimo Pasos. Por medio de estas acciones, podremos transformar nuestra vida y nuestras relaciones.

Sexto Paso²

Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios removiera todos esos defectos de carácter

Al principio de la presentación del Sexto Paso en los Doce y Doce, dice, de una manera bastante sexista, que es el Paso que separa a los hombres de los niños. Estar enteramente dispuestos –moverse a la total buena voluntad o buena disposición– es difícil. Requiere un gran esfuerzo y mucha conciencia.

El Sexto Paso nos pide que dejemos de luchar. Es tiempo de reconocer que necesitamos ayuda. No sólo ayuda para detener nuestra adicción, ayuda para vivir una vida mejor. Habiendo hecho el Cuarto y el Quinto Pasos, estamos conscientes de nuestros defectos de carácter. Quizá el orgullo y algunos sentimientos de superioridad bloquean nuestro camino a la serenidad. O, quizá, sea el hábito de juzgar a los demás. Podría, también, mantenernos agitados un resentimiento profundo, la envidia o la auto-conmiseración.

Es bueno leer una y otra vez el Sexto Paso. Es breve y va al grano. Todo lo que pide es que estemos listos para estar dispuestos. No tenemos que lograr un cambio inmediato. Podemos trabajar en nuestra actitud mental y rezar al respecto. Podemos pensarlo bien y darnos cuenta de que nuestras vidas pueden estar más libres de problemas si nos desprendemos de hábitos destructivos.

El Sexto Paso nos dice que nos relajemos. No lo hacemos del todo solos. Reflexiona. Nos volvemos a nuestro Poder Superior con confianza. Piensa en el alivio que nos espera una vez que estemos completamente dispuestos. Es como meterse bajo una regadera caliente después de estar haciendo algo que nos ensució. Sentir cómo el agua se lleva la mugre es placentero. Salimos frescos y relucientes y listos para hacer frente a lo que se nos presente.

Le afirmamos a nuestro Poder Superior que estamos listos para que Dios nos remueva nuestros defectos. Seguimos en contacto cercano y amoroso con Dios, mientras hacemos nuestra parte trabajando en nuestras limitaciones. Una vez que le hacemos lugar a Dios para que trabaje en nuestras vidas abrimos el camino para que nos sucedan cosas grandes. Llegamos a estar más en balance con los principios de una vida buena. Todos conocemos personas en recuperación que han dejado la bebida o alguna otra adicción, y que se conservan secos o abstinentes solo porque **redirigen su intensa miseria interior en las vidas de los otros**. No quieren trabajar los Pasos Sexto y Séptimo.

Nuestra reflexión sobre el Sexto Paso será en términos de derrota. La derrota se menciona muchas veces en el Programa, en muy diferentes contextos, lo que no impide que pueda resultar algo confuso o que se entienda mal. Para el Sexto Paso es necesaria una rendición

² Tomado del libro *Drop the Rock, Removing Character Defects, Steps Six and Seven*, de Bill P., Todd W. y Sara S. Publicado por Hazelden, 2a. edición, 2005

espiritual. No una rendición pasiva o inactiva, sino un activo uso de la voluntad: una derrota total de la mente (pensamiento), y del cuerpo (hacer).

La rendición suele presentarse en el contexto del dolor. Cuando nuestra vida es ingobernable (y nos causa dolor), debemos “entregarla”. Cuando decidimos poner nuestra vida y nuestra voluntad al cuidado de Dios, como lo entendemos, hemos abierto la puerta a la derrota. En el Tercer paso, el punto clave es la **decisión**: un uso activo de la voluntad para entregar, para alinear nuestra voluntad con la de Dios. En el Sexto paso, se requiere un uso más activo de la voluntad. Debemos actuar “como si” ya hubiera sucedido. Debemos tener fe. Muchos que dan el Quinto Paso hacen su confesión y miran a su alrededor buscando dónde está la solución.

Escuchemos de Deb:

El Sexto Paso es el lugar perfectamente lógico para estar después de haber completado el Quinto. Preguntarnos, ¿Quiero entregar este defecto? es distinto a preguntar: ¿Quiero ser diferente?

Por muy poco que sepa acerca de “ser diferente”, debo preguntarme primero: “¿Estoy dispuesto a creer que *puedo* ser diferente? Es importante recordar que el Sexto Paso no dice: “Estar enteramente dispuesto a ser diferente”. Dice: “Estamos enteramente dispuestos a que Dios remueva todos estos defectos de carácter”. Dios, no yo, me hace diferente al darme lo que va a cambiar. Es *mi* tarea actuar y comportarme como si el cambio hubiera ocurrido. Al hacerlo así, se da el proceso del cambio. Frecuentemente, esto conlleva dolor emocional; **el dolor de vivir como lo he hecho llega a ser mayor que el dolor de cambiar**. También supone el dolor de atraer a gente igualmente insoportable. Estas personas son espejos de mis defectos. Experimento lo que se siente tener el pie en el zapato de otro.

Este es un Paso de rendición y confianza, no de *fuerza de voluntad* o auto-determinación. Derrotamos nuestras ideas de cuáles defectos obstaculizan **el ser útiles** a Dios, a nosotros mismos y a los demás.

Billy O. Una vez me dio este ejemplo: “En una convención de recuperación, alguien a quien apadrinaba se me acercó para hablarme del problema que se le presentaba. Su mamá estaba en la misma convención y el no podía con ello. Tenía que hablar conmigo acerca de lo difícil que le era hablar con ella. Yo estaba practicando mi defecto de lujuria y disfrutaba distrayéndome en la búsqueda de mujeres disponibles. Lo mandé a volar. Terminó hablando con su madre. Pensé que Dios se valió de mi defecto para que no interviniera como intermediario. El joven se fue derecho a la raíz del problema y usó las herramientas de que disponía para hablar con su madre. Esto me hace pensar, ¿cómo se cuando soy defectuoso?”

Dios usa nuestros defectos y cualidades de muchas maneras para que se cumpla Su voluntad.

¿Hay una “vía rápida” para la perfección o el progreso espiritual? Es importante superar el falso orgullo que hace del “quitarse los defectos de carácter” el foco central de nuestras vidas. Esta visión es sólo una forma más de no vivir la vida en sus propios términos.

Vivimos y hacemos lo mejor que podemos con lo que *sabemos*. Cuando verdaderamente *sabemos* o *conocemos* mejor, es cuando estamos dispuestos a cambiar. Mientras tanto, vivimos la vida.

El punto más duro del Sexto Paso es controlar la propia naturaleza. Tengo que aceptar que soy *humano y falible*. La auto-aceptación es más importante que auto-maltratarme. No puedo maltratarme espiritualmente, avergonzándome o ridiculizándome a mi mismo. No puedo abrir una flor con un mazo: sólo Dios abre las flores. En el Sexto Paso debo confiar que viene el Séptimo.

En el pasado, muchos de nosotros nos hemos acercado al Sexto paso con una enorme voluntad de cambiar, o, en el otro extremo, con ninguna voluntad. He descubierto que no hay una medida o referencia de la cantidad de dolor emocional que un individuo necesita o puede soportar antes de estar motivado a cambiar.

Si no cambio mi conducta por el dolor que me produce, ¿a quién estoy tratando de manipular? ¿Podría ser que esté tratando de vivir conforme a un ideal para impresionar? ¿Qué trato de controlar redefiniendo mi auto-imagen? ¿No es esto estar todavía centrado en mi mismo y en mi fuerza de voluntad? ¿No se trata de orgullo espiritual?

Sí, Dios se vale de mis defectos para cambiarme. Pero vale la pena hacernos las anteriores preguntas cuando consideramos los motivos que tenemos para cambiar. En el Sexto Paso, nuestra disponibilidad para cambiar viene de caer en la cuenta de cómo nos estamos haciendo daño a nosotros mismos y, por lo mismo, a Dios en los demás.

Para recordarme que mi cambio es obra de Dios y no mía, utilizo esta oración:

Dios, no me importa cómo sueno, que parezco, quienes son mis compañeros o dónde vivo. Lo único que quiero es no seguir siendo igual. En tus términos, en tus tiempos, por favor, rehazme como Tú quieras. Gracias.

No tengo que escoger qué defectos me quitará Dios. He descubierto que vivir con mis defectos me enseña continuamente humildad. He descubierto que los defectos que hacían de mi una amenaza activa a la sociedad se me removieron de golpe cuando dejé mi adicción.

Los defectos que me impiden dar servicio se me quitaron a partir del día que pedí que se me quitaran. Dios me permite seguir con el resto de mis defectos para recordarme la necesidad que tengo de un contacto espiritual diario. Me **recuerdan que ahí hay un Dios, y que no soy yo.**

Para que Dios remueva nuestros defectos de carácter, debemos darnos cuenta de que no podemos cambiarnos completamente a nosotros mismos por nosotros mismos o tener un buen propósito duradero sin la intervención de la espiritualidad. Nuestro dilema es la “falta de poder”. Encontramos un Poder mediante el cual podemos vivir.

¿Cómo sabemos cuándo estamos enteramente dispuestos? ¿Cómo sabemos cuando tenemos hambre? Algunos han experimentado una total disposición como un sentimiento de estar acabados o sin salida. Otros han recibido esta validación de sus padrinos. La mayoría de nosotros experimentamos esta disposición después de habernos familiarizado

con el sentimiento o la experiencia de no estar listos o no estar dispuestos a cambiar. Nos familiarizamos con nuestros defectos y sabemos, así, cómo nos han servido. Lo que nos lleva a saber cómo no nos sirven ya más.

Los defectos de carácter son nuestros mejores intentos para satisfacer nuestras necesidades. Nos han salvado la vida. Mi problema era de ignorancia; no sabía cuáles eran mis necesidades humanas básicas, por lo que no sabía cómo satisfacerlas. No sabía de los instintos básicos de vida: sociabilidad, seguridad y sexualidad hasta que escuché y estudie la grabación de Joe y Charlie. Ahí es donde aplica el “mientras más aprendes, mejor lo haces”. Mi vacío, las carencias, el hambre, ese dolor en mi vida, que yo trataba de llenar o de evadir con mi conducta adictiva es actualmente el resultado perfectamente lógico de no conocerme y, por lo tanto, de no aceptarme como soy,

Estaba equivocado no era que fuera malo. Yo “parecía malo”. Y no lograba satisfacer mis necesidades, así es que de manera ignorante, aparentemente insana y desesperada, repetía lo que sabía o me era conocido. La privación y el sobre consumo son las dos caras de una moneda lanzada al aire. **El punto de recuperación es encontrar el balance.**

Encontrar el equilibrio incorpora la conciencia ganada en el Cuarto y Quinto Pasos a la acción (los cambios de conducta y la oración) que se emplea en el Sexto y el Séptimo. Como un péndulo, nos movemos de un extremo de conducta al otro, aunque estos puntos extremos lentamente se van acercando uno al otro. Cambiamos.

Como en el Primer Paso, encontrar el balance supone *admitir* (aceptar como verdadero y válido para nosotros mismos) que los pasados intentos para satisfacer nuestras necesidades fallaron. Es reconocer que somos verdaderamente diferentes en cuerpo y alma al resto de las personas. Somos alcohólicos y adictos *reales*. Debemos mantenernos abstemios. “Si tú eres un alcohólico o un adicto *real* debes dejar de usar algún día, y es mejor estar vivo cuando esto suceda”. Encontrar el balance también supone reconocer que un predecible aspecto de nuestra enfermedad es una acción extrema: consumir, privarse o repetir. Así es como nos preparamos y estamos listos para encontrar el equilibrio. Tenemos que experimentarlo. Sí, nosotros aportamos la disposición, pero es Dios quien proporciona el cambio y las razones para nuestra disposición.

Querer llegar a estar dispuestos a sentirnos diferentes no es algo extraño a nosotros. Era esta disposición la que utilizábamos para alimentar nuestra conducta adictiva. Queríamos sentirnos diferentes. Ahora, sin embargo, pedimos a Dios y estamos listos para que se nos remuevan los defectos de carácter utilizando la conciencia de nosotros mismos y nuestra voluntad de ser diferentes.

Al rendirnos, estamos diciendo que nuestro modo de hacerlo no funcionó (¡qué sorpresa!) Estamos deseando hacerlo de otra forma. Deseamos estar en paz con nuestros pensamientos. Somos gente afortunada. Tenemos la oportunidad de enfrentarnos a la batalla de entender nuestras vidas. Tenemos que dar otra vuelta de rueda a la vida que abandonamos. Con toda seguridad y absolutamente, queremos ser ganadores. La disposición puede ser una elección sana y saludable o una elección reactiva a causa del dolor. Todos tenemos que escoger: mas tarde o más temprano, tenemos que escoger. Cuando consideramos el Sexto Paso nos encontramos que la forma de abordarlo separa a

los ganadores de los perdedores. **Los ganadores buscan activamente y practican una nueva forma de vida. Una nueva forma de ser. Una nueva forma de pensar. Una nueva forma de conducirse. Una nueva forma de relacionarse.** Los perdedores esperan hasta que su dolor es tan grande, que la elección se vuelve obvia, escogen participar sólo lo suficiente para que el dolor se detenga.

Karen comparte la intuición que tuvo:

Recientemente, estaba leyendo detenidamente mi libro de meditaciones diarias, cuando llegué a una cita de Martha Roth que espoleó mi curiosidad: “El conocimiento interno es barato”. “Ea, no estoy de acuerdo con ella”. En la recuperación le damos un gran valor a la introspección. No en balde es ese conocimiento interno y personal del problema de la adicción lo que nos hace particularmente útiles “con la persona que aún sufre”. Pero, al seguir leyendo la breve reflexión basada en la cita, empecé a comprender el punto de vista de la Sra. Roth.

El artículo hablaba de las personas que se *analizan* a morir. Saben exactamente qué les lleva a hacer lo que hacen: las tiránicas madres, los esposos abusivos, la pobreza en que se criaron, o una infancia extremadamente indulgente y privilegiada.

Tienen un gran conocimiento interior, pero en lugar de usarlo como un medio para desarrollar una nueva y mas esperanzadora conducta, lo usan como razón para continuar con la vieja y destructiva conducta anterior. No están dispuestos a pasar por el dolor que conlleva el cambio, aunque el dolor de permanecer como están los esté acabando.

Son víctimas. La lista de las personas que les han causado daño es larga, y la lista de aquéllas otras a cuyas expectativas no pueden responder, es mayor aún. Se cuelgan de sus defectos de carácter con alarmante tenacidad, culpando a todo y a todos de sus problemas y nunca buscando soluciones.

De hecho, no ven su pobre conducta como defectos de carácter, sino a lo más como anomalías genéticas, tales como ser patizambo o tener el cabello fino, o como el resultado permanente de la mala socialización de sus padres (los que, en la mayoría de los casos, hacían lo mejor que podían).

Admiten que podrían estar mal, pero están seguros que otros son más culpables de ello. Por lo que, en lugar de pedir a Dios que les remueva sus defectos de carácter, en el fondo lo insultan por haberles repartido una mano tan mala.

Son buenos para trabajar con los recién llegados, especialmente si éstos son agradables. El problema es que todo lo que quieren es hablar acerca de ellos y lo que quieren todos los nuevos es hablar de ellos mismos, esta relación suele durar sólo unos días o, a lo más, semanas, hasta que el desagrado de ambos llega al borde del suicidio.

