

Paso Uno

“Nosotros admitimos que no teníamos poder sobre nuestra adicción, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables”.

Un “primero” de cualquier cosa es un comienzo, y así es con los pasos. El primer paso es el comienzo del proceso de recuperación. La curación empieza aquí; no podemos avanzar hasta que hayamos trabajado este paso.

Algunos miembros de N. A. “sienten” sus caminos a través del primer paso por intuición, otros eligen trabajar el paso uno de un modo más sistemático. Nuestras razones para trabajar formalmente el primer paso van a variar de miembro a miembro. Puede ser que somos nuevos para la recuperación, y que acabamos de pelear y perder una batalla exhaustiva contra las drogas. Puede ser que hemos estado dando vueltas un tiempo, abstinentes de drogas, pero hemos descubierto que nuestra enfermedad se ha vuelto activa en alguna otra área de nuestras vidas, forzándonos a enfrentar nuestra falta de poder y de gobierno de nuestras vidas una vez más. No todos los actos de crecimiento son motivados por el dolor; puede ser justamente el tiempo de circular por los pasos de nuevo empezando así el próximo nivel de nuestro viaje de recuperación que nunca termina. Algunos de nosotros encuentran un grado de tranquilidad al darse cuenta que una enfermedad, no un fracaso moral, ha causado que nosotros alcancemos este fondo. A otros realmente no les importa cual fue la causa- ¡sólo quieren salir!.

Cualquiera sea el caso, es hora de hacer algún trabajo sobre el paso: comprometerse en alguna actividad concreta que nos ayudará a encontrar más libertad de nuestra adicción, cualquiera sea la forma que corrientemente tome. Nuestra esperanza es internalizar los principios del paso uno, para profundizar nuestra rendición, para hacer los principios de aceptación, humildad, voluntad, honestidad, y apertura de mente una parte fundamental de quien nosotros somos.

Primero debemos arribar a un punto de rendición. Hay muchos modos diferentes de hacer esto. Para algunos de nosotros, el camino que atravesamos para llegar al primer paso fue más que suficiente para convencernos que la rendición incondicional era nuestra única opción. Otros comienzan este proceso aunque no están enteramente convencidos de que nosotros somos adictos o de que realmente hemos llegado al fondo.

Solamente trabajando el primer paso verdaderamente llegamos a darnos cuenta que somos adictos, que hemos tocado el fondo, y que debemos rendirnos.

Antes de que empecemos a trabajar en el primer paso, nosotros debemos volvernos abstinentes cueste lo que cueste. Si somos nuevos en Narcóticos Anónimos y nuestro primer paso es primariamente sobre mirar los efectos de la adicción a las drogas en nuestra vida, necesitamos limpiarnos. Si hemos estado limpios un tiempo y nuestro primer paso es sobre nuestra falta de poder sobre alguna otra conducta que haya hecho nuestras vidas ingobernables, necesitamos encontrar un modo para parar tal conducta de tal manera que nuestra rendición no este nublada por continuas actuaciones.

La enfermedad de adicción

Lo que nos hace a nosotros adictos es la enfermedad de la adicción, no las drogas, no nuestra conducta, sino nuestra enfermedad. Hay algo dentro de nosotros que nos hace incapaces de controlar nuestro uso de drogas. Este mismo “ algo “ también nos inclina a la obsesión y la compulsión en otras áreas de nuestras vidas.

¿Cómo podemos saber cuando nuestra enfermedad está activa? Cuando nosotros nos tornamos enganchados en rutinas obsesivas, compulsivas, centradas en nosotros mismos, rizados sin fin que no llevan a ningún lado excepto a la decadencia física, mental espiritual y emocional.

¿Que significa para mí “ la enfermedad de la adicción?

¿Ha estado mi enfermedad activa recientemente? ¿De que modo?

- ¿Cómo es cuando estoy obsesionado con algo? ¿Mi pensamiento sigue un molde? Describa
- Cuándo un pensamiento me aparece, ¿inmediatamente lo actúo sin considerar las consecuencias? ¿De que otros modos me comporto compulsivamente?
- ¿Cómo afecta mi vida y la vida de aquellos a mí alrededor, la parte centrada en mi mismo de mi enfermedad? ¿Cómo me ha afectado físicamente mi enfermedad? ¿Mentalmente? ¿Espiritualmente? ¿Emocionalmente?

Nuestra adicción puede manifestarse de diversas maneras. Cuando venimos por primera vez a Narcóticos Anónimos, nuestro problema, serán por supuesto las drogas. Más adelante, podemos descubrir que nuestra adicción esta haciendo estragos en nuestra vida en cualquier cantidad de modos.

¿Cuál es el modo específico en el cual mi adicción se ha estado manifestando más recientemente?