Así como raramente se saltan el Cuarto y Quinto Pasos, porque éstos les dan la oportunidad una vez más de escarbar en su tema preferido: ellos mismos, parece que se estancan en este punto y minimizan o ignoran por completo los Pasos del Programa que son vitales para la recuperación emocional y espiritual: el Sexto y el Octavo.

Sin recuperación emocional y espiritual no se tiene mucho. Se logra abstinencia y quizá no por mucho tiempo. Si tú no sigues las “bien definidas” direcciones de nuestro Programa, no puedes avanzar en conocer las direcciones de Dios.

Antes de seguir con el planteamiento del Sexto Paso, insertamos esta historia sobre actitud:

Fred relata el “Punto de vista de dos miembros de A.A.”

Don D. fue a una junta una tarde. Frunció el entrecejo cuando un compañero pronunció mal unas palabras en la lectura de “Cómo funciona”. Se sintió horrorizado cuando otro se levantó y dijo que era un alcohólico y un adicto. Otra persona habló demasiado tiempo. Mientras se escabullía por la puerta nada más terminar la junta, iba rezongando: “Qué horror. Debía haberme quedado en casa”.

Bob M. fue a una reunión una tarde. Inclino la cabeza mientras escuchaba el “Preámbulo” y “Cómo funciona”. Sus ojos se humedecieron mientras escuchaba atentamente a un compañero contar su historia. Estaba agradecido por haber podido ir a esa junta. Después de recoger y sociabilizar un rato, hizo una pausa y mientras cerraba la puerta del local, su pensamiento fue, “gracias Dios mío por una fraternidad tan hermosa”.

Los dos miembros de A.A. estuvieron en la misma junta. Cada uno encontró lo que buscaba.

Escoger el acercarse a estar dispuesto y estar dispuesto a escoger (en otras palabras, estar dispuesto a aceptar la responsabilidad) es una manera positiva de vivir. Está diciendo: “Ea, valgo por mi continuo avance en este proceso de ser diferente sin sufrimiento y resentimientos. Me valoro lo suficiente a mi mismo y a los otros para escoger el hacer cambios ahora, más que esperar a hacerlos cuando no me quede más remedio”. Es una perspectiva completamente diferente a la de esperar a que duela para hacer elecciones. La mayoría de nosotros estamos muy conscientes de nuestros defectos de carácter, pero con frecuencia no es hasta que estamos “enfermos y cansados de estar enfermos y cansados”, cuando estamos dispuestos a cambiar.

Actuar “como si” la elección la hubiéramos ya hecho y los cambios tuvieran ya lugar en nuestras vidas, pone en línea el poder de nuestra voluntad con el poder del universo, de manera que podemos avanzar con más brío hacia el vivir sin defectos desenfrenados.

¿Funcionará? En la medida en que nos derrotemos. ¿Cambiará nuestras vidas? Sí, sin lugar a dudas.

Es asunto de práctica y buena voluntad, de usar los Pasos que ya hemos dado para mantener nuestro compromiso. Cuanto más dispuestos lleguemos a estar y cuanto más practiquemos el “como si”, más activa será nuestra derrota y más posibilidades tendremos de vivir ya “como si”. Es un proceso de plenitud y grandes recompensas. El actuar “como si” puede suscitar preguntas muy genuinas y auténticas. Hay algún conflicto entre la persona que estoy escogiendo ser y la que soy ahora?

Autenticidad es ser coherente con nuestra misión y propósito. Somos auténticos cuando elegimos actuar y sentir y comportarnos en concordancia con los altos valores y principios

que hemos escogido para nuestras vidas. Si estos principios y valores no están totalmente desarrollados y así se manifiestan, no nos hacen farsantes. *Nos hacen humanos*. Está bien, si sentimos el conflicto entre quiénes somos y quiénes queremos ser. Significa que entendemos la diferencia entre realidad y fantasía, y nos movemos hacia la realidad.

Hay muchas etapas en la derrota y en la práctica. Se le llama **progreso**. Plantearemos muchas de estas etapas en relación con el Sexto Paso y de nuevo al ocuparnos del Séptimo. Hablaremos de muchas de las cosas que dificultan nuestra capacidad para derrotarnos y de muchos de los defectos de carácter que podemos querer remover. No hay magia en la recuperación. **Logramos lo que trabajamos para conseguir.**

Echemos una mirada a la historia de Charlie :

Cuando llegué, quería todas las cosas buenas que la gente tenía, pero no quería trabajar por ellas. Bueno, trabajé los Pasos, por lo menos los que creí que necesitaba. Y cuando llegué al Sexto y Séptimo, estaba listo y deseaba que mi Poder Superior removiera mis defectos, pues, desde luego, alguno tendría. No tenía idea de cuáles pudieran ser, porque no creí que necesitara hacer por entonces el Cuarto Paso y pensé que podría saltarme el vital Quinto Paso. Pero le pedí, vagamente, que si Él veía algunos defectos, yo estaba listo para que me los quitara. El principio del Séptimo Paso es la humildad. Yo no tenía ninguna.

Al ir avanzando en la recuperación, empecé a ser consciente de muchos de mis defectos y de lo ciego que había estado con respecto a ellos. Misericordiosamente, mi Poder Superior me mostró sólo lo que yo estaba listo para ver.

Me deprimí y pensé que no podría ser perdonado o liberado de esos defectos. Pronto pude descubrir que esta depresión no era humildad, sino otra forma de “jugar a ser Dios”, **creer que mis defectos de carácter eran más poderosos que el perdón de mi Poder Superior.**

Fue, entonces, cuando reconocí Quien tenía el poder y quien era impotente, y cuando tuve que decidir si estaba “enteramente dispuesto” a pedirle que me quitara mis defectos. Tuve que dejar de jugar a ser Dios. No en balde había creído siempre que mis defectos eran los que hacían mi personalidad, y yo estaba muy enamorado de quien yo pensaba que era. La fuerza de voluntad había sido mi Poder Superior durante mi vida. Tenía miedo, no sabiendo que algo mejor ocuparía el lugar de esos defectos de carácter.

Con toda la honestidad de que era capaz en ese tiempo, trabajé los Pasos en orden, del Primero al Sexto, después el Séptimo, en el que tan humildemente como me fue posible, le pedí que removiera mis limitaciones. No desaparecieron. No me quedé puro de golpe.

Me di cuenta de que los defectos de carácter son como la adicción activa. No podía seguir consumiendo y esperar que Dios me curara de mi enfermedad. **Tampoco podía seguir practicando mis defectos y esperar que Dios me los removiera.**

Iba a tener que desarrollar una serie de nuevos hábitos –trabajar en contra de lo que siempre había pensado que yo era–, y mientras practicaba estos nuevos hábitos, los viejos hábitos/defectos de carácter empezarían a ser reemplazados. Esto me ocasionó un

periodo de duelo, que no parecía tener sentido en un principio. ¿Por qué tenía que dolerme el dejar conductas que sólo me dañaban?

Así es que empecé a vivir los principios del Programa usando el soporte de la fraternidad, el esfuerzo diario por cambiar, el soltar para recibir más. No sucedió de la noche a la mañana. Me llevó años de práctica, una vida. No soy un santo. Pero busco, acepto y estoy agradecido por mi progreso espiritual y mi salud emocional.

Charlie hizo algunos descubrimientos importantes en su viaje. En el contexto de la derrota, de la que estamos hablando aquí, la primera fue el descubrimiento de que necesitaba estar dispuesto a hacer una elección. Estaba en manos de Charlie poner su disposición en acción y escoger trabajar los Pasos y practicar el estar dispuesto, hasta estar enteramente dispuesto. La siguiente cosa que descubrió fue que su propia resistencia a la derrota se debía al concepto que se había formado de que su personalidad eran sus defectos de carácter. Si soltaba sus limitaciones, se convertiría en el “hoyo de la dona”. Creer que hay algo más y mejor es la esencia de la fe, **es confiar que Dios me reestructurará en lo que estaba llamado a ser desde un principio: un ser humano decente.**

¿Cuántas veces hemos escuchado esto en las juntas? Probablemente muchas, muchas veces. Tememos volvernos invisibles si dejamos de practicar nuestros defectos. Peor aún, tememos volvernos gente promedio, normal o aburrida. Al contemplar la derrota, muchos nos enfrentamos a nuestra auto-imagen de una manera honesta por primera vez. Podemos haber tenido un destello en el Quinto Paso, que nos costó admitir. Gastamos nuestra vida construyendo una imagen de quiénes somos y cómo funcionamos, una fantasía, y se nos pide que la hagamos a un lado si está en conflicto con los nuevos principios que hemos decidido seguir en el Programa. No es de extrañar que sintamos miedo y dudas.

Es aquí donde debemos repensar la naturaleza verdadera de nuestro auténtico ser y sobre quién queremos llegar a ser, sobre nuestra disposición de llegar hasta donde sea necesario para nuestra recuperación. Es un acto de voluntad —una elección— y debemos estar dispuestos a asumir las consecuencias de esa elección. El Paso Sexto y Séptimo no nos dice quien podríamos llegar a ser, sino quien no queremos ser. Es muy amenazador para las ideas que hemos sostenido sobre nosotros mismos el tener que escoger quien podríamos ser. Muchas veces, nuestros defectos son nuestros mejores amigos. ¿Si llego a estar (escojo estar) “enteramente dispuesto” y mis defectos de carácter disminuyen o desaparecen, quién seré?

Como se dice en los *Doce y Doce* no son los defectos de carácter más ostensibles los que nos dan más problemas o nos cuesta más dejar; los más difíciles son los que practicamos “con moderación” u ocasionalmente. Los que parecen ser impulsos instintivos naturales son los que suelen convertirse en nuestros enemigos cuando empezamos a prepararnos para trabajar el Sexto Paso. Si queremos estar enteramente dispuestos —decidir que estamos dispuestos a derrotarnos— debemos examinar nuestros corazones y trabajar la oración y la meditación para dejar a un lado la auto-imagen y movernos hacia la auto-conciencia.

Echemos una mirada a la historia de Pat :

Cuando llevaba unos tres años en recuperación, tuve una verdadera crisis de fe. No sentía que estuviera avanzando y cambiando lo suficiente en el programa, y no confiaba tampoco en la gente que decía que no había que preocuparse por ser el “hoyo en la dona”. Busqué ayuda fuera del Programa en una terapia, y me encontré cara a cara con un consejero que me dijo que necesitaba trabajar de nuevo el Tercer Paso. Era lo último que yo quería oír.

También me hizo pensar en los Pasos Sexto y Séptimos. Yo tenía miedo de perder las cosas que hacían de mi, *mi*. ¿Entregaría mi intensidad y mi agresividad? ¿Perdería mi posición? ¿Me volvería “espiritual” y parecería un monje? ¿Como manejaría la vida sin algunas de mis piezas más importantes? Me causaba mucha desazón y, ocasionalmente, un miedo rotundo.

Al trabajar algunos de estos asuntos con mi padrino y hablando de ellos en las juntas, empecé a darme cuenta que lo que hace que yo sea quien soy no está determinado o definido por mis acciones. **Resulta que no estaba asistiendo ya a las juntas para evitar hacer lo que necesitaba hacer fuera de las juntas.** Todos mis defectos se vuelven totalmente obvios en mis acciones pero eso no me define a mi como persona. En ocasiones, puedo actuar erróneamente. Eso no hace de mi una mala persona.

Empecé a buscar derrotarme y abandonar esas partes de mi —esos hábitos de acción— que eran defectuosas y auto-derrotistas. Por fin, estaba trabajando los Pasos *fuera de* las juntas, en lugar de solamente hablar de ellos *en* las juntas. Vi mis defectos de carácter como técnicas que debía corregir, más que como piezas de mi propia estructura. En ocasiones se sentía la presión. Pero, en la medida en que aprendía a derrotarme y a relajarme, la forma en que me definía a mi mismo empezó también a cambiar. Ahora, busco la oportunidad de conocer mis defectos y soltarlos. Siempre algo nuevo y mejor parece estar ahí para tomar su lugar. Con los años en recuperación, he desarrollado lentamente un profundo sentimiento de que puedo resolver el problema y encontrar la buena voluntad y disposición para hacerlo.

En la historia de Pat y de muchos otros como él, se pone de manifiesto que el miedo al “hoyo en la dona” es una sombra del boxeador. Puede alarmarnos, pero si hacemos el trabajo y avanzamos, gradualmente desaparece con la luz. **Desaparece en proporción directa a nuestro entendimiento de quién es nuestro Poder Superior, y de cómo el Dios de nuestro entendimiento trabaja en nuestras vidas.** Pat también saca a colación el tema de la confianza, tema que trataremos ampliamente en el Séptimo Paso. Por ahora, baste decir que la confianza es un asunto que atañe a casi todos los que están en recuperación.

Veremos ahora diferentes modos de actuar y las cosas que hacen que nos resistamos a poner en práctica el estar totalmente dispuestos.

Acción

Para muchos de nosotros, trabajar los Pasos ha significado asistir a juntas y hablar sobre ellos y de lo que han supuesto en nuestras vidas, o efectivamente, trabajarlos para poder

hablar de ellos en dichas reuniones. Ocasionalmente, se nos ha forzado a actuar, como al hacer el inventario del Cuarto Paso o completar el Quinto. Hacer reparaciones también implica acción. Generalmente, sin embargo, después de hacer esos Pasos específicos de acción, ya acabamos. Particularmente el Sexto y el Séptimo se convierten en “asentimientos de cabeza”. Vamos a reuniones en las que se habla de estos Pasos y asentimos sabia y serenamente con la mayor parte de los comentarios que se hacen. Cuando nos toca el turno de hablar, explicamos que debemos hacer el Sexto y el Séptimo una vez que hicimos el inventario y trabajamos ya el Quinto Paso. Todos sentimos como si estuviéramos trabajando los Pasos.

Es un reto revisar nuevamente el proceso. Hablar de los Pasos en las juntas es muy diferente a trabajarlos. Recuérdese que el capítulo Sexto del Libro Grande, en donde se delinearán estos Pasos, se titula “En Acción”. Haber hecho un poco de trabajo o acción en un paso en el pasado es muy distinto a continuar trabajándolo ahora. Asentir en las juntas en señal de acuerdo con un comentario particularmente profundo, no es lo mismo que hacer lo que el que habla probablemente hizo para alcanzar ese estado de conciencia.

Debemos estar dispuestos a actuar —acción continua— para llegar a ser quienes podemos ser. Estar enteramente listos exige tener una clara conciencia. Aminorar la marcha, deja de hacerlo y se tu. Siéntelo.

Esta es la perspectiva del Sexto Paso de Richard:

El programa me ha dado muchas compensaciones, he experimentado muchos de los sentimientos de liberación que mi padrino me prometió, pero después de dos años de estar trabajando los Pasos, algo continuaba faltándome. Persistían los sentimientos de descontento. Los defectos que descubrí en el Cuarto y Quinto Pasos habían disminuido, pero continuaban ahí. Me seguían produciendo los pensamientos y sentimientos que tenía cuando usaba: impaciencia, intolerancia, mal genio, arrogancia y **especialmente** la actitud de no perdonar ni a los a otros ni a mi mismo.

Así es que una de las veces que comí con mi padrino le hablé sobre mi situación. Después de charlar un rato y de que me hiciera muchas preguntas, me dijo: ¿realmente crees que has hecho todos los Pasos, no es así? Un tanto indignado, le aseguré que así era. ¿No había hecho el Cuarto y el Quinto con él? ¿No había visto con sus propios ojos cómo trabajaba el Doceavo? ¿No se había dado cuenta de con cuanta fe —en mi mente— estaba haciendo el Décimo y el Onceavo??

“Todo eso es cierto”, me dijo, “¿pero, qué pasa con el Sexto?” Y empezó a contarme una historia. Una noche estaba un hombre a gatas en una banqueta bajo un farol buscando algo frenéticamente. Se acercó un policía y le preguntó qué hacía. “Perdí mis llaves”, le contestó el hombre. “¿Me ayudaría a buscarlas?” El policía empezó a hacerlo y después de un rato le preguntó: “¿está seguro de que se le cayeron aquí?” El hombre lo miró y le respondió: “No, fue allá, pero está demasiado oscuro”. El policía le dijo: “entonces, ¿por qué estamos buscando aquí?” Con gran sinceridad, el hombre contestó: “Porque aquí hay luz y a mi me da miedo la oscuridad”. Terminada la historia, mi padrino volvió a preguntarme: “¿qué pasa con el Sexto Paso?”

Me chocó que me hiciera tal pregunta, Desde luego que estaba dispuesto a cambiar y a que mi Poder Superior me removiera mis defectos de carácter, ¿*estaba* o no estaba?

Pero, si estaba dispuesto a cambiar ¿por qué seguía casi igual? Me di cuenta de que, quizá, había hecho el Sexto Paso de dientes para fuera. Comparado con la mayor parte de los otros Pasos, el Sexto parecía simple. Lo creí así porque no requería una acción manifiesta. No pedía ninguna confrontación dramática como el Noveno, no había el sentimiento de lograr algo como sucedía con el Doceavo. El Sexto no era dramático. No había testigos entusiastas que nos alentaran y nos dieran la mano. Era más bien un asunto en solitario y esto lo hacía parecer sencillo. Pero, ¿había realmente hecho *algo*?

El Sexto Paso supone enfrentarnos a nosotros mismos, lo que, generalmente, es más difícil que ser honesto con otra persona. Me parecía difícil mentir a otros al practicar los Pasos del Programa, pero no lo era tanto el mentirme a mi mismo. Cuando demasiado rápidamente dije, “Desde luego que estoy dispuesto a cambiar”, supe que debería preguntarme “¿Realmente? ¿Quién está engañando a quién?” **El hecho de que diariamente esté cuestionando mi disposición para cambiar aumentará mi capacidad para aumentar mi disposición.** Sencillamente, no me tomaría esto tan a la ligera como lo había estado haciendo. No puedo aprender algo si no estoy sinceramente dispuesto a aprender. Así, también, el hacerme a mi mismo promesas de cambio no significaba nada hasta que no desarrollara el factor de la disposición.

Mi padrino intervino de nuevo con alguna de sus agudas preguntas. “¿Jugaste fútbol en la escuela, no es cierto?” Yo mismo se lo había dicho, y me recordó que le conté que odiaba las prácticas: “todos esos choques y moretones sin razón alguna”. Y también me recordó que le había dicho que actualmente me encantaba el juego, en especial las porras cuando hacía algo bien.

“Lo sabes bien”, me dijo, “a nadie le enloquecen las prácticas. No hay nada espectacular. Es el juego lo que cuenta. Pero un buen juego exige una práctica dura, y el Sexto Paso se puede comparar a las prácticas de fútbol. Para avanzar en el Programa, necesitas trabajar realmente los Pasos Sexto y Séptimo. No puedes pararte sobre un pie esperando los aplausos. No habrá ninguno si no te entrenas continuamente”.

Lo que me dijo mi padrino ese día todavía es para mi una importante lección de moral. Una lección que continua y diligentemente sigo aprendiendo, porque ahora —por fin— veo el verdadero valor del Sexto Paso. Como el hombre que buscaba sus llaves en el lugar equivocado, yo también estaba buscando estar enteramente *dispuesto* en el lugar equivocado. Estoy progresando al enfrentar mis miedos y al aventurarme en la oscuridad de mi **falta de disposición** para que se me remuevan mis defectos de carácter.

Me repito continuamente la tan paradójica frase que se me ocurrió y que me ayuda ahora a ver el Sexto Paso de otra manera: **El hecho de que diariamente cuestione mi disposición para cambiar, incrementará mi capacidad para estar cada día más dispuesto.**

Es importante referirse a otro aspecto de la recuperación para ganar lo que podría ser una nueva perspectiva. Si creemos que la recuperación es estrictamente la abstinencia de alcohol (o drogas, comida, sexo, juego y otras adicciones), y que el estar abstinentes resolverá los mayores problemas de nuestra vida, lo más probable es que no queramos oír lo que sigue. Si, por el contrario, sentimos que la recuperación se trata de vivir plena y libremente, siendo

útiles a los demás y tratando de hacerlo a toda nuestra capacidad, entonces podemos prestar oído a lo que sigue.

Una persona que no está en recuperación hizo una observación acerca de los que están en recuperación. Le parecía que las personas en recuperación se pasaban la mayor parte de su tiempo aprendiendo a levantarse y ayudando a otros a hacerlo, pero que eran pocos los que dedicaban tiempo a caminar. Si en esta analogía, “caminar” significa apurarse para vivir una vida con significado y propósito, hay quizá algo de verdad en la observación. Nos quedamos tan atrapados en la abstinencia, en el ir a juntas y ayudar a otros a recuperarse que perdemos de vista la “pintura completa”. Claro que es significativo ayudar a otros a recuperarse. Hacerlo es dar grandes pasos hacia la humildad (la que trataremos en profundidad en el Séptimo paso) y también se gana en perspectiva espiritual acerca de la vida. Ayudar a otros a levantarse, sin embargo, no es tan significativo como ayudar a los otros a caminar. No es tan importante como ayudar a otros a encontrar una dirección y un destino hacia el cual encaminarse. **Ayudamos a los demás al dar ejemplo más que hablándoles del ejemplo.** Aprendemos a enfocar nuestra visión hacia el horizonte, más que concentrarnos en nuestros pies. Esto es extremadamente importante cuando estamos continuamente buscando crecer y dejar todas esas cosas que pueden limitar nuestra capacidad para hacerlo.

El primer acto es **tomar conciencia**, el segundo es **aceptación**, y luego el tercero, **derrota** (acción). Una vez que escogemos el estar dispuestos a rendirnos, nos movemos hacia lo que nos puede ayudar a derrotarnos y a aumentar nuestra conciencia de que es a lo que estamos renunciando. La elección de derrotarnos, el empezar a estar enteramente dispuestos, es justamente eso: una elección. Sin embargo, tomar conciencia es un asunto totalmente diferente.

Para hacer efectiva la derrota, debemos estar dispuestos a facilitar el proceso usando nuestra conciencia para movernos en línea con la rendición. Debemos actuar “como si”. Nuestra conciencia debe estar enfocada en algo, de tal forma que podamos reconocer *cuando* no estamos actuando de acuerdo con esa elección. Cambiar nuestro modo de ver las cosas puede ser un proceso lento, o puede suceder de manera instantánea. Si lo hacemos en forma positiva, puede darse de manera rápida y suave. Si luchamos, puede parecerse eterno. La diferencia está en estar dispuestos. Cuando somos honestos, estamos dispuestos y, sobre todo, cuando estamos con la mente abierta, nos mantenemos conscientes.

Lisa explica cómo el actuar “como si” le ayudó con el Sexto Paso:

Mi padrino me dio un papel con una frase escrita y me dijo que lo pegara en el espejo de mi baño para que pudiera leerlo diariamente. Decía, “En la arena de la vida humana, los honores y recompensas recaen en aquellos que muestran sus buenas cualidades en acción”. Lo puse tal como me lo sugirió mi padrino, y el ver esa frase todo el tiempo me ayudó a estar continuamente lista. Las cualidades de buen carácter que quiero tener, sólo me las puedo demostrar a mí y a los demás mediante mis acciones.

Pero la única forma de llegar a esto, de lograr lo que necesitaba, fue la de actuar “como si” ya lo tuviera. La palabra clave es “actuar.” En mi caso, he descubierto, que el conocimiento generalmente viene de la acción más que a la inversa. Cuando era chica y *fingía* algo, me encontraba *haciéndolo* días después.

Al principio, se me pedía que actuara “como si” estuviera siguiendo instrucciones, confiando en el Programa, escuchando a mi padrino, y llegando a creer. Lo sorprendente es que pronto estaba haciendo todas estas cosas.

Nunca fui capaz de pensar a mi manera en la recuperación. Mi mente me creaba una tremenda cantidad de problemas. Necesitaba que alguien doblegara mi mente (no que me la *apagara*). Pronto descubrí la diferencia entre hacer y pensar. La clave para actuar “como si” es la fe. El camino hacia la fe es *a través* de mis miedos. He progresado y he estado *enteramente dispuesta* cuando, dándole un vuelco a mis miedos, los pongo bajo mi fe, y sencillamente actúo “como si”.

Como ya dijimos, actuar “como si” puede parecer que está en conflicto con ser genuino y auténtico. Lo cierto es que, cuando estamos dispuestos (haciendo elecciones) a tener un progreso positivo, permitiendo que Dios moldee todo nuestro potencial como seres espirituales, el actuar de acuerdo con esas intenciones es genuino a pesar de lo que realmente sentimos. Una de las cosas con las que debemos tener mucho cuidado es con nuestra capacidad para el drama.

Tal pareciera que la adicción fuera un camino hacia el drama. Quizá porque la mayor parte de nosotros, desde muy chicos, reprimimos o suprimimos sentimientos, aprendimos a dramatizar cuando nos parecía importante que nuestros sentimientos se notaran. También aprendimos a ser dramáticos para esconder nuestros sentimientos, incluso de nosotros mismos. Aunque es muy importante validar, sentir e identificar nuestros sentimientos, debemos tener cuidado de no dramatizar. Cuando nos estamos encaminando a estar “enteramente dispuestos” es fácil que nos dejemos absorber por ello y exageremos el camino. Debemos estar dispuestos a movernos con tranquilidad hacia el *auto-examen* más que hacia la *auto-concentración* en nosotros mismos. En la medida en que practicamos, la diferencia se hace más evidente.

Los ritos, la oración, la meditación y la limpieza son cuatro cosas que podemos hacer para lograr que el proceso del auto-examen sea cada vez más rápido y fácil

(1) Encontrar un ritual. Podemos desarrollar o copiar un ritual para hacer patente que nuestra derrota y nuestra elección están listas. El poder del ritual es increíble y podemos usarlo para equilibrar nuestras elecciones. Piensa en una ceremonia con una vela, quizá quemando pedazos de papel en los que estén escritas nuestras dudas, miedos y defectos de carácter. O caminar en la playa y escribir en la arena adonde llegan las olas, todas las cosas que nos preocupan acerca de nuestra derrota, para ver cómo las olas borran nuestras palabras y preocupaciones. También podríamos escribir nuestros miedos y sentimientos en pedazos de papel para meterlos en botellas que echaríamos al mar al ponerse el sol.

O pregúntale a un padrino, o en una junta. Lee acerca de ritos y toma el que te parezca se acomoda mejor a ti, o inventa uno que te ayude a recalcar tu decisión de llegar a estar “totalmente dispuesto”.

Los rituales son ritos propios del paso de una etapa a otra, como en el Sexto Paso. Usar un ritual para este método tan poderoso de transformación personaliza la experiencia.

Escuchemos a Betty :

Ataqué el Sexto Paso muchas veces. Y él me regresaba el ataque. Había enfrentamientos y momentos de paz. Durante ciertos periodos, mi propósito era ignorar este Paso. Decía que no le encontraba sentido.

La batalla volvió hace algunos años cuando asistí a juntas de estudio de los Pasos. Según yo, hice lo mejor que pude los cinco primeros. Incluso escribí una lista de todos mis defectos, llegaban a treinta.

Siguiendo el ejemplo de un viejo amigo mío, cuyas cualidades en la recuperación yo admiraba, escribí con pluma cada uno de mis defectos en una ficha de póquer. Puse las treinta en un jarrón. Cada mañana, nada más despertarme, metía la mano (como coger un número de una pecera) y tenía ya la "ficha del día". El defecto podía ser ira, miedo, orgullo, resentimiento, murmuración, arrogancia, auto-compasión, posponer, ansiedad, intolerancia y otros mas, pero, sin importar el que fuera, tenía que concentrarme en él durante las siguientes veinticuatro horas y reducirlo al mínimo o hacerlo naufragar.

Era una especie de juego. Me divertía forcejear con un "defecto" diariamente. Sentía que progresaba, que realmente trabajaba el Programa. No se me ocurrió que podía estar exagerando en este negocio del "defecto". Treinta. ¿Cómo quedaba el defecto del orgullo? Desde luego, muchos de ellos no eran defectos de carácter serios, como podría ser la falta de honestidad conmigo misma. La mayoría eran los malos hábitos, que en mayor o menor medida, tenemos la mayoría de los humanos.

Sin detenerme a pensar mucho en ello, seguí este juego durante dos o tres años, contándoselo a muchos otros compañeros y animándolos a que lo practicaran. Les explicaba que, aunque el Paso dice que Dios removerá estos defectos, cuando y si estoy listo para dejarlos ir, yo era de la escuela que creía en el dicho: "Reza pidiendo papas, pero agarra el azadón". Yo le pedía a mi Poder Superior que me echara una mano con el defecto que iba a trabajar ese día, pero sentía que Dios esperaba que usara toda mi energía en erradicar mis defectos yo misma.

A pesar del juego, esas docenas de defectos que trataba de dejar reclamaban el seguir floreciendo de nuevo, una y otra vez. Tal pareciera que, cuanto más los combatía, más duro me respondían. Llegué a sentirme descorazonada. Decidí que había estado dispuesta, que había tratado y que era hora de que el Número Seis y yo tuviéramos unas vacaciones. Puse el jarrón con las fichas atrás de unos libros en la estantería, y sólo de vez en cuando sacaba una. Seguí ocupada y activa en el Programa, me sentía a gusto en la recuperación, estaba tratando de practicar los principios en todos mis asuntos. De repente, de la nada, surgió un profundo resentimiento hacia un compañero. Le daba vueltas al asunto, rezaba, pero no hablaba de él con nadie. Tenía insomnio, indigestión y fatiga. (Cualquier buen médico puede decirte que las emociones negativas hacen que la gente se enferme físicamente).

Afortunadamente, por esos días nuestro grupo anunció el estudio de Sexto Paso. Abrí mi ejemplar de los *Doce y Doce* y leí todo el Paso sin interrupción. Aunque lo había leído antes muchas veces, era como si viera su significado por primera vez. Me di cuenta de que, en lugar de pelear fuertemente contra un defecto, lo indicado era soltarlo, dejarlo ir. Sencillamente, tenía que abrir mis manos, mi corazón y mi mente y decirle a mi Poder Superior, "Aquí está este defecto. Te lo entrego. Por favor, quítamelo". En ese momento,

de lo que quería desprenderme era del amargo y destructivo resentimiento que tenía. Y así sucedió. Se desvaneció y nunca más regresó.