- ¿He estado obsesionado con una persona, lugar, o cosa? Si es así, ¿cómo ha influido eso en el modo de relacionarme con otros? ¿De que otra manera he sido afectado mentalmente, físicamente, espiritualmente y emocionalmente por esta obsesión?

Negación

La negación es la parte de nuestra enfermedad que nos dice que no tenemos una enfermedad. Cuando estamos en negación, somos incapaces de ver la realidad de nuestra enfermedad. Minimizamos sus efectos. Culpamos a otros, citando las expectativas demasiado altas de familiares, amigos y empleadores. Nos comparamos con otros adictos cuyas adicciones parecen “peores” que la nuestra. Podemos culpar a una droga en particular. Si hemos estado en abstinencia de drogas por algún tiempo, podemos comparar la normal manifestación de nuestra adicción con nuestro uso de las drogas, racionalizando que nada que hagamos hoy podría ser tan malo como fué aquello!. Uno de los modos más fáciles de darnos cuenta que está en negación es cuando nos encontramos a nosotros mismos, dándonos plausibles pero falsas razones de nuestra conducta.

- ¿Me he dado plausibles pero falsas razones por mi conducta? ¿Cuales han sido ellas?
- ¿He actuado impulsivamente una obsesión, y después actuado como si realmente hubiera planeado actuar de esa manera?

¿Cómo he culpado a otras personas por mi conducta?

- ¿Cómo he comparado mi adicción con las adicciones de otros? ¿Es mi adicción “suficientemente mala” si no la comparo con la de ningún otro?
- ¿Estoy yo comparando una manifestación normal de mi adicción con el modo que era mi vida antes de estar limpio?
- ¿He estado pensando que tengo suficiente información sobre la adicción y recuperación para poner a mi conducta bajo control antes de que se me escape de las manos?
- ¿Estoy evitando la acción porque tengo miedo de avergonzarme cuando enfrente los resultados de mi adicción? ¿Estoy evitando la acción porque me preocupa que van a pensar otros?

Golpeando el fondo: desesperación y aislamiento

Finalmente nuestra adicción nos lleva a un lugar donde no podemos seguir negando la naturaleza de nuestro problema. Todas las mentiras, todas las racionalizaciones, todas las ilusiones se caen cuando debemos enfrentar lo que se ha vuelto nuestra vida. Nos damos cuenta que hemos estado viviendo sin esperanza. Encontramos que nos hemos quedado sin amigos o tan completamente desconectados que nuestras relaciones son una simulación, una parodia del amor y la intimidad. Aunque pueda parecer, cuando nos encontramos en este estado, que todo está perdido, la verdad es que debemos atrevernos a este lugar antes de que nos podamos embarcar en nuestro viaje de recuperación.

¿Que crisis me llevó a la recuperación?

- ¿Que situación me llevó a trabajar formalmente el paso uno?
- ¿Cuándo reconocí por primera vez mi adicción como un problema? ¿Traté de corregirlo? Si es así, ¿cómo? Si no, ¿por qué no?

Sin poder

Como adictos reaccionamos a la palabra “sin poder” de diversos modos. Algunos de nosotros reconocen que simplemente no podría existir una descripción más exacta de nuestra situación, y admiten nuestra impotencia con un sentimiento de alivio. Otros rechazan la palabra, conectándola con debilidad o creyendo que indica alguna deficiencia de carácter. Comprendiendo “sin poder”- y como el admitir nuestro sin poder es esencial para nuestra recuperación- nos llevará a nosotros a desestimar cualquier sentimiento negativo que tengamos sobre el concepto.

Nosotros estamos sin poder cuando la fuerza que impulsa en nuestra vida está más allá de nuestro control. Nuestra adicción podría ciertamente ser calificada como una fuerza incontrolable que impulsa. Nosotros no podemos moderar o controlar nuestro uso de drogas, ni otras conductas compulsivas, aún cuando nos hagan perder las cosas que nos importan más. No podemos parar, aún cuando el continuar resultará, seguramente en un daño físico irreparable. Nos encontramos a nosotros mismos, haciendo cosas que nunca haríamos si no fuera por nuestra adicción; cosas que nos harían temblar de vergüenza si pensáramos en ellas. Podemos incluso decidir que no queremos usar, que no vamos a usar, y darnos cuenta que somos simplemente incapaces de parar cuando se presenta la oportunidad.

Podemos haber tratado de abstenernos del uso de drogas o de otras conductas compulsivas- tal vez con algún éxito por un período de tiempo sin un programa, solamente para encontrar que nuestra adicción no tratada nos lleva eventualmente, a donde estábamos antes. A fin de trabajar el primer paso, necesitamos probar a nosotros mismos nuestro “sin poder” individual en un nivel más profundo.

¿Sobre qué, exactamente, estoy yo sin poder?

Yo he hecho cosas mientras actuaba mi adicción que yo nunca haría enfocando mi recuperación.

¿Cuales fueron ellas?

¿Que cosas hice para mantener mi adicción que fueron completamente en contra de todos mis valores y creencias?

¿Cómo cambia mi personalidad cuando estoy actuando sobre mi adicción? (Por ej. : ¿Me vuelvo arrogante? ¿Centrado en mí mismo? ¿Mezquino en mi temperamento? ¿Pasivo hasta el punto de que no me puedo proteger a mí mismo? ¿Manipulativo? (¿Plañidero?)

¿Manipulo a otras personas para mantener mi adicción? ¿Como?

¿He tratado de zafar usando y descubrí que no podía? ¿He tratado de zafar usando por mí mismo y descubrí que mi vida era tan dolorosa sin drogas que mi abstinencia no duraba mucho tiempo?

¿Cómo fueron esos tiempos?

¿Cómo ha causado mi adicción que lastimara a otros o a mí mismo?

Ingobernabilidad

El primer paso nos pide que admitamos dos cosas: una, que estamos sin poder sobre nuestra adicción; y dos, que nuestras vidas se han vuelto ingobernables. En realidad, nosotros estaríamos duramente presionados para admitir una y no la otra. Nuestra no gobernabilidad es la evidencia externa de nuestra falta de poder. Hay dos tipos generales de ingobernabilidad: ingobernabilidad externa, de la clase que puede ser vista por los otros; e ingobernabilidad interna, o personal.

La externa se identifica a menudo por cosas tales como arrestos, pérdida de trabajo y problemas familiares. Algunos de nuestros miembros han estado encarcelados. Algunos no han sido capaces de mantener ninguna clase de relación por más de uno pocos meses. Algunos de nosotros hemos sido separados de nuestras familias, y nunca más nos pidieron contactarnos.

La ingobernabilidad interna o personal es a menudo identificada por sistemas de creencias sobre nosotros mismos que no son sanos ni verdaderos, el mundo en el que nosotros vivimos, y la gente en nuestras vidas. Podemos creer que no valemos nada. Podemos creer que el mundo gira alrededor de nosotros- no solamente que *debería*, sino que lo *hace* podemos creer que no es realmente asunto nuestro cuidar de nosotros mismos; alguien más debería hacerlo. Podemos creer que las responsabilidades que la persona promedio toma sobre sí mismo como algo común son un peso demasiado grande par que nosotros nos hagamos cargo. Podemos reaccionar de más o de menos frente a los hechos de nuestra vida. La volatilidad emocional es frecuentemente uno de los modos más obvios en los cuales podemos identificar la ingobernabilidad personal.

¿Que significa para mi Ingobernabilidad?

¿Cómo resultado de mi adicción he sido alguna vez arrestado o he tenido problemas legales? ¿He hecho alguna vez algo por lo que hubiera sido arrestado si me hubieran pescado? ¿Cuales fueron esas cosas?

¿Que problema he tenido con mis amigos a causa de mi adicción?

¿Insisto en hacer las cosas a mi manera? ¿Que efecto ha tenido mi insistencia en mis relaciones?

¿Considero las necesidades de otros? ¿Que efecto ha tenido mi falta de consideración sobre mis relaciones?

¿Acepto la responsabilidad por mi vida y mis acciones? ¿Soy capaz de llevar adelante mis responsabilidades diarias sin ser sobrepasado? ¿Cómo ha afectado esto mi vida?

- ¿Me desmorono en cuanto las cosas no van de acuerdo a lo planeado? ¿Cómo ha afectado esto mi vida?
- ¿Trato a cada desafío como un insulto personal? ¿Cómo ha afectado esto mi vida?
- ¿Mantengo yo una mentalidad de crisis, respondiendo a cada situación con pánico? ¿Cómo ha afectado esto mi vida?
- ¿Ignoro signos de que algo está andando seriamente mal con mi salud o con mis hijos, pensando que las cosas se van a arreglar de alguna manera? Describa.
- Estando en peligro real, ¿he estado indiferente a ese peligro o de alguna manera incapaz de protegerme como resultado de mi adicción?
- ¿He dañado a alguien alguna vez como resultado de mi adicción?
- ¿Tengo pataletas o reacciono a mis sentimientos de otras maneras que disminuyen mi sentido de auto respeto o de dignidad? Describa.
- ¿Tome drogas o actúe mi adicción para cambiar o suprimir mis sentimientos? ¿Que estaba yo tratando de cambiar o de suprimir?