Desde entonces, he seguido el mismo procedimiento con otros problemas emocionales, con los mismos buenos resultados. Sólo tengo que recordar que si no soy 100 por ciento sincera en mi *disposición* para eliminar el problema, el procedimiento no funcionará. Tengo que caer en la cuenta de que el Sexto Paso significa exactamente lo que dice. No más, no menos. Cuando, y si, estoy dispuesta a que el dolor se inhiba o los defectos de carácter de siempre se me remuevan, así sucederá. No siempre de forma permanente y no todos (algunos están siempre en alerta). Pero si, y cuando regresan, lo hacen más débilmente y es más fácil soltarlos. Así lo he hecho con todos los malos hábitos que alguna vez enlisté como defectos, trato de detenerlos un día a la vez, como hago con mi adicción.

He hecho algún progreso en cuanto al orgullo. Ahora puedo admitir que la mayor parte de mis problemas emergen de un gran y mayúsculo defecto: el estar **centrada en mí misma**. ¿Por qué cómo puedo no estarme revolcándome en la auto-compasión, llorando sobre mis resentimientos; cómo puedo no estar enferma de ansiedad perfeccionista, doblarme de envidia y estar tensa por los miedos y las ansiedades si todos mis pensamientos giran exclusivamente en torno al pobre de mí?

Hace mucho tiempo, una persona sabia escribió: “La vida de una persona es la que sus pensamientos hacen”. Con el Paso Sexto aprendí lo cierto que es esto. Quizá no llego a comprender el pensamiento totalmente, sin embargo se que es valioso para mí. Se refiere al activo más precioso que puede tener una persona en recuperación: la disposición a dejar el asiento del conductor, de dejar de estar manejando el espectáculo. Necesito tener siempre presente el mensaje del Sexto y Séptimo Pasos, dejar ir y dejar a Dios en mi pensamiento, en todo momento.

(2) Usar la oración. Nuestro ritual puede incluir la oración. Nuestra meditación y práctica diaria puede incluir la oración. También hablamos de oración en el Séptimo Paso, pero es esencial en el Sexto. Como en todos los Pasos, la oración, como parte de un ritual es doblemente potente, y puede añadir profundidad y significado a cualquier compromiso que decidamos hacer (por ejemplo, estar dispuesto a estar o permanecer dispuestos).

Usa la oración para pedir claridad de conciencia y disposición para recibir. Utiliza la oración para pedir interiorización y claridad. Emplea la oración para pedir ser un mejor canal de nuestro Poder Superior. Usa la oración para pedir facilidad y gentileza en la derrota. Usa la oración para saber orar. Aplica la oración para saber cómo pensar y actuar. Usa la oración para decir gracias. Utiliza la oración. La oración puede ser considerada una **trampa** por lo mucho que facilita y hace avanzar el proceso.

La oración no funciona cuando no se usa. La oración no es sólo cuestión de creencia, es cuestión de práctica. No podemos quedar atrapados en el engaño del dogma o del método. La oración no es asunto de bien o mal, de “debería” o “sólo”. Es acerca de un modo personal o individualizado de hablar con Dios o con nuestro Poder Superior o Energía Universal o el inconsciente colectivo o como sea que queramos llamarlo. La oración no es cuestión de alguien diciéndole a otro cómo orar o qué decir. *Es acerca de comunicación.*

Hay algunas oraciones extremadamente efectivas de muchas tradiciones espirituales. Son efectivas porque la gente que las escribió o las dijo las practicaba diariamente. A los santos que usaron la oración no les preocupaba hacerlo bien. Les preocupaba la comunicación con Dios y el ganar claridad para su propia acción. Continuamente necesitamos mirar más de cerca nuestra oración y al lugar que ocupa en nuestras vidas. Puede ser revelador.

Muchos compañeros llegan a tener gran confianza en la oración sólo después de haberse resistido a usarla. No sólo les parecía innecesaria o siquiera admirable. Para ellos, la gente que necesitaba y usaba la oración manifestaba estar un escalón por debajo de aquellos que podían lograr que las cosas se hicieran. La propia voluntad *versus* la voluntad de Dios.

Sólo después de involucrarse en la oración por medio de la búsqueda espiritual y la derrota, y sólo después practicarla, es como han llegado a entender su profundidad y significado. La oración no es algo que pueda intelectualizarse y analizarse. Sólo puede comprenderse mediante la práctica. El Programa urge a la acción. Orar. Una oración muchas veces citada, dice así:

Dios, dame el valor y la fortaleza para saber realmente quién soy y para actuar conforme a ello en mi vida, y de abstenerme de malgastar mi tiempo, energía e interés en mis defectos de carácter.

“La oración es un tiempo especial”, escribe Kris.

La oración es un tiempo especial que comparto con Dios. La oración es el medio que utilizo para hablar con Dios y escucharlo cuando se comunica conmigo. Cuando oro, estoy serena y tranquila, sin ningún descontento. Reafirmo mi unidad con mi Poder Superior, y encuentro las respuestas que busco.

No limito mis oraciones a un cierto tiempo o a un lugar especial. Siempre que acontece algo aunque sea pequeño en mi vida o ilumina mi día un momento de gozo, silenciosamente doy gracias a Dios por esas bendiciones. Cada vez que reafirmo a Dios como la fuente de mi bien y le doy gracias por los muchos canales por los que llega a mí, le estoy rezando.

La oración me permite saber y sentir que soy una criatura amada por Dios. Que soy necesaria porque puedo ser una expresión del bien en mi mundo. Y que soy una persona **útil**.

(3) Aprender a meditar. La meditación y la oración son temas propios del Onceavo Paso, pero, si queremos, podemos emplearlos en el Sexto. Los que llevan un tiempo en el Programa se dan cuenta de que los Pasos son sinérgicos, y que pasado un tiempo se practica una parte de uno con muchos de los otros, todo al mismo tiempo. La meditación es una práctica que puede ser utilizada durante todo el Programa. La meditación es básicamente escuchar y aquietar nuestra mente (tiempo en calma).

Aunque en el Libro Grande o en los Doce Pasos no se dice mucho de cómo meditar, se nos instruye sobre su práctica para empezar a intuir la presencia de Dios. De una manera personal, la practicamos como una disciplina hasta que la hacemos parte de nuestra rutina. Algunos miembros se apoyan en la lectura de libros sobre la meditación y sus métodos. Otros

van a cursos en su comunidad, alguna escuela, en centros de yoga o iglesias. De igual forma que con la oración y otras disciplinas positivas de la recuperación, los beneficios de la meditación aparecen sólo con su práctica.

La meditación en el Sexto Paso podría usarse como una forma de contemplación (o meditación reflexiva). Se toma una palabra o pensamiento y se deja que la mente lo recorra y se detenga en ello. Esto puede ser muy revelador. Tomemos, por ejemplo, la palabra “derrota”. Podemos empezar por repetir el término una y otra vez. “Derrota. Derrota. Derrota. Soltar. Abandonar. Dejar ir. Derrota. Paz. Renovación. Derrota. Vulnerabilidad. Apertura. Derrota. Derrota. Fuerza. Cambio. Poder Superior. Derrota”. Podemos hacer esta cadena de pensamientos durante un rato, probablemente no más de cinco minutos, como parte de nuestra rutina regular matutina o vespertina de oración y meditación.

Orar es buscar respuestas y dirección para nuestra vida. *Meditar* es escuchar las respuestas de nuestro Poder Superior y desarrollar nuestra habilidad interior para aceptar esas respuestas. *Reflexionar* es estudiar las formas en que podemos convertir en acción las respuestas que obtenemos en la meditación y la oración.

La reflexión es el estudio del significado y la aplicación de los Doce Pasos. No es un juicio instantáneo. Requiere considerar los pros y contras de nuestras posibles elecciones, y determinar las direcciones que tomaremos, pensando que nos darán los mejores resultados. *El progreso de la espiritualidad que va de la oración a la meditación y a la reflexión es activo, no pasivo.* Es tomar parte en la alegría que sobreviene cuando ponemos en acción los resultados de la oración y la meditación. Durante esos momentos de tranquila reflexión, aprendemos a practicar en nuestras vidas las respuestas que nuestro Poder Superior nos da como resultado de nuestra oración y meditación.

La oración, la meditación y la reflexión nos proporcionan, también, luces sobre nuestras particulares formas de resistencia. Este conocimiento nos permite saber cómo es que lo estamos haciendo mal; es como darnos cuenta de que las agujetas de los zapatos están sueltas, así es que las atamos. En este tipo de contemplación, se despierta una nueva conciencia y nuevos enfoques. Si no nos sentimos a gusto con la oración y meditación tradicional, podemos intentar aprender algunas prácticas sencillas para aquietar la mente y ganar en concentración. Usamos nuestra intuición y nuestro sentido de vida para encontrar el método que mejor nos lleve a empezar a practicar el “estar enteramente dispuestos”: Ganamos en visión y claridad. Sea el que sea el método que usemos, la meditación ayuda a determinar el perfil de nuestra oración y la dirección de nuestra **derrota**.

Geno comparte algunas ideas sobre la meditación:

Todos nosotros somos hijos de Dios, extraordinarios por los regalos que Él nos da. Uno de los más destacados es la oportunidad de una nueva vida, una vida de sobriedad un día a la vez.

Dios nos ha elegido para un propósito especial. Aquí, en esta Escuela de la vida, Él trabaja, dirigiéndonos, rehaciéndonos y moldeándonos para un solo propósito, que es, el que con nuestras acciones y ejemplo, seamos útiles a otros y a nosotros mismos. Hará con nosotros lo que nunca antes había hecho con nosotros. Está haciendo con cada uno de nosotros lo que no está haciendo con alguien más. A sus ojos, somos especiales y debemos permitirle hacerlo a su manera.

Para aceptar este cambio de dirección y tener el valor para realizar estas nuevas acciones, necesitamos el Paso Once, que es la llave para mantener nuestro contacto consciente, que es el que se lleva las lamentaciones del pasado y los miedos del mañana, y el que nos permite dedicarnos a los retos del día de hoy.

Un tiempo de tranquila oración y meditación con nuestro Poder Superior, cada mañana, antes de que el “duro trabajo y los retos comunes” del mundo empiecen, nos pondrá en una actitud positiva para el día. Aquellos de nosotros que elegimos desarrollar una relación cercana con nuestro Poder Superior descubrimos que las respuestas que recibimos (o lo que algunas veces llamamos intuiciones), nos ayudan a mantener nuestros diarios compromisos.

Debemos aprender a dobligar nuestras mentes, abrir nuestros corazones y entregarnos a Dios en los momentos de calma. Al principio, esto parece difícil. Pero la disciplina sobre la propia voluntad, aunque también la alcancemos lentamente, llega con la práctica. Y practicar regularmente es necesario, si queremos usar de la mejor manera posible el Paso Once.

(4) Preparándose para la limpieza. Si nos vamos a comprometer en un nuevo curso de acción y empezamos a estar “totalmente dispuestos” a desprendernos de nuestros defectos, tiene sentido que empecemos con una cuenta nueva. Desde luego, el sentido común es una cosa muy rara dentro y fuera del Programa, así es que no es de sorprender que pocas veces se plantee en las juntas que necesitaríamos hacer un esfuerzo para llegar a un lugar limpio.

Echemos una ojeada a unas pocas áreas que querríamos examinar y limpiar, mientras nos preparamos para estar completamente dispuestos.

¿Cómo usamos nuestro lenguaje? ¿Estamos ganando en madurez? ¿Somos soeces y hacemos observaciones crueles del sexo opuesto y usamos un lenguaje tendencioso y prejuiciado? ¿Chismorreamos? ¿Somos sarcásticos? ¿Contamos chistes colorados o subidos de tono? ¿Empleamos un lenguaje violento? Prestamos atención a nuestro modo de hablar y vemos cómo compagina con un enfoque de vida más espiritual y con el estar enteramente dispuestos.

Cuando empezamos a asistir a las juntas, muchos de nosotros nos sorprendimos de la cantidad de groserías que se decían. Fumar, mentar madres y divertirse a costa de los menos afortunados parecían cosas aceptadas. Necesitamos examinar esto muy de cerca. ¿Cómo habla una persona que ha dado el Tercer paso y que está practicando y preparándose para los Pasos Sexto y Séptimo? Trata de dejar las groserías. Procura abandonar el lenguaje violento. Trata de evitar malentendidos. Se esfuerza por dejar el sexismo. Procura no murmurar. Estamos dispuestos a renunciar a todo esto, y a empezar a actuar “como si” hasta que Dios nos los remueva.

Otra área que debemos examinar detenidamente es la de todas las otras prácticas adictivas. Los patrones de lenguaje pueden ser adictivos. ¿Seguimos fumando, atiborrándonos de dulce, bebiendo café excesivamente, jugando insensatamente, abusando de las tarjetas de crédito, dejándonos llevar por nuestra sexualidad, manejando por arriba de la velocidad permitida, y otras cosas así? ¿Cómo afectan estas actividades a nuestro movimiento hacia Dios y la espiritualidad? ¿Seguir con una adicción significa que tenemos todavía un estilo de

vida adictivo? Recuerda que en el Libro Grande se dice acerca del alcohol (drogas, comida, sexo, juego, etcétera) que son un síntoma. Es sólo la punta del iceberg. Necesitamos examinar muy de cerca toda nuestra vida en relación con los patrones adictivos y abusivos. Si vamos a soltar nuestros defectos de carácter, necesitamos estar dispuestos a verlos todos.

Examinamos nuestra vida sexual y la forma en que nos relacionamos con el sexo opuesto. (O con el mismo, si esa es nuestra preferencia). ¿Continuamos tratando a los otros como objetos sexuales? ¿Usamos el sexo para cambiar nuestro estado de ánimo? ¿Somos abusadores? ¿Somos capaces de mostrarnos íntimos? ¿Podemos revelar nuestros verdaderos sentimientos de manera abierta y confiable? ¿Podemos relacionarnos bien con aquellos que nos atraen sexualmente sin llegar a ser sexuales? ¿Cuál es el patrón en nuestras relaciones?

¿Somos adictos a la cafeína? ¿al chicle? ¿a cualquier sustancia? (es muy interesante cuando empezamos a juzgar esas cosas que consideramos son menos amenazantes para nuestra sobriedad y que nos parece bien mantener. Realmente empezamos a racionalizar y explicar. El hecho es que esas sustancias son adictivas. Punto. No podemos darnos el lujo de engañarnos con esas cosas como no podemos darnoslo con fumar, beber, jugar, exagerar con el sexo o cualquier otra adicción. Todas las adicciones enmascaran nuestros sentimientos y cambian la forma en que nos conducimos con nosotros mismos y con otros. Necesitamos ocuparnos de todas ellas).

¿Qué hay acerca de nuestros patrones de trabajo? ¿Somos adictos al trabajo? ¿Evitamos a nuestra familia y dejamos otros asuntos por trabajar excesivamente durante largas horas? ¿Racionalizamos sobre el tiempo que pasamos fuera de casa con la explicación de que necesitamos trabajar así de duro para mantener el empleo? Económicamente, los tiempos son difíciles, ¿así es que necesitamos poner ese esfuerzo extra para permanecer seguros? ¿Las mayores satisfacciones y el mejor sentido de vida lo obtenemos de nuestro trabajo? ¿Estamos dispuestos a examinar nuestra forma de trabajar? ¿Estamos completamente identificados con los resultados de nuestro trabajo? El trabajo es un área a la que muchos de nosotros nos da miedo examinar. Podríamos encontrarnos con que usamos el trabajo para alterar nuestro ánimo. Podríamos descubrir que lo utilizamos para evitar cosas. Que el trabajo es más que sólo un trabajo. Vale la pena que examinemos nuestra vida laboral.