Reservas

Las reservas son lugares en nuestro programa que hemos *reservado* para las recaídas. Ellas pueden ser construidas alrededor de la idea de que nosotros podemos retener una pequeña medida de control, algo como, “O.K., yo acepto que no puedo controlar mi consumo, pero yo todavía puedo vender drogas, ¿no?” O podemos pensar que podemos seguir siendo amigos de la gente con la que consumíamos o de quienes comprábamos drogas. Nosotros podemos pensar que ciertas partes del programa no se aplican a nosotros. Podemos pensar que hay ciertas cosas que no podemos enfrentar limpios- una enfermedad grave, por ejemplo, o la enfermedad de un ser querido- y planear usarlas si algo de esto ocurre. Nosotros podemos pensar que después que hemos alcanzado algún objetivo, ahorrado cierta cantidad de dinero, o habernos mantenido limpios por cierto número de años, entonces vamos a ser capaces de controlar nuestro consumo. Las reservas están generalmente escondidas en la parte de atrás de nuestra mente, no estamos completamente conscientes de ellas. Es esencial que expongamos cualquier reserva que tengamos y que la cancelemos, aquí mismo y ahora mismo.

¿He aceptado la medida completa de mi adicción?

- ¿Pienso que todavía me puedo asociar con la gente conectada con mi adicción? ¿Puedo ir todavía a los lugares donde consumía? ¿Pienso que es sabio guardar drogas o parafernalia cerca, solo para “recordarme” o probar mi recuperación? Si es así, ¿por qué?
- ¿Pienso que hay algo que yo no puedo obtener estando limpio, algún hecho que pueda ocurrir que será tan doloroso que yo no pueda sobrevivir la herida?
- ¿Pienso que cierta cantidad de tiempo limpio, o con diferentes circunstancias de vida, yo seré capaz de controlar mi consumo?

¿A que reservas todavía me aferro?

Rendición

Hay una enorme diferencia entre resignación y rendición. Resignación es lo que sentimos cuando nos hemos dado cuenta que somos adictos pero todavía no hemos aceptado la recuperación como la solución a nuestro problema. Muchos de nosotros se encuentran a sí mismos en este punto mucho antes de venir a N.A.. Podemos haber pensado que era nuestro destino ser adictos, vivir y morir en nuestra adicción. La rendición, por otro lado, es lo que sucede después que hemos aceptado el primer paso como algo que es verdad para nosotros y hemos aceptado que la recuperación es la solución. Nosotros no queremos que nuestras vidas sean lo que fueron. No queremos seguir sintiéndonos como nos hemos sentido.

- ¿Que temo yo del concepto de rendición, si temo algo? ¿Que me convence de que yo no puedo consumir más con éxito?

¿Acepto que yo nunca obtendré el control, aun luego de un largo período de abstinencia?

- ¿Puedo empezar mi recuperación sin una rendición completa?
- ¿Cómo sería mi vida si me rindiera completamente?

¿Puedo continuar mi recuperación sin una rendición completa?

Principios espirituales

En el primer paso, nosotros vamos a enfocar la honestidad, la apertura mental, la buena voluntad, la humildad, y la aceptación.

La práctica del principio de honestidad desde el Primer Paso comienza admitiendo la verdad sobre nuestra adicción, y continua con la práctica de la honestidad sobre una base diaria. Cuando nosotros decimos “Yo soy un adicto” en una reunión, puede ser la primera cosa verdaderamente honesta que hemos dicho en un largo tiempo. Nosotros empezamos a ser capaces de ser honestos con nosotros mismos y, consecuentemente, con otra gente.

Si he estado pensando en consumir o en actuar mi adicción de algún otro modo, ¿he compartido esto con mi padrino o se lo he contado a alguien más?

- ¿He estado en contacto con la realidad de mi enfermedad, sin importar cuanto tiempo he estado libre de la adicción activa?
- ¿He notado que, ahora que no tengo que encubrir mi adicción, yo no necesito mentir como lo hacía? ¿Aprecio la libertad que esto implica? ¿De que modos he empezado a ser honesto en mi recuperación?

Practicar el principio de apertura mental encontrado en el Paso Uno significa mayormente estar listos para creer que debe haber otro modo de vivir y estar deseosos de probarlo. No importa que nosotros no podamos ver cada detalle de cómo ese modo pudiera ser, o que pueda ser totalmente distinto a cualquier cosa que hayamos tenido noticia antes; Lo que importa es que no nos limitemos a nosotros mismos en nuestro pensamiento. Algunas veces podemos oír a los miembros de N.A. diciendo cosas que nos suenan totalmente locas a nosotros, cosas como “rendirse para ganar” o sugerencias a rezar por alguien que nos ha agraviado. Nosotros demostramos apertura mental cuando nosotros no rechazamos estas cosas sin haberlas probado.

- ¿Que he escuchado yo en recuperación que tenga problemas en creer? ¿Le he pedido a mi padrino o a la persona a quien se lo oí decir, que me lo explique?

¿De que maneras estoy yo practicando la apertura mental?

El principio de buena voluntad contenido en el Primer Paso puede ser practicado en una diversidad de modos. Cuando empezamos a pensar por primera vez en la recuperación, muchos de nosotros o bien realmente no creíamos que era posible para nosotros o simplemente no comprendíamos como funcionaría, pero seguimos adelante con el Primer Paso de todos modos- y esa es nuestra primera experiencia con la buena voluntad.