¿Qué pasa con el ejercicio? ¿Lo hacemos para alterar nuestro humor? ¿Nos hemos vuelto adictos al ejercicio y a sus resultados? ¿Evitamos hacer otras cosas excusándonos con el ejercicio? Como el trabajo, esta es un área que se resiste al examen. Todos necesitamos hacer ejercicio, pero, ¿cuánto es demasiado? Es por eso que tenemos que examinar este capítulo detenidamente. Con la oración y la meditación esperamos encontrar un punto de balance que esté en línea con nuestro intento espiritual y nuestra habilidad para compartir.

Veamos el capítulo limpieza para progresar hacia el estar listos.

La primera limpieza es observar lo que comemos y bebemos. Escoge un día. Úsalo para examinar tus hábitos de comida y tus hábitos de bebida. Examinamos cómo comemos y nuestros rituales de comidas.

La segunda acción de limpieza que sugerimos es la de hacer un retiro especial, quizá de una semana, o por lo menos de un día, para practicar nuestro examen interior y los rituales de limpieza, y buscar, asimismo, el llegar a estar enteramente dispuestos. Podemos, quizá, ir a la montaña o a la playa. Quizá un amigo tiene una cabaña o una casa de verano que nos

pueda prestar. Debe ser un lugar alejado de nuestra rutina normal, en el que podamos estar quietos y contemplativos. Usar el retiro para mantenernos tan abiertos como sea posible a todas las acciones necesarias para llegar a estar totalmente dispuestos.

Otra manera de limpiarse que muchos encuentran útil es guardar un día de silencio. No hablar durante veinticuatro horas. No escuchar radio o estéreo. No ver televisión, No leer ni limpiar nuestra casa. No distraerse con alguna diversión. Sólo estar quietos y abiertos. Dejar que el mundo entre calladamente. Pensar en la cita de Publio: “Con frecuencia me he arrepentido de hablar, de mi silencio nunca”.

La siguiente acción de limpieza que se sugiere es un periodo de celibato. Nos tomamos un tiempo -una semana o más- para examinar nuestros patrones sexuales y el patrón de nuestras relaciones. Aprendemos a estar abiertos a relaciones no sexuales. Miramos de cerca nuestra propia sexualidad y lo tan a gusto que estamos con ella. Estar abiertos a la intuición y a nuestra espiritualidad en nuestra vida sexual.

La última acción de limpieza sugerida es quitar lo superfluo y abarrotado de nuestras vidas. Revisamos las bodegas y el garaje. Nos deshacemos de todas esas cosas que empacamos en cada cambio y que dejamos así por años. Las damos a organizaciones de caridad. Revisamos nuestros closets. Posiblemente quitamos lo que no hemos usado durante todo un año o año y medio. **El punto es, dejamos de conservar cosas que no nos sirven.** Pueden ser importantes para alguien más que las utilizará o se las pondrá. Quitamos todas esas cosas que no usamos, pero que guardamos “por si acaso”. Nos deshacemos de ellas. De esta forma, hacemos espacio en nuestras vidas para cosas nuevas y atractivas. Esto es algo más que un acto físico. **Es una manera simbólica de abrir nuestra vida, mental, emocional y espiritualmente a nuevas cosas.** Es muy difícil tener crecimiento y nuevas aventuras en nuestras vidas cuando tenemos las manos llenas con todo el bagaje y los excesos de nuestro pasado. Estamos agradecidos por lo que tenemos en nuestra vida. No dando nada por sentado. Soltando lo que podemos. **Estando dispuestos para ser más, y menos y mejores.**

Judith comparte la historia de sus intentos de manejar tanto desorden

La primera vez que mi madrina visitó mi departamento, se fue para atrás por lo revuelto y atiborrado que estaba. Continuamente me hablaba de la importancia que tiene vivir en un lugar limpio, y del gran efecto que un lugar desordenado tenía —posiblemente más a un nivel inconsciente—, en mi actitud general hacia la vida y la recuperación.

Le dije que me sentía incapaz de mantener el orden, por lo que no era de extrañar que mi apartamento estuviera asqueroso todo el tiempo. Débilmente le comenté que había puesto el problema en manos de mi Poder Superior, y que había estado rezando para que Dios limpiara mi casa. No cabe duda de que tenía bastante confundido el papel de mi Poder Superior en mi recuperación. De ahí, pasé a la fase de “estar bien anclada en el Tercer Paso”, según la cual, si mi espacio estaba revuelto, debía ser la voluntad de Dios que yo viviera en tal cochinerito.

Mi madrina y yo nos reímos un rato largo con estos mis dos primeros intentos de lidiar con mi nada ordenado departamento, y de cómo es típico que tengamos este tipo de ideas en lo que progresamos sobre la forma en que los Pasos trabajan en nuestras vidas. Ahora se muy bien que si no quiero vivir en tal desorden y mugre, necesito pedir a mi

Poder Superior que me de la disposición, el valor y la motivación para limpiar mi propia basura.

Si pensamos en cualquier otra área de nuestra vida de la que nos gustaría tener un mejor entendimiento, podemos programar un ejercicio de limpieza para obtener una nueva perspectiva sobre ella. No hay un momento mejor que *ahora* para echar una mirada a fondo a las áreas problemáticas de nuestras vidas. Al estar listos para reformar todas esas áreas, lo estaremos para empezar a examinarlas.

Aquí un ejemplo de Pam:

Después de cinco años en recuperación, me di cuenta de que mi vida espiritual —mi vida en general —, parecía vacía y muy por debajo de lo que podía ser. Mi matrimonio no estaba en peligro, pero no era, precisamente, la unión apasionada y gozosa que suele darse entre dos personas enamoradas. Mi trabajo era un trabajo —lleno de estrés, muy demandante y con pocas satisfacciones— y parecía que yo pasaba cada día más tiempo haciéndolo. Tenía amigos y actividades, pero poco tiempo para dedicárselos, como sentía, también, que no lo tenía para mí.

Por sugerencia de mi madrina decidí hacer un retiro. Reservé una cabaña en una isla lejana. Era un retiro de yoga, con aguas termales y pequeñas cascadas, cerca de un parque estatal con una montaña llena de senderos para caminar. Parecía ideal. Me tomé cuatro días laborables. Decidí hacerlo entre semana para no restarle tiempo al que paso con mi familia el fin de semana.

Fui a la cabaña. No había televisión ni radio. No había distracciones normales. Decidí permanecer en silencio los cuatro días. Leía y contemplaba. Me levantaba temprano y meditaba. Subía la montaña por lo menos una vez al día. Hice ejercicios en los que examinaba cada parte de mi vida hasta ese momento. ¿Cómo era mi lenguaje? ¿Cuánto me gustaba mi trabajo? ¿Qué iba a hacer en el futuro? ¿Qué clase de esposa era y cómo iba a cambiar y mejorar? ¿Qué hacía para cuidar mi cuerpo? ¿Mi mente? ¿Mi espíritu?

Ayuné durante todo un día y comí vegetariano el resto. Estuve alejada de las otras personas y mantuve mi atención sólo en mí. De nuevo estaba en contacto conmigo. Me gustó la mayor parte de lo que encontré. Algunas cosas las necesitaba cambiar, algunas otras la veía por primera vez. Regresé de mi retiro lista para actuar en cada área de mi vida y preparada para dejar que las cosas sucedieran como tenían que pasar.

La última área que deseamos repasar en el Sexto Paso es la de los Siete Defectos Capitales o Siete Pecados Capitales. Nos hemos ocupado de algunos de estos defectos en otros contextos, pero vale la pena revisarlos y completarlos, mientras exploramos aquí algunos de los temas que han preocupado al hombre desde que hay registros históricos.

El primero de los Siete es el **orgullo** (la creencia excesiva en las propias capacidades). Nuestra sociedad está muy confusa acerca del orgullo. La religión enseña que el orgullo precede a las caídas. La psicología nos señala que un sano sentido de orgullo es esencial para funcionar plenamente en el mundo. El Programa nos dice que el mal uso y la mala

aplicación del orgullo han causado la mayor parte de nuestros problemas. No es de extrañar que tengamos sentimientos y pensamientos contrapuestos en esta materia.

El interés que suscita hoy en día el tema de la auto-estima y auto-valía lo convierten en elemento que hay que considerar también al hablar del orgullo. Algunos de nosotros venimos de familias en las que no nos enseñaron un lenguaje y unos hábitos emocionales sanos. No tuvimos una perspectiva equilibrada del mundo y de las relaciones, y algunos teníamos una visión distorsionada de dónde estábamos parados en relación con el resto del mundo. Nos sentíamos **menos que** (y muchos siguen sintiéndose así). Para compensarlo y para sentir que valíamos, aprendimos a exagerar y mentir, y a referirnos a nuestros logros de manera desproporcionada. Para tener éxito, tenemos que dejar de pensar que somos **menos que** la otra gente. Decirnos a nosotros mismos que *no* somos indignos, inadecuados o incapaces de enfrentar plenamente los problemas de la vida. Empezamos a ver el vaso medio lleno, en lugar de medio vacío. Tenemos que librarnos de los sentimientos de incapacidad antes de que podamos hacer algún progreso. En la medida en que vamos reconociendo cómo el falso orgullo nos ha apartado de todo nuestro potencial, recordamos que, “si cambiamos nuestros pensamiento, podemos cambiarnos a nosotros mismos”. Más que en nuestro cuerpo, nuestro principal problema se centra en nuestra mente.

Muchos de nosotros todavía pensamos que nuestro valor como seres humanos está en lo que hacemos o no hacemos, más que en lo que somos. Creemos que nuestra valía reside en los resultados: el coche que manejamos, la persona con la que nos casamos, la casa en que vivimos, el trabajo que tenemos, las vacaciones que tomamos, la ropa que usamos. Hemos cambiado el énfasis del quien al que. Examinar el orgullo significa ganar una nueva perspectiva, analizar de nuevo quiénes somos, y no exclusivamente qué tenemos o hacemos. Algunos hemos escuchado el dicho “La única persona que me impide tener auto-valía, soy yo mismo”: La disposición para trabajar el orgullo en el Sexto Paso, empieza por comprender que tener un sano orgullo de nuestros logros en la vida está bien, siempre y cuando vaya acompañado de la humildad y la gratitud. En la medida en que no nos quedemos en una calidad de recuperación mínima y continuemos esforzándonos por alcanzar lo mejor, esa clase de orgullo no nos causará daño.

No cabe duda de que el orgullo fuera de control es peligroso. Demasiadas personas están seguras de que ellas “escribieron el libro”. Muestran un falso orgullo acerca de sus logros y sienten que no tienen ya nada que aprender. Están ansiosas por decir a los demás lo mucho que saben. **Esta es una manera inequívoca de cerrar una mente, que desesperadamente necesita estar abierta.** Esta clase de orgullo se convierte en arrogancia y vuelve a mucha gente insoportable. El falso orgullo y el conformismo no logran nada. No escogemos ya más tener una auto-imagen baja o conformamos con ser **menos que**. ¿Qué valor tengo como ser humano? ¿Qué puedo ofrecer a los demás en cuanto a servicio, sabiduría y ayuda? ¿Quién soy y cómo puedo llegar a ser más valioso para el resto de la humanidad y para mi mismo? El pensamiento que debe acompañarnos siempre es “¿Cómo puedo servirte a Ti mejor en los otros? Hágase Tu voluntad, no la mía”:

Hablaremos de la humildad en relación con el orgullo en el Séptimo Paso. Pero, ahora, es importante examinar cómo nos definimos a nosotros mismos. ¿Qué criterio usamos para decir quiénes somos? “Hola, mi nombre es _____ y soy alcohólico”. “Hola, mi nombre es _____ y soy médico”. “Hola, mi nombre es _____ y me interesa el crecimiento espiritual y desarrollar todo mi potencial”. ¿Cómo nos definimos a nosotros mismos? Esto nos dirá mucho del lugar que ocupa el orgullo en nuestras vidas.

Finalmente, se nos recuerda que el orgullo no es algo que debemos temer. Aunque encabece la lista de los Siete Pecados, el verdadero defecto es ser arrogante o tener falso orgullo. Un orgullo sano es parte necesaria de la auto-estima y del desarrollo del carácter. Repitiendo, nuestro Programa nos enseña que el orgullo, ése que “precede a una recaída” es un estado insano, un síntoma de defectos de carácter de egotismo, grandiosidad y arrogancia.

Nuestro crecimiento espiritual no sufrirá daño alguno del orgullo que experimentamos cuando libremente admitimos que cualquier progreso nuestro no lo conseguimos nosotros solos. Un orgullo humilde reconoce la guía de otras personas y la fe en un Poder Superior al que recurrimos para pedir inspiración y motivación. Con humildad y con la ayuda de Dios, aprendemos a tener sano orgullo de nuestras “obras buenas”, de nuestro progreso y crecimiento en la recuperación.

El segundo defecto es la **envidia** (desear el estatus, capacidades, rasgos de carácter o posición de otros). La envidia es una forma de miedo. Como el orgullo, la envidia tiene mucho que ver con los resultados: pero de la otra gente. Envidiamos las cosas, los trabajos, las amistades, relaciones, estatus y casi todo lo otro que algún otro tiene. Nos enseñan a envidiar los medios de comunicación y la publicidad. No podemos ser menos que los demás. Debemos vivir la vida al estilo que la muestran los anuncios de cerveza. Tenemos que tener lo más nuevo, lo mejor, lo más grande y lo más brillante. Tememos no lograr las “cosas buenas” y resentimos cuando los otros las consiguen.

Parte de este poseer cosas se basa en la extendida y aceptada mentira de que las cosas externas nos hacen sentir bien. Si tenemos todas estas lindas cosas, debemos sentirnos bien, ¿no es cierto? Así es que si no las tenemos, algo anda mal y mejor empezamos a movernos. Aún más importante, debemos envidiar y sentirnos mal con la gente que tiene lo que nosotros queremos. Obviamente, ellos no lo merecen como lo merecemos nosotros. Deben dedicarse al tráfico de drogas o ser embusteros y estafadores. Si no es así, ¿cómo se explica que ellos tengan lo que nosotros queremos y merecemos y que todavía no hemos podido conseguir y ellos sí?

Al orientarnos hacia una disposición duradera y placentera para cambiar mediante el Paso Sexto, vamos descubriendo que la envidia enmascara también los celos. Y los celos se combinan con otros defectos de carácter, como son fuerza de voluntad, deshonestidad, odio, egoísmo y resentimiento.

Los celos son un terrible peligro en la recuperación. El tipo de pensamiento que causan los celos nos hace creer que el mundo nos debe mucho más de lo que podemos ganarnos con nuestros mejores esfuerzos. Insistimos, cuando envidiamos a otros por lo que tienen, por su posición en la comunidad, o por las gentes que se ocupan de ellos, estamos en la vía de la auto-compasión. Este estado de ánimo produce no sólo envidia, depresión reactiva y una actitud de que la “vida no es justa”, sino también enfado con el mundo. Pronto, esos recelos y el enojo o ira se vuelven en contra de la gente a la que más queremos. Debemos recordar que el Libro Grande llama a los celos *la más terrible de las emociones humanas*.