Emprender cualquier acción que contribuya a nuestra recuperación muestra buena voluntad: ir a las reuniones temprano y quedarse hasta tarde, ayudando a fijar reuniones, conseguir el teléfono de otros miembros de N.A. y llamarlos.

- ¿Tengo buena voluntad para seguir las directivas de mi padrino?
- ¿Tengo buena voluntad para ir a las reuniones diariamente?
- ¿Tengo buena voluntad para dar a la recuperación mi mejor esfuerzo? ¿De que manera?

El principio de humildad, tan central para el Primer Paso, se expresa más puramente en nuestra rendición. La humildad se identifica al máximo y fácilmente como una aceptación de quien realmente somos- ni peor ni mejor de lo que creíamos que éramos cuando estábamos consumiendo, solo humanos.

- ¿Creo que soy un monstruo que ha envenenado al mundo entero con mi adicción? ¿Creo que mi adicción es totalmente sin consecuencias para la más amplia sociedad alrededor de mí? ¿O algo entre las dos anteriores?
- ¿Tengo un sentido de mi relativa importancia dentro de mi círculo de familiares y amigos? ¿En la sociedad como un todo? ¿Que es ese sentido?
- ¿Cómo estoy practicando el principio de humildad en conexión con este trabajo en el Primer Paso?

Para practicar el principio de aceptación, nosotros debemos hacer más que meramente admitir que nosotros somos adictos. Cuando nosotros aceptamos nuestra adicción, nosotros sentimos un profundo cambio interno que es sobrepasado por un creciente sentimiento de esperanza. Nosotros también empezamos a sentir paz.

Empezamos a amigarnos con nuestra adicción, con nuestra recuperación, y con el significado que esas dos realidades van a tener en nuestras vidas. Nosotros no tememos un futuro de asistencia a las reuniones, de contacto con el padrino, y trabajo de los pasos; en cambio, nosotros empezamos a ver la recuperación como un don precioso, y el trabajo conectado con ella como un problema no mayor que otras rutinas de la vida.

¿Me he hecho amigo con el hecho de que soy un adicto?

¿Me he hecho amigo de las cosas que tendré que hacer para permanecer limpio?
¿Cómo es la aceptación de mi enfermedad necesaria para mi recuperación continua?

Siguiendo hacia delante

Mientras nos disponemos para seguir con el Paso Dos, nos encontraremos preguntándonos probablemente, si hemos trabajado el Paso Uno, suficientemente bien. ¿Estamos seguros de que es hora de seguir? ¿Hemos pasado tanto tiempo como otros deben haber pasado sobre este paso? ¿Hemos verdaderamente conseguido una comprensión de este paso?

Muchos de nosotros han encontrado útil escribir sobre nuestra comprensión de cada paso cuando nos preparamos para seguir.

- ¿Cómo sé que es tiempo de seguir?
- ¿Cuál es mi comprensión del Paso Uno?

¿Cómo ha afectado mi trabajo en este paso mi conocimiento y experiencia anterior?

Hemos llegado a un lugar donde vemos los resultados de nuestro viejo modo de vida y hemos aceptado que un nuevo camino nos llama, pero probablemente no vemos todavía que rica en posibilidades es la vida de recuperación. Puede ser suficiente por ahora estar libres de la adicción activa, pero pronto descubriremos que el hueco que hemos estado llenando con drogas y otras conductas compulsivas y obsesivas clama por ser llenado. Trabajar el resto de los pasos llenará ese hueco. El próximo en nuestro viaje hacia la recuperación es el Paso Dos.

Paso Dos

“Empezamos a creer que un Poder mayor que nosotros mismos pudiera devolvernos la salud”

El paso uno nos saca nuestras ilusiones sobre la adicción; el Paso Dos nos da esperanzas sobre nuestra recuperación. El segundo paso nos dice que lo que encontramos en el primer paso sobre nuestra adicción no es el fin de la historia, El dolor y la falta de juicio con la que hemos estado viviendo son innecesarios, dice el Paso Dos. Podemos ser liberados de ellos y a su tiempo, aprenderemos a vivir sin ellos trabajando los Doce pasos de Narcóticos Anónimos.

El Paso Dos llena el vacío que nosotros sentimos al terminar el Paso Uno. Cuando nos aproximamos al Paso Dos, empezamos a considerar que tal vez, sólo tal vez, hay un Poder mayor que nosotros mismos, un Poder capaz de curar nuestras heridas, calmar nuestra confusión, y devolvernos el sano juicio.