La envidia esta muy enganchada al deseo. Se nos enseñó a *desear* más que a merecer. El sólo querer algo debe significar que somos capaces de conseguirlo, ¿no es verdad? El universo responde al principio del merecimiento —cosecharás lo que hayas sembrado— y, sin embargo, se nos enseñó que, si uno lo quiere lo suficiente, algo pasará que lo podremos conseguir. No es de extrañar que lleguemos a estar frustrados y con depresión. Sólo afirmalo con suficiente fuerza en tu vida y se manifestará. Equivocado.

Las mismas reglas operan para todos. Podemos conseguir casi todo lo que necesitamos en la vida. En un plan realista, no podemos conseguir todo lo que queremos. Debemos aprender a ser selectivos y a trabajar por lo que queremos. Siembra las semillas y crecerán las plantas. Cuantas más semillas plantemos, más crecerán ... si se les da el cuidado, los nutrimentos, el sol, el agua y la tierra. Pero, nosotros sólo tenemos tiempo para plantar una determinada cantidad de semillas. Dios juega una parte en lo que respecta al clima y el suelo. Justo como en el Sexto y Séptimos Pasos, la acción de Dios es tan importante como la nuestra. Debemos hacer el **trabajo**. Dios proporciona el entorno y la oportunidad: y el poder, dirección, disposición y a los maestros.

Si la envidia ocupa buena parte de nuestra vida, debemos examinar qué tan selectivos hemos sido en nuestras ambiciones, y cómo sembramos. Necesitamos plantar las semillas antes de pensar en cosechar. Nos examinamos para ver si somos capaces de celebrar los logros y las victorias de los otros. ¿Nos sentimos bien con el triunfo de alguien? Esperemos que sí. Ese es un gran paso en el camino de la envidia dejada atrás.

Recordemos, también, la sabiduría antigua, “No hay una pasión tan fuertemente enraizada en el corazón humano como la envidia”. En el pasado, cuando bebíamos, usábamos o nuestra conducta era inadecuada, nuestro valor personal estaba hasta tal punto abatido como para sentirnos inferiores a los que nos rodeaban. Nos regodeábamos con nuestros defectos de carácter relacionados con la inferioridad: torpeza, tristeza y auto-conmiseración. Sentíamos envidia de aquellos que tenían lo que nosotros queríamos.

La envidia lleva consigo odio, celos, ira, miedo, falta de respeto y desconfianza. Deseamos que fracase y tenga algún desastre la gente exitosa o que, de alguna forma ha logrado algo.

Antes del Programa, muchos de nosotros queríamos lo que otros tenían, pero no sabíamos cómo conseguirlo. Ahora estamos felices con los milagros que recibimos en la recuperación. **Hemos descubierto que hacer es más importante que tener, y que experimentar es más importante que poseer.** Estar listos para trabajar en nuestros defectos de carácter relacionados con la envidia da lugar a esa práctica positiva de tener más compasión, empatía y amor.

El siguiente defecto es la **glotonería** (consumir más de lo que se requiere). La mayoría de nosotros no tenemos balance alguno en nuestros hábitos alimenticios. Muchos somos adictos al azúcar y los carbohidratos. Nos atiborramos y hacemos dieta para volver a atiborramos y hacer dieta. Tenemos problemas con la comida. Somos insaciables en nuestros hábitos alimenticios, lo que afecta nuestra salud. No hemos revisado la mezcla de ejercicio, nutrición y ánimo que necesitamos para formular un plan de vida que nos de energía, salud, fuerza y resistencia. Descuidamos mucho los hábitos que dan temple a nuestro espíritu. Si somos glotones, nunca estamos satisfechos.

Es importante poner todos nuestros hábitos o patrones en el contexto de *estar enteramente dispuestos*. ¿Si pasamos por alto una pequeña adicción o un pequeño mal hábito o un pequeño defecto, somos sólo “un poco adictivos”? ¿Cómo podemos pedir abstinencia, si seguimos colgados a otros hábitos adictivos o defectos de carácter? Es importante que caigamos en la cuenta de que el Sexto y el Séptimo Pasos no son sólo de alcohol o drogas o de excesos en la comida, el sexo y el juego. Son sobre alinear nuestras vidas. **Lo honestamente que trabajemos estos Pasos estará en proporción directa a nuestro deseo de un cambio positivo.** No ocultar nada. Por favor, esté dispuesto a verlo todo.

Examinaremos enseguida el siguiente hábito, la **pereza** (eludir el trabajo físico o espiritual), que es un postergar espiritual en todas las áreas de nuestra vida. Escuchamos que posponer es el arte de mantenerse en el ayer. Muchos de nosotros posponíamos constantemente antes de empezar el Programa de los Doce Pasos. La adicción creaba el hábito de retrasar, porque en la medida en que teníamos nuestra sustancia o conducta destructiva, todo lo demás podía esperar.

Ahora sabemos que acción es realmente la palabra mágica. El eslogan “Lo fácil lo logra” (“Easy does it”) no significa que aplacemos las cosas esperando tiempos mejores. Significa hacerlas, pero hacerlas en los tiempos que maneja nuestro Poder Superior. El lento crecimiento, el progresar lentamente con nuestros defectos de carácter, no significa posponer.

No podemos postergar el airear problemas con otra gente por miedo a ser ridiculizados. Necesitamos respuestas tempranas en nuestro progreso. Cuando intentamos pedir soluciones, podemos ser claros y directos en nuestras preguntas. Sabemos que nuestros amigos reconocerán siempre nuestro derecho a equivocarnos y a corregir rápidamente los pensamientos defectuosos. Podemos ir trabajando nuestros defectos de carácter sólo con “seguir adelante”. Hacemos hoy lo que se supone tenemos que hacer hoy. Muchos creemos que no tenemos problemas con la pereza porque trabajamos duro en nuestras oficinas. Pero, ¿qué tan perezosos somos en nuestras relaciones? ¿Qué clase de desidia arrastramos en nuestra casa? ¿Qué pasa con nuestra práctica espiritual? ¿Llevamos también ahí nuestra dejadez? ¿Dedicamos tiempo y verdadero esfuerzo para crecer y desarrollarnos o solamente lo hacemos de dientes para fuera? ¿Qué hay con las otras áreas de tu vida? ¿Seguimos mejorando mental, emocional y físicamente? ¿Practicamos la disciplina y ponemos todo de nuestra parte para que el tiempo nos rinda? La indolencia es la ladrona del tiempo. El defecto de carácter de dejar para más tarde, “hasta que las cosas vayan mejor”, es uno de los rodeos más destructivos que podemos hacer. Los retrasos nunca hacen que los problemas “se desvanezcan”; sólo consiguen que cueste más tener éxito. Si superáramos la vergüenza de “publicar” nuestros problemas, estamos seguros de que causaremos tensión y malos entendidos.

Con mucha frecuencia, posponer el enfrentarse a la realidad surge del miedo a que se rían de nosotros. Esta es auto-lástima en acción. **Las soluciones vienen de la acción directa y específica.** Siempre debemos recordar que los compañeros en nuestro grupo nos dan “el derecho a estar equivocados”, pues saben que para alguien con problemas siempre es posible un cambio de dirección. Posponer es desperdiciar un tiempo precioso. Cuando posponemos y retardamos trabajar el Sexto y el Séptimo Pasos, sólo estamos asegurando que nuestros problemas empeorarán. No olvidemos que las **soluciones** vienen de actuar. La desidia no tiene que ver sólo con los resultados: tiene que ver con el esfuerzo. ¿Ponemos toda nuestra energía en todo lo que hacemos? Definitivamente, vale la pena examinar esto en nuestras vidas.

“Lo haré mañana” es un hábito que nos deja siempre fuera de programa. Si hoy tenemos que hacer el trabajo de ayer, ¿cómo vamos a lograr hacer el de hoy? Es seguro que tiene que esperar hasta mañana. ¿Podemos ponernos al corriente? No. Nuestro hábito es posponer. Tenemos una nube negra sobre nuestras cabezas hecha de culpa, ansiedad y preocupación. Y un sentimiento de fracaso nos invade sigilosamente.

El Programa es de **un día a la vez**. Tratamos de hacer hoy, el trabajo de hoy. ¿Qué pasa si aplazamos dar el primer paso del trabajo? Nada nos dará satisfacción a menos que veamos el valor de nuestro trabajo del día. La satisfacción viene de hacer el trabajo a tiempo y de alcanzar nuestra meta **sólo por hoy**. Si posponer nos afectara sólo a nosotros, no sería tan malo. Pero no, presiona a los de nuestro alrededor. Las agendas muy apretadas dejan poco margen para la conversación, o para una comida relajada, y casi ninguno para las actividades familiares. Aplazar tiende a dejarnos fuera de nuestra comunidad, inclusive de la comunidad del Programa. ¿Cómo podemos compartir cuando mentalmente sólo estamos preocupados por nosotros y nuestros problemas?

Trabajar en este defecto de carácter nos permite participar de lleno en nuestra vida personal y en la del grupo. La capacidad para concentrarnos, para usar bien nuestro tiempo, lo es todo. Es auto-control. Es el Programa en acción. El Cuarto Paso habla de instintos descoyuntados. Debemos tener control de estos instintos. Cuando estamos cansados, nos sentimos descontentos. Estos sentimientos vienen del estrés y la tensión de estar siempre corriendo de un sitio para otro. Pero, estos sentimientos de insatisfacción también los provoca un espíritu mal nutrido, un espíritu que nunca tiene tiempo de retirarse a un sitio tranquilo y descansar durante un rato. ¿No tenemos bastante con los problemas del día de hoy como para echarle una carga doble al de mañana?

Benjamín Franklin dijo “¿amas la vida?” Entonces, no despilfarres el tiempo, porque es de lo que está hecha la vida”. Los Doce Pasos son los mismos para todos. A todos se nos da la opción, los medios para romper el hábito de posponer, de forma que podamos ser libres para buscar el crecimiento espiritual en nuestras vidas.

El siguiente defecto que vamos a examinar es la **avaricia** (deseo de bienes materiales o ganancias ignorando el reino del espíritu). En la sociedad, tenemos una visión distorsionada de la avaricia. Como con la envidia, la avaricia (o codicia, o deseo o ambición) la cultivan los medios de comunicación y la publicidad. Tenemos que poseer lo que los otros tienen. Debemos tener y conservar y aprovechar y mantener bien agarrado todo lo que podamos. Examina lo que hay detrás de esto: generalmente miedo. ¿Los anuncios de la televisión no nos hacen sentir miedo de ser menos si no tenemos los productos que promueven?

El otro sentido de esta palabra es codiciar la pareja de otra persona. Desear a otro o alguna cosa de manera incorrecta es codicia. Codiciamos todo el tiempo. Es importante revisar esto en nuestras vidas.

La codicia cría disyuntivas: posesión *versus* administración del bien común; manos abiertas *versus* agarrar y aferrarse; generosidad *versus* ambición y avaricia. ¿Dónde estamos en estas cuestiones? Son asuntos muy fuertes. Ponen en evidencia nuestra total visión del mundo y de la gente que lo habita, y de cómo nos relacionamos con ellos.

¿Somos codiciosos? ¿Arrebatamos, nos metemos en los bolsillos, movemos todos los hilos y agarramos todo lo que podemos a costa de los otros o de nosotros mismos? En una relación ¿le damos más valor a lo que tenemos y somos, que a quiénes somos nosotros y quiénes son ellos? ¿Es para nosotros más importante el estatus que la sustancia? ¿Nos interesa más obtener y mantener el poder, que alcanzar y desarrollar nuestro potencial?

Estamos planteando más preguntas que respuestas, pero esta es una función importante del llegar a estar *enteramente dispuestos*. Si vamos a soltar nuestros defectos y ayudar a transformar y cambiar, debemos tener una idea imparcial y muy precisa de cómo vemos la

vida y de cómo accionamos. La mayoría de nosotros no dedicamos tiempo a examinar a fondo nuestras vidas y nuestra manera de vivir. Vivimos de acuerdo con las suposiciones básicas que nos hicimos en los primeros años de nuestras vidas, y raramente nos preguntamos si necesitan ser cambiadas, y si, para empezar, fueron efectivas. Muchos asumimos los valores y reglas de vida de nuestros padres (incluso aunque pretendiéramos que nos habíamos rebelado y éramos diferentes), y nos encontramos viviendo de una manera muy similar a la de ellos. Si vamos a cambiarla, es primordial que sepamos con certeza qué clase de vida estamos viviendo. Por eso es tan importante que hagamos el Quinto Paso. La verdad, *qué gran oportunidad nos ofrecen los Doce Pasos de recuperar nuestras vidas.*

Cuando aceptamos la ayuda de Dios, aprendemos a pensar claramente, a examinar nuestra vida con honestidad, a jugar limpio y a dar generosamente. En la recuperación, al irnos volviendo menos egoístas y más **útiles**, nuestros valores cambian. Cambia la pantalla de valores a través de la cual vemos la vida. Ya no nos preguntamos solamente lo que los demás pueden hacer por nosotros; también nos preguntamos qué podemos hacer por los demás. Ya no buscamos únicamente las situaciones que nos den consuelo sólo a nosotros, encontramos, también, formas de consolar. Descubrimos que nos sentimos mejor con nosotros mismos cuando ayudamos a los otros. Aprendemos de nuestro Programa que lo que pudimos haber estado buscando durante toda nuestra vida, está compendiado en el servicio a los demás.

Nuestra relación más valiosa es la que tenemos con nuestro Poder Superior, por lo que buscamos situaciones y personas que nos lleven a un contacto más estrecho con ese nuestro Poder Superior.

Los valores que mostramos en el trabajo de recuperación se ven diferentes a los que mantuvimos alguna vez. Cada día trae una nueva oportunidad para trabajar en nuestros defectos de carácter, porque nuestros valores no cambian ya ante cualquier capricho pasajero. **Nuestras vidas tienen ahora significado y están llamadas a cosas buenas.**

El defecto que examinaremos enseguida es la **lujuria** (excesiva ansia por los placeres del cuerpo). El sexo, y muchos otras cuestiones que giran a su alrededor, pueden ser una de las áreas de la recuperación más confusas y mal entendidas. La mayoría de nosotros nunca aprendimos o nunca tuvimos un modelo de intimidad, por lo que confundimos sexo con amor, y lujuria con deseo. Para muchos de nosotros, el poder, como también la auto-estima es una cuestión de sexo y lujuria. Y, a todas estas cosas, mezcladas y envueltas juntas, se les llama sexo o amor o hacer el amor o intimidad. Generalmente, no tenemos una pista de que es todo esto o de lo que estamos haciendo.

Hay investigación reciente que permite concluir que muchos adictos vienen de ambientes abusivos y disfuncionales. Tan sólidamente como la evidencia sugiere que la genética juega un papel clave en determinar una predisposición al alcoholismo y la conducta adictiva, nuevos estudios parecen indicar que la forma en que fuimos tratados, enseñados y modelados en el plano emocional determina cómo avanzamos. **Aunque muchos de nosotros podemos haber venido de situaciones familiares menos que ideales, los padrinos nos recuerdan que somos nosotros, no nuestras familias, los que estamos trabajando este Paso, tal como somos ahora.**

Tiene sentido que, si nunca aprendimos a manejar nuestros sentimientos, tuviéramos que encontrar una forma de arreglárnosla: drogas, sexo, alcohol o alguna otra cosa. Si venimos

de una familia que negaba, guardaba secretos, se avergonzaba, reprimía e inhibía, o en la que había abusos físicos, emocionales o sexuales, o practicaba algunas de las muchas formas de respuestas distorsionadas en lo emocional, físico y sexual, es muy alta la probabilidad de que nuestra vida sexual sea, y haya sido durante mucho tiempo, **estúpida**.

Muchos confundimos tener sexo con tener intimidad. Muchos de nosotros creemos que ser aceptados sexualmente es lo mismo que ser amados, sólo para quedar defraudados una y otra vez. Muchos usamos el sexo para exteriorizar nuestra agresión y odio hacia el sexo opuesto, mediante diversos actos y obsesiones. Los hombres, en particular, parecen sentir atracción por la pornografía y pueden tener vidas fantasiosas muy activas, con muy poco contacto con la realidad.

La publicidad y los medios de comunicación han modelado y perfilado nuestras percepciones de lo que es y no es una vida de amor normal, y de las formas en que las personas se relacionan unos con otros. Si crecimos sin un buen modelo de lo que es la intimidad, podemos pensar que algo de la **basura** que vemos en la televisión, el cine y los medios impresos, es la forma en que verdaderamente la gente se conduce y relaciona. Si es así, hemos seguido un camino largo y confuso.

La lujuria, y todas las áreas asociadas con el amor y el sexo, es un asunto que tenemos que revisar cuidadosamente a la luz de nuestros valores espirituales. ¿Qué pensamos realmente de las otras personas? ¿Son objetos que se usan y desechan; están para ser acariciadas y jugar con ellas? ¿O, son personas con sentimientos y corazón y valor, a las que hay que animar y nutrir y honrar como nos gustaría que se hiciera con nosotros? ¿Cómo tratamos a la gente que amamos? ¿Con afecto, abiertamente y con respeto? ¿Tan mal como se nos pega la gana, ya que, al fin y al cabo, los amamos y ellos nos aman y tienen que aguantarnos?

Es natural tener impulsos y deseos sexuales. Es parte de ser un ser espiritual expresar amor mediante el cuerpo: abierta, afectuosa, apasionada y libremente. A la luz de estos valores espirituales, es importante examinar la monogamia (con las actuales enfermedades de transmisión sexual de consecuencias mortales o permanentes, es también prudente practicar sexo seguro, bajo todas las circunstancias) y todos los aspectos del ser sexual y espiritual de la persona.

Debemos tener presente lo que el Libro Grande, en la página 65, dice acerca del sexo: “le pedimos a Dios que moldee nuestros ideales y que nos ayude a vivir conforme a ellos. Debemos recordar siempre que nuestros poderes sexuales nos los dio Dios y son, por lo tanto, buenos, y que no deben usarse a la ligera o egoístamente ni tampoco ser aborrecidos o menospreciados”.

Debemos honrar y tratar con respeto todo lo que nuestro Poder Superior nos da. Nuestra sexualidad tiene un potencial sin límites para bien. Con mucha frecuencia, hemos revertido este poder contra nosotros y hemos propiciado que nos destruya o destruya a otros.

Los Pasos Sexto y Séptimo nos permiten cambiar nuestros sentimientos acerca del sexo, de manera que estos nuevos sentimientos puedan alentar las relaciones saludables. Cuando caminamos con nuestro Poder Superior, nuestra voluntad propia no atropellará nuestra vida sexual. Nuestro despertar espiritual impregna todas nuestras relaciones, incluso las más tiernas y personales.

Trabajar en nuestras propias limitaciones nos permite ganarnos una nueva sensación de respeto. Aprendemos que podemos, incluso, amar muy profundamente. Descubrimos que la sexualidad es una poderosa fuerza de vida, que enriquece, vincula afectivamente y nos compromete con una persona especial. No tenemos que enfrentarnos ya al remordimiento y la culpa que se derivan de una lujuria descontrolada. Al tratarnos a nosotros mismos y a los otros con dignidad y respeto podemos descubrir el gozo de la sexualidad que Dios nos dio como regalo.

Ser espiritual no significa ser célibe o casto. Por muy distintas razones y prácticas, puede incluir estos elementos, pero nuestro cuerpo es tan sagrado como nuestro espíritu, y puede celebrar el regalo del amor en total armonía con todos los aspectos del espíritu y del amor.

Necesitamos analizar a fondo la manera en que nos relacionamos con la gente. ¿Nos desagrada el sexo opuesto? ¿Nos da miedo u odiamos nuestro propio sexo? ¿Cómo nos identificamos a nosotros mismos como seres sexuales? ¿Cuando mantenemos ya una relación con alguien, nuestra conducta cambia? ¿Hablamos y escuchamos, demostramos nuestros sentimientos y nos entregamos plenamente? ¿Honramos y respetamos a la otra persona y a la relación misma? Una vez más, cuanto mas sepamos acerca de las formas en que nos relacionamos con el mundo y las personas que lo habitan, mejor dispuestos estaremos a estar “enteramente dispuestos”.

Peter comparte sus observaciones sobre las relaciones y la recuperación:

Mi primer padrino era un tipo interesante. Llevaba ya un tiempo practicando el Programa, era un hombre de negocios muy emprendedor, y acostumbrado a vivir de prisa y sin ataduras. Llevaba casado muchos años con la misma mujer y tenía algunas ideas bien sexistas. Él, otro amigo y yo solíamos ir juntos a las reuniones, trabajábamos los tres, y nos veíamos socialmente, algunas veces con nuestras esposas.

Mi primer padrino iba a Las Vegas frecuentemente, con su hermano, su padre y mi otro amigo. En Las Vegas solían hacer negocios con prostitutas. Ninguno de ellos lo veía como un engaño a sus esposas, porque era una relación “profesional”.

Esta situación, me daba mucho que pensar. Cuando me montaba en mi macho y juzgaba a mi padrino por su conducta, ¿en qué era esta tan diferente a mi lectura de *Playboy* y a mi afición contemplar calendarios con mujeres en ropa interior. ¿Había mucha diferencia entre “racionalizar” sobre una relación “profesional” y hacerlo en cuanto a una revista o calendario? ¿No era igualmente hacer de un ser humano un objeto sexual y degradar mi relación actual? ¿Qué efecto producía esto en mi y cómo influía en la relación que mantenía con mi Poder Superior?

Tuve que pedir, realmente, ayuda para estar enteramente dispuesto y poder dejar, así, mis actitudes y creencias sobre la sexualidad y el amor, que fueran sexistas, denigrantes y que no estuvieran en línea con mis valores espirituales. Yo quiero estar alineado con mis valores. **Debo** pedir ayuda.

El último defecto o pecado capital que revisaremos es la **ira**. Para muchos de nosotros, el enojo o la ira es una emoción difícil de tratar por la forma en que nos enseñaron a manejarla de niños. Como no era posible mostrar nuestra ira hacia los adultos, muchos aprendimos a negar, reprimir, sustituir y suprimir la ira. La mayoría seguimos haciendo lo mismo en nuestras situaciones actuales. Nunca nos vemos como gente iracunda. Somos “intensos” y ocasionalmente nos enfurecemos, pero ciertamente no nos vemos como coléricos.

Uno de los muchos eslóganes del programa, dice: “**Anger is but one letter away from danger**” (el enojo –anger– está sólo a una letra de distancia de peligro –danger–). Muchos de nosotros seguimos consintiendo resentimientos de hace mucho tiempo. Cada vez que vienen a nuestra mente, nos enojamos. Lo que hace a la ira tan peligrosa es que quema sin consumir. Se alimenta de si misma hasta aplastar todas las otras emociones. **El enojo es veneno.**

Cuando la ira domina, actúa con una furia incontrolable. Decimos cosas, sentimos cosas y hacemos cosas fuera de toda proporción. La ira es una borrachera emocional.

Sara comparte su experiencia con el enojo y los resentimientos:

Siempre supe que tenía mal genio y muy pocas pulgas, pero nunca me vi a mi misma como una persona colérica. Pienso que debería haberme dado cuenta de que tenía un problema con mi ira cuando empecé a ir a tratamiento. Me enojé cuando me dijeron que no podía beber. Estaba ahí por mi problema con las drogas, cómo se atrevían, entonces, a decirme que no podía beber. Mi actitud siempre fue de rebeldía, especialmente hacia las figuras de autoridad.

Acostumbraba a manejar mi enojo de dos maneras: me **encendía**, enfurecía, sulfuraba, explotaba era hostil o, al contrario, me mostraba **fría**, negaba y reprimía mi enojo. Aprendí que esas dos formas de comportamiento eran poco *efectivas* y tenían un impacto negativo en mi vida. Yo era muy sarcástica —continúo trabajando en ello, porque la definición de sarcasmo es: “un comentario cortante, generalmente irónico, con el que se pretende herir”— y esto va ya contra mis principios. También discutía a gritos y llegaba hasta los golpes (me encendía), o, en sentido opuesto, experimentaba una severa depresión, dolores de cabeza y estómago (frialidad).

Después de pasarme dos años “**tratando de cesar de empezar**” en el Programa (generalmente recaía a los seis meses), decidí que había algunos defectos de carácter de los que debía ocuparme. Como gran parte de mi ira la había vuelto hacia mi interior, sentía vergüenza de mi misma y de mis conductas. Por otro lado, creía que muchas cosas me habían pasado sin que yo tuviera la culpa, que era una víctima. Esto me causaba un dolor que nunca había podido digerir. Tenía también una larga lista de resentimientos.

El Sexto Paso es acerca del principio de la buena voluntad, y llegué a estar dispuesta a hacer algunos cambios. Necesitaba trabajar con mis defectos de carácter: sarcasmo, miedo, cólera, control y ansiedad. Para mi, esto significa no hacer lo que quiero hacer.

El Séptimo Paso es sobre la humildad, y sabía que necesitaba ayuda para conseguir las cosas buenas: gozo, alegría, libertad, honestidad, generosidad e integridad. De nuevo,

interpreto esto como: tengo que hacer lo que no quiero hacer. Necesito actuar con amor y no con miedo o ira.

Decidí que era tiempo de cambiar. Seguí el consejo de alguien del Programa y fui a un seminario de cinco días sobre el enojo y los resentimientos. Aprendí algunos métodos para lidiar con la ira. Como el enojo surge del miedo, si identifico el miedo, puedo reconocer y manejar lo que subyace en éste. También uso la meditación como otro método para superar mi enojo; me enfoco en mi respiración y uso otras técnicas para perdonarme a mi misma, o sonreír ante la situación que me hace enojar.

En lo que se refiere a mis resentimientos, decidí volver a tener el control de mis sentimientos y deshacerme de mi necesidad de castigar a la gente que se había portado mal conmigo. No tengo que seguir sintiendo el dolor de mis viejas heridas. Una noche, después de una junta, alguien me dijo, **con el resentimiento, estoy yo tomando el veneno y esperando que sean los otros los que mueren.** Ya no estoy jugando más al “fuera de lugar”, queriéndome morir. Es tiempo ya de dejar y dejar a Dios. (Let go and let God). Mi padrino me sugirió que rezara por las personas con las que estaba resentida, que le pidiera les diera lo que merecían, y eventualmente, que pidiera para ellas lo que solicitaba para mi.

Ser honesta acerca de mi enojo, primero conmigo misma y luego con los demás, me ha permitido hacer míos mis errores y manejar mi ira con *habilidad*. No hice estos cambios de la noche a la mañana y tampoco los hice sola. Con mi Poder Superior como guía, empecé lentamente el proceso del cambio. Ahora, con dieciocho meses continuos de sobriedad, estoy empezando a ser la persona que Él quiere que sea. Estoy segura de que los mejores años de mi vida están por llegar.

Estar en recuperación no significa que no nos enojaremos, pero el Sexto y el Séptimo Pasos nos dan un procedimiento para trabajar la ira. Reconocemos que, generalmente, lo que aviva el enojo es el miedo y la culpa. Podemos disolver el enojo. El remedio para el miedo es la fe, fe que significa valor. Cuando estamos listos para reemplazar el enojo por la fe, trabajamos también sobre el miedo y la culpa que lo causan, y el enojo desaparece.

El valor es lo que nos permite hacer lo correcto, aunque nadie más lo haga. Podemos encontrar gozo aunque estemos rodeados de oscuridad; podemos ser mas amorosos en medio del odio y la envidia, y más serenos aunque nos rodee el caos, el miedo y la ira. Las ideas del Sexto y Séptimo Pasos nos ayudan a ganar apuestas imposibles. Descubrimos que cualquier acto de valor puede originar futuras victorias para nosotros mismos y para otros. El valor, ese que nosotros queremos, toma su fuerza de la fe, no de bravuconadas o del poder físico. **Dejemos que la verdad y la fe, nuestra buena disposición, la humilde búsqueda, nos den valor, para que cuando el miedo llame a la puerta, abramos y nadie esté ahí.**

Un término del que suele hablarse mucho en las juntas de estudio es “buena disposición o voluntad”. La buena disposición para hacer algo, no puede existir sin la acción específica que se requiere para hacerlo, y eso implica valor: valor para construir nuestro carácter. Es el valor lo que convierte las posibilidades en realidades y nos asegura que es posible progresar en la mejoría de nuestro carácter. La experiencia nos enseña que el valor mantiene bajo control a nuestros defectos de carácter.

Cuando el valor guía nuestra buena disposición, podemos estar seguros de que no sólo seremos capaces de tener éxito sino, también, de que lo merecemos. Cuando sabemos que vale la pena llegar a una meta, el juicio y la cordura se convierten en aliados del valor, inclusive aunque nos estemos moviendo contra la marea de la opinión popular. **Muchas de las personas con las que contactamos en nuestra vida, que no viven de acuerdo con algún Programa o ideal, piensan que nuestra forma de vivir según los Doce Pasos es muy trillada y llena de dichos e ideas tontos. No podemos dejar que nos preocupen las opiniones acerca de nuestra forma de vida, incluso que los otros creen que es algo trillado, porque precisamente esta forma de vivir se ha convertido en nuestro secreto para la vida.** Nos sobreponemos a nuestros miedos en cuanto a establecer y trabajar para conseguir metas. Nos ayuda recordar que **el valor es el miedo que ha dicho sus oraciones.**

A pesar de toda la negación y racionalización que haya por debajo, el hecho es que la mayoría de nosotros teníamos una cólera constante y la mente siempre en ebullición. Muchos de los que estamos en recuperación, llegamos con una enorme carga de enojo, aunque no fuéramos conscientes de ello. Muchos enterramos todo ese asunto de la ira, como si “metiéramos perros hambrientos en el sótano”. Mas pronto o más tarde, al abrir la puerta del sótano para expresar un poco de enojo, los perros hambrientos se escurren por ella. Pasamos a un ataque de ira que no guarda proporción con lo que desencadenó el enojo. Y la mayoría de las veces no tenemos una pista de cómo pudo suceder.

El enojo es un defecto común en nuestras actitudes y personalidades. Como todos los otros defectos de carácter, la ira crece y se vuelve más dañina cuanto más se contiene. A no ser que la exponamos libremente para que otros la vean, puede consumir todas nuestras buenas intenciones. Debemos “bajarnos al chango de nuestra espalda”, antes de que llegue a nuestra garganta.