Cuando somos nuevos en el programa, muchos de nosotros fuimos sorprendidos por las implicaciones de este paso de que nuestro juicio no había sido sano. Desde reconocer nuestra falta de poder a admitir nuestra falta de juicio sano parecía un salto terriblemente grande. Pero después de estar en el programa por un tiempo, empezamos a comprender que se trata este paso. Leemos el texto básico y encontramos que nuestra falta de juicio era definida allí como “repetir los mismos errores y esperar diferentes resultados”. ¡Podíamos ciertamente relacionarlo a *eso!* Después de todo, cuantas veces hemos tratado de librarnos de algo que no pudimos librarnos antes, diciéndonos cada vez, “será diferente esta vez”. Pues ¡eso es falta de sano juicio! Cuando vivamos los principios de este paso por muchos años, descubrimos que profundamente ocurre esa falta de sano juicio; a menudo encontramos que la definición del texto básico solo araña la superficie.

Algunos de nosotros rechazaron este paso porque pensaron que requería ser religiosos. Nada podía estar más lejos de la verdad. No hay nada, absolutamente nada, en el programa de N.A. que requiera que un miembro sea religioso. La idea de que cualquiera puede unirse a nosotros, sin importar la religión. o la falta de religión es fieramente defendida por nuestros miembros. Nuestros miembros se esfuerzan para ser incluidos en esta consideración y no toleran nada que comprometa el derecho incondicional de todos los adictos para desarrollar su propia comprensión individual de un Poder mayor que ellos mismos. Este es un programa espiritual, no religioso.

La belleza del segundo paso se revela cuando empezamos a pensar sobre que puede ser nuestro Poder más alto. Se nos anima a escoger un Poder que es amante, cuidador y más que nada- capaz de devolvernos nuestro sano juicio. El Segundo paso no dice: “Llegamos a creer *en* un Poder mayor a nosotros mismos”. Dice “Llegamos a creer *que* un Poder mayor que nosotros mismos, podía devolvernos el sano juicio. El énfasis no está en que o quien es este Poder, sino en lo que este poder puede hacer por nosotros. El grupo en sí mismo se

califica como un poder mayor que nosotros mismos. Así lo hacen los principios espirituales contenidos en los Doce pasos. Y, por supuesto, lo hace la comprensión que cada uno de los miembros individuales tenga de un Poder Mayor. Mientras nosotros nos mantengamos limpios y continuemos trabajando en este paso, comprendemos que no importa cuán lejos halla llegado nuestra adicción y cuán lejos halla progresado nuestra falta de juicio, no hay límites a la capacidad de un Poder mayor a nosotros para devolvernos al sano juicio.

Esperanza

La esperanza que obtenemos trabajando el Paso Dos reemplaza la desesperación con la que llegamos al programa. Cada vez que seguíamos algo que pensábamos sería un camino de salida para nuestra adicción- medicinas, religión o psiquiatría, por ejemplo encontrábamos que ellos nos alejaban, ninguno de ellos eran suficientes para nosotros. Mientras nos quedábamos sin opciones y acabábamos nuestros recursos, nos preguntábamos si alguna vez encontraríamos una solución para nuestro dilema, si había algo en el mundo que pudiera resultar. De hecho cuando llegamos a N.A. podíamos haber sospechado ligeramente que esto podría ser otro método que no servía, o que no serviría lo suficiente para que hiciera una diferencia para nosotros. A pesar de eso algo importante nos ocurrió cuando nos sentamos en nuestra primera reunión. Había allí otros adictos que habían usado drogas como lo habíamos hecho nosotros, adictos que estaban ahora limpios. Creímos en ellos. Supimos que podíamos confiar en ellos. Ellos conocían los lugares en los que habíamos estado durante nuestra adicción, no solamente los refugios comunes, ni las localizaciones geográficas, sino los refugios de horror y desesperación que visitábamos cada vez que consumíamos. Los adictos recuperados que nosotros encontrábamos en N.A. conocían esos lugares tan bien como nosotros porque ellos mismos habían estado allí.

Era allí donde nos dábamos cuenta que estos otros miembros adictos como nosotros- permanecían limpios y experimentaban libertad, que la mayoría de nosotros experimentábamos por primera vez el sentimiento de esperanza. Pudimos haber permanecido con un grupo de miembros después de una reunión. Pudimos haber oído a alguien compartir una historia como la nuestra. La mayoría de nosotros puede recordar ese momento muchos años después- y ese momento nos llega a todos nosotros.

Nuestra esperanza se renueva a través de nuestra recuperación. Cada vez que algo nuevo se nos revela a través de nuestra enfermedad, el dolor de ese darse cuenta es acompañado por un surgir de la esperanza. No importa como sea de doloroso el proceso de demoler nuestra negación. Alguna otra cosa se repara en su lugar dentro nuestro. Aunque nosotros no sintamos que creemos en algo, nosotros creemos en el programa. Nosotros creemos que podemos volver al sano juicio, aun en los momentos de mayor desesperanza, aun en nuestras áreas más enfermas.

- ¿En que tengo esperanza hoy?

Falta de sano juicio

Si tenemos alguna duda sobre la necesidad de una renovación del sano juicio en nuestras vidas, vamos a tener problemas con este paso. Rever nuestro Primer Paso nos ayudará si estamos teniendo dudas. Ahora es el momento de echar una buena mirada a nuestra falta de juicio.

¿Yo creía que podía controlar mi consumo? ¿Cuales eran mis experiencias sobre esto, y ¿cuanto eran mis esfuerzos infructuosos?

¿Que cosas hacía Yo que apenas puedo creer que hiciera cuando miro hacia atrás? ¿Me puse en situaciones peligrosas para conseguir drogas? ¿Me comporté de maneras que ahora me avergüenzan? ¿Cómo eran esas situaciones?

¿Tome decisiones faltas de juicio como resultado de mi adicción? ¿Dejé trabajos, amigos y otras relaciones, o abandoné el conseguir otras metas por la sola razón de que esas cosas interferían con mi consumo?

¿Me lastimé físicamente o a algún otro por mi adicción?

La falta de juicio es una pérdida de nuestra perspectiva y de nuestro sentido de proporción. Por ejemplo, podemos pensar que nuestros problemas personales son más importantes que los de cualquier otro; de hecho podemos no ser capaces de considerar, para nada, las necesidades de otras personas. Los pequeños problemas se vuelven enormes catástrofes. Nuestras vidas salen de balance. Algunos ejemplos obvios de nuestra falta de juicio es la creencia que podemos mantenernos limpios por nosotros mismos, o la creencia que nuestro único problema era el consumo y que ahora que estamos limpios todo está bien. En N.A. la falta de juicio es descripta como la creencia de que

podemos tomar algo que está *fuera* de nosotros –drogas, poder, sexo, comida para arreglar lo que está mal *dentro* de nosotros: nuestros sentimientos.

¿Cómo he reaccionado por más o por menos a las cosas? ¿Cómo ha estado mi vida fuera de balance?

- ¿De que manera mi falta de juicio me dice que las cosas fuera de mí pueden agravar o solucionar todos mis problemas? ¿Consumiendo? ¿Jugando compulsivamente, comiendo o buscando sexo? ¿Alguna otra cosa?
- ¿Es parte de mi falta de juicio la creencia que el síntoma de mi adicción (consumir drogas o alguna otra manifestación) es mi único problema?

Si hemos estado limpios por un tiempo, podemos encontrar que un nuevo nivel entero de negaciones me hace difícil ver la falta de juicio en nuestras vidas. Igual que lo hicimos al principio de nuestra recuperación, necesitamos familiarizarnos con los modos en lo que hemos actuado faltos de juicio. Muchos de nosotros han encontrado que nuestra comprensión de la falta de juicio va más allá que la definición del texto básico.

Nosotros cometemos las mismas faltas una y otra vez, aun cuando somos completamente conscientes de cuales serán nuestros resultados. Tal vez estamos lastimando tanto que no nos importan cuales serán las consecuencias, o nos imaginamos que actuar una obsesión justifica el precio que pagamos.

- ¿Cuándo hemos actuado una obsesión, aun cuando supiéramos cuales iban a ser los resultados, que sentíamos y pensábamos de antemano? ¿Que nos hizo seguir adelante?

Empezando a creer

La discusión anterior aportó varias razones de porque podemos tener problemas con este paso. Puede haber otros. Es importante para nosotros identificar y sobrepasar cualquier barrera que pueda impedir que lleguemos a creer.

¿Tengo algún temor sobre llegar a creer? Cuales son ellos?

Tengo yo cualquier otra barrera que me hace difícil creer? Cuales son ellas?

Que significa para mí la frase “Empezamos a creer...” significa para mí?

Como adictos estamos inclinados a querer que todo ocurra inmediatamente. Pero es importante recordar que el Paso Dos es un proceso, no un hecho. La mayoría de nosotros no se despiertan un día y saben que un poder mayor que nosotros mismos pueden llevarnos al sano juicio. Nosotros gradualmente crecemos en esta creencia. Aun más, no tenemos que sentarnos y esperar que nuestra creencia crezca por sí misma; nosotros podemos ayudarla a crecer.

- Alguna vez creí en algo de lo que no tenía evidencia tangible? Cómo fue esa experiencia?
- Que experiencias he oído compartir por otros adictos recuperados sobre el proceso de empezar a creer? He probado algunos de ellos en mi vida?

En que creo?

Ha crecido mi creencia desde que estoy en recuperación?

Un poder más grande que nosotros mismos

Cada uno de nosotros llega ala recuperación con una historia completa de experiencias de vida. Esa historia determinará en gran medida la clase de comprensión que desarrollamos de un Poder más grande que nosotros mismos. En este paso, nosotros no necesitamos tener un montón de ideas específicas sobre la naturaleza o identidad de ese Poder más Grande. Esta clase de comprensión vendrá más tarde. La clase de comprensión de un Poder superior que es más importante para encontrar en el Segundo Paso es una comprensión que nos puede *ayudar*. No estamos preocupados aquí con la elegancia teológica o la adherencia doctrinal- solo queremos aquí algo que *sirva*.