A menos que saquemos a la luz el enojo, trabajando el Sexto y Séptimo Pasos, ¿cómo podremos tener paz y relaciones que valgan la pena? Soltar el miedo enterrado y volver a un estado de mente sereno es uno de los primeros actos que debemos realizar para llegar a una paz con la vida más aceptable y reconfortante.

Nos damos cuenta de que “dejar salir todo”, mediante los Pasos Sexto y Séptimo, es la forma de llegar a ser más libres y felices. Continuamos haciendo el inventario diario de nuestro progreso espiritual si monitoreamos nuestro enojo. El consejo tan gastado de contar hasta diez cuando uno se enoja, nos ayuda a practicar el proceso de soltar o dejar ir del Sexto y Séptimo Pasos y resulta más conveniente para manejar el miedo de una forma apropiada.

El enojo y el miedo están estrechamente vinculados, y muchos de los que estamos en el Programa aprendimos a capotear nuestro miedo mediante el trago, las drogas, la comida y muchas otras conductas que alteran el ánimo. Ahora que estamos en recuperación, tenemos que aprender nuevas formas de sobrellevar el miedo y el enojo. Necesitamos aprender nuevas formas de expresar la ira.

Uno de los riesgos más grandes de una persona en recuperación, es el **enojo auto-justificado**. Cuando tenemos la “razón”, nos volvemos extremadamente peligrosos para nosotros mismos y para los demás. Tener razón solía significar un cheque en blanco para tratar como se nos pegaba la gana a una persona que estaba “equivocada”. Especialmente, si amábamos a esa persona, actuar basándonos en que teníamos la “razón” significaba que podíamos realmente causarle estragos.

La mayoría de nosotros nunca aprendimos que tener “razón” no significa exclusividad. Hay muchas formas de tener razón o estar en lo correcto. Asumíamos que sólo había una forma. Así nos lo enseñaron nuestros padres, nuestras iglesias y nuestras escuelas. Cuando avanzamos en nuestro derecho de nacimiento como seres espirituales, descubrimos que tener la “razón” es una jaula no una libertad. “Tener razón” es una perspectiva, no un permiso para una conducta colérica. Cada uno tenemos una perspectiva única –a Dios gracias– y, por lo mismo, una sola forma de tener “razón”. Debemos aprender a temperar nuestros enojos basados en la ira auto-justificada, y aprender a abrir nuestras mentes y corazones a diferentes puntos de vista. Lo que no significa que no nos enojaremos. **Sólo supone que no vamos ya a lastimar a otros tan seguido con nuestra “razón”.**

Al analizar al enojo como un defecto de carácter, es importante caer en la cuenta de que el enojo es una emoción legítima. Negar cualquier enojo en nombre del crecimiento espiritual es tan insano como estar enojado todo el tiempo en nombre del tener razón. Nos enojamos. Necesitamos aprender la forma de expresar nuestro enojo de manera sana y sin hacer daño. Es la forma inapropiada de manifestar la ira y el hacerlo fuera de toda proporción lo que es un defecto y lo que nos causa daño a nosotros y a los otros.

Fue en una junta donde un compañero, con muchos años en el Programa, dijo “son mis defectos los que me castigan, no es que se me castigue por tenerlos”. A los recién llegados, esto les puede parecer un rompecabezas durante mucho tiempo. ¿Cómo pueden castigarnos nuestros defectos? Hasta que se hace la luz. Dios no necesita estar vigilándonos y llevar cuenta de nuestros defectos, son nuestros defectos los que nos impiden llegar a desarrollar todas nuestras capacidades y los que limitan nuestro potencial para crecer. Joe McQ. nos recuerda: “Es justo cuando hemos trabajado los cinco primeros Pasos, cuando mucha gente comete el error de ponerlo todo en manos de Dios, esperando que Dios sea el que aplique el Sexto y Séptimo Pasos en sus vidas. Pero son nuestros Pasos: Dios no necesita hacer un Sexto y un Séptimo. Los hacemos nosotros”. El dilema es nuestra impotencia. El enojo (y los otros seis pecados) nos mantienen alejados de Dios. Sin Dios, carecemos del poder para vivir.

Otra forma de verlo es la historia que se cuenta de Buda hablando con algunos de sus discípulos acerca de la ira. Les dijo que la ira es como recoger un carbón ardiendo con la intención de tirárselo a otra persona. En el proceso, los que nos quemamos somos nosotros mismos.

Una ojeada a la historia de Joe:

Antes de empezar mi recuperación, hace cinco años, los Siete Pecados Capitales describían lo fundamental de mi carácter con bastante exactitud. Poco después de mi último trago, descubrí, con gran asombro, que esta lista de pecados describía con precisión *la naturaleza humana*. ¿Iban el Paso Sexto y Séptimo a cambiar mi naturaleza básica esencial? Lo dudaba. Así es que me llevó cuatro años de una abstinencia miserable llegar a la oración del Séptimo Paso. A partir de ahí, me topé con algunas sorpresas: siete para ser preciso.

Despacio, muy despacio, a paso de oruga, caí en la cuenta (me encantan las oportunidades de tomar conciencia del Programa), de que Dios está en el negocio de la transformación. Antes, incluso de que me diera cuenta por completo, se estaba produciendo un cambio en mi conducta.

Como autor alcohólico, mi trabajo me enorgullecía. Este orgullo sobrepasaba mis logros. Mi ego era siempre más voluminoso que mi cuenta de banco. En la recuperación, he aprendido a escribir lo que me gusta y a que me guste lo que escribo. Ya no suspiro por conseguir esa proverbial historia fuera de serie ni me guía el ansia de escribir un próximo best-seller nacional. He moderado mis expectativas y encontrado mi verdadero nicho. Estoy contento y me siento mejor de esta forma. Sorpresa. El Séptimo Paso ha transformado mi orgullo en auto estima.

¿Mencioné mi avidez de fama y gloria literaria? Bueno, nunca trabajé buscando esa meta. Escribía por dinero. Mi único motivo era la ganancia personal, ni más ni menos. Hoy, escribo con un corazón distinto, con la mente puesta en el bienestar mental y espiritual del lector. Sorpresa. Compartir y ocuparme de los otros ha reemplazado al egoísmo.

Cuando yo era un borracho empedernido, creía firmemente que la lujuria era una parte natural de la estructura genética. Solía escribir favorablemente de ella, usando manidos eufemismos tales como “eros”, “pasión”, “amor ferviente”, y “deseo ardiente”. No fue hasta que estuve sobrio, y ya en mi tercer matrimonio, que pude empezar a “respetar”, “confiar”, “obedecer”, o “ser sincero” con la mujer amada. Mi grandioso ego es ya mucho menos grandioso. Ahora disfruto lo que alguna vez pensé era un término contradictorio: sexo honesto. Sorpresa. El amor ha conquistado la lujuria.

Enojo era mi segundo nombre. Venganza era el nombre del juego. Mis letanía favorita era: “Ya les demostraré” y “¿Quiénes se creen que son” y “No se van a salir con la suya”. Esta violenta necesidad de castigar a otros me cegaba ante lo que eran sus derechos. Soberbio, aprendí que todas las personas son tan humanas como soy yo, y no más merecedoras de mi auto-justificado enojo del que yo merecía el de ellos. Sorpresa. El enojo había dado paso a la tolerancia.

Yo era un glotón de todo lo sensual, incluido el “placer” de la intoxicación. Viéndolo bien, realmente era glotón incluso para castigarme, bebiendo cualquier cosa, desde cerveza y vino hasta whisky y (en una lamentable ocasión) loción de afeitar. Quería siempre más de lo que tuviera a la vista, sin importar lo que fuera. Era peor que un niño desfavorecido perdido en una tienda de dulces sin vigilancia. Era una esponja insaciable. Hoy, gracias al Séptimo Paso, ya no rezo para pedir lo que quiero, rezo para querer lo que tengo. Sorpresa. La aceptación ha desplazado a la glotonería.

“No hagas hoy lo que puedes aplazar hasta mañana” ¿Recuerda alguien ese consejo de cantina? Yo sí. Vivía así. Incluso en sobriedad, me descubría posponiendo los Pasos, lento para leer, estudiar y entender los programas esbozados en el Libro Grande. Timorato en cuanto a asistir a juntas: en otras palabras, arrastrando los pies. Por eso me llevó cuatro años llegar al Séptimo Paso. Sin embargo, fue entonces cuando descubrí que prefiero estar en una junta que viendo televisión, que prefiero el Libro Grande a las novelas, que me resulta mejor rezar que pensar. Sorpresa. La alegría de vivir ha reemplazado a la pereza.

Hoy, entiendo la envidia como la increíble tristeza que me embargaba cuando los otros triunfaban. Era hipercrítico e insanamente celoso de los “grandes”, sin ver nunca el tiempo, energía y trabajo que ellos empleaban para tener éxito. Sencillamente, resentía su “buena suerte”, sus “conexiones” o su “secreto”. Hoy, me descubro admirando a la gente que trabaja duro para conseguir las cosas. Y eso que hubo un tiempo en el que estaba resentido incluso con los triunfadores del Programa. Ahora les permito que me sirvan como ejemplo. Sorpresa. Me uní a los ganadores. Reemplazo la envidia por la inspiración.

Hoy, al dejar que los Pasos Sexto y Séptimo operen en mí, vivo en un continuo estado de sorpresa. Me he derrotado al proceso espiritual que neutraliza los defectos de carácter. Algún día, quizá, mi voluntad se verá removida. Como dije al principio, me muevo a paso de oruga. Pero así está bien hoy. Si como una lenta oruga, sigo tejiendo mi capullo bajo el diseño de los Doce Pasos, emergeré tan libre como una mariposa. Esta es una promesa que Dios siempre cumple.

Revisamos la parte que el enojo juega en nuestras vidas y qué tan apropiada es la forma en que lo expresamos. ¿Tenemos muchas veces la “razón”? ¿Nos molestamos frecuentemente y somos muy críticos? ¿Nos tiene miedo la gente? ¿Castigamos a los que nos rodean con nuestra rectitud? Examinamos la ira y sus consecuencias y, a partir de ahí, avanzamos hasta estar enteramente listos para dejarla ir.

Es el momento de hacer un balance de lo que hemos reflexionado y prepararnos para pasar al Séptimo Paso. Hemos hecho muchas preguntas duras. Examinamos unas muy difíciles áreas de la vida. Nos pusimos a buscar los excesos que caracterizaron nuestro pasado. Estamos ya listos para actuar. ¿Qué significa esto exactamente?

¿Puedes ver por qué en los *Doce y Doce* se dice que este es el Paso que separa a los hombres y mujeres (triunfadores) de los niños y niñas (perdedores)? Es la hora de probar si se tienen las suficientes agallas. ¿Estamos listos para cambiar nuestras formas de vivir o no? No es cuestión de “quizás”. Es “pescar o soltar el anzuelo”. **Llenemos ese gran hoyo de egocentrismo de nuestro ser siendo útiles espiritualmente.** Probablemente, muchos de nosotros nos hemos acercado a este paso y al siguiente de una manera menos activa. También hay muchas posibilidades de que sigamos batallando con los defectos mayores de nuestra vida. Este Paso requiere compromiso y acción específica. No hay mejor momento para darlo que este de ahora.

Como se nos enseña en los Doce Pasos, el mayor activador de nuestros defectos ha sido el **miedo egocéntrico**. Principalmente el miedo a perder algo que ya teníamos o el que proviene de no conseguir algo que queríamos. Al vivir con base en demandas insatisfechas, estamos obviamente en un estado de continuo disturbio y frustración. De aquí que se nos enseñe que **no** habrá paz, a menos que seamos capaces de reducir esas demandas.

Escuchamos en el Programa que (miedo) F.E.A.R = frustración, ego, ansiedad y resentimiento. No queremos regresar a la vida que dejamos antes de la recuperación, pero el miedo nunca sería la razón por la que no lo hiciéramos. El miedo nos impide estar abiertos al Programa y estar enteramente listos. **Si estamos en recuperación solamente porque tenemos miedo de volver a nuestra vieja forma de vida, nunca prestaremos atención ni abriremos nuestros corazones a aprender lo nuevo.** Estaremos demasiado ocupados

mirando atrás sobre nuestros hombros, para asegurarnos de que la antigua vida no nos está alcanzando sigilosamente.

Tenemos que querer el Programa por el deseo de una nueva vida, no por miedo a la antigua. El pensamiento y las conductas positivas deben ser las que tomen el mando si queremos hacer crecer nuestro carácter. Cada miedo alienta ese pensamiento negativo que puede destruirnos. Exactamente igual que el miedo, la culpa y la vergüenza vienen del pasado. Si estos son los sentimientos que nos dirigen, nunca creceremos. El Paso Sexto y el Séptimo nos permiten examinar nuestros miedos. Aprendemos a hacer un inventario de cada uno hasta que entendemos qué lo causa. Podremos, entonces, encontrar la manera de trabajarlo.

¿Cómo reducimos nuestros miedos? ¿Cómo nos movemos hacia una vida digna y hacemos crecer nuestra expresión espiritual? La respuesta está en nuestra habilidad para llegar a ser humildes y tener confianza: está a lo largo del Séptimo Paso.

Para concluir esta exposición del Sexto Paso, oigamos a Joe McQ. contar su historia favorita.

Joe McQ. en “despintando”.

Tengo una muy bonita mecedora en mi oficina. Cuando compré el edificio, alguien salió corriendo y la dejó ahí. No quedó ninguna otra cosa de valor a no ser esa vieja mecedora. Era un desastre, pintada de negro, con uno de los travesaños de atrás todo roto. Decidí conservarla, con la idea de arreglarla algún día. Pasaron unos años y la mecedora permanecía en el desván. En muchas ocasiones, algunos compañeros trataron de convencerme de que la tirara; de hecho, la había encontrado por ahí, en los escombros y la devolvería a ellos, una vez que la hubiera revisado uno de esos días.

Por fin, un día la bajé del desván a la luz de las escaleras de manera que pudiera realmente verla. Y al empezar a hacerlo, noté que se trataba realmente de una silla muy fina. Conseguí un quita barniz y empecé a lijarla. Le quité todo el barniz y pude comprobar que la madera era roble sólido. Rompí, le quité y tiré los diferentes forros de trapos y tachuelas con los que la habían retapizado en muchas ocasiones. Reemplacé el travesaño roto, colocando otro idéntico al que di la misma curvatura. Y pulí y refiné la silla.

Por último, la llevé al tapicero para que me dijera cuanto costaba un buen forro de terciopelo blanco. La vio y me dijo, “con gusto se lo hago, pero antes de arreglarla le ofrezco trescientos cincuenta dólares por ella”. Esa hermosa y valiosa mecedora había estado siempre ahí. Había estado ahí todo el tiempo. Simplemente estaba cubierta. Desde que la hizo el carpintero había sido hermosa. De la misma forma en que yo –y tú– lo somos con la vida de Dios en nuestro interior. Dios nos hizo así: hermosos y valiosos.

Como la mecedora, durante muchos años, me cubrí a mi mismo con toda clase de cosas, hasta hacer un gran desastre. Los Pasos de este programa, me han permitido destaparme, descubrirme y descartar. Es un programa que nos permite librarnos de cosas para ir al grano de lo que queremos. No es un programa para conseguir algo. Es un programa para despojarnos de cosas: **para destapar, descubrir y descartar.**