Cómo debe ser de poderoso un poder mayor que nosotros mismos debe ser? La contestación a esa pregunta es simple. Nuestra adicción como un poder negativo, era, sin lugar a dudas, mayor que lo que éramos nosotros. Nuestra adicción nos llevó hacia abajo por un camino de falta de juicio y causó que actuáramos diferente de cómo queríamos comportarnos. Nosotros necesitamos algo para combatirla, algo que por lo menos sea tan poderoso como nuestra adicción.

Tengo problemas para aceptar que hay un poder o poderes mayores que nosotros mismos?

Que son aquellas cosas que son más poderosas que nosotros?

Puede un poder más fuerte que nosotros ayudarnos a permanecer limpios? Como?

Puede un poder más grande que yo ayudarme a recuperar? Como?

Algunos de nosotros pueden tener una idea muy inteligente sobre la naturaleza del Poder más grande que nosotros mismos, y no hay absolutamente nada de malo en eso. De hecho, el Paso Dos, es el punto en el cual muchos de nosotros empiezan a formarse nuestra primera idea práctica sobre un Poder más grande que nosotros, si no lo hemos hecho todavía. Muchos adictos han encontrado útil identificar que *no es*, un poder mayor que nosotros mismos, antes de identificar que *es*. En suma, tener en cuenta que un Poder más grande que nosotros puede hacer por nosotros, puede ayudarnos a empezar a descubrir más sobre ese Poder. Hay muchas comprensiones de ese Poder que nosotros podemos desarrollar. Podemos pensar como un poder de principios espirituales, el poder de la membresía de N.A., "Directivas bien ordenadas", o cualquier cosa que nosotros podamos concebir, mientras sea amante y cuidador y más poderoso de lo que nosotros somos. De hecho, no tiene que tener ninguna comprensión de ese Poder mientras seamos capaces de usarlo para estar limpios y buscar la recuperación.

- Que evidencia tengo de que un poder más alto está trabajando en mi vida?
- Cuales son las características que mi poder más alto no tiene?
- Cuales son las características que mi poder más alto tiene?

Vuelta al sano juicio

Trabaja así: Como y por que define el término "recuperación" como "cambiar a un punto donde la adicción y su falta de sano juicio no están controlando nuestras vidas".

Encontramos que así como nuestra falta de juicio era evidente en nuestra falta de perspectiva y sentido de proporción, así podemos ver el sano juicio en nuestras vidas cuando empezamos a desarrollar una perspectiva que nos permite tomar mejores decisiones. Encontramos que tenemos elecciones sobre como actuar. Empezamos a tener la madurez y la sabiduría para desacelerar y considerar todos los aspectos de la situación antes de actuar.

Naturalmente nuestras vidas van a cambiar. La mayoría de nosotros no tiene problemas en identificar el sano juicio en nuestras vidas cuando comparamos nuestro consumo con nuestra reciente recuperación, y nuestra reciente recuperación con algún tiempo limpio, y algún tiempo limpio con una recuperación de larga data. Todo esto es un proceso, y nuestra necesidad de vuelta al sano juicio cambiará al pasar el tiempo.

Cuando somos nuevos en el programa, volver al sano juicio probablemente signifique no tener que consumir más; cuando eso sucede, tal vez algo de la falta de juicio que está directa y obviamente atada a nuestro consumo desaparecerá. Dejaremos de cometer crímenes para conseguir drogas. Vamos a cesar de ponernos en situaciones degradantes para servir el único propósito de nuestro consumo.

Si nosotros hemos estado en recuperación por algún tiempo, podemos encontrar que no tenemos problema en creer en un Poder más grande que nosotros que nos ayude a permanecer limpios, pero podemos o haber considerado que significa una vuelta al sano juicio, mas allá de permanecer limpios. Mientras crecemos en nuestra recuperación, es muy importante que nuestra idea del significado de sano juicio también crece.

Que cosa yo considero ejemplos de sano juicio?

Que cosas en mi manera de pensar y en mi conducta son necesarias para mi vuelta al sano juicio? En que áreas de mi vida necesito ahora sano juicio?

Cómo es un proceso la vuelta?

Cómo el trabajo en los próximos pasos me ayudaran en mi vuelta al sano juicio?

Algunos de nosotros pueden tener expectativas irreales sobre la vuelta al sano juicio. Podemos pensar que nunca más vamos a sentir enojo o que, tan pronto como empezemos a trabajar en este paso, nos vamos a comportar perfectamente todo el tiempo y no vamos a tener más problemas con las obsesiones, el torbellino emocional, o la falta de balance en nuestra vida. Esta descripción puede parecer extrema, pero si nos sentimos desilusionados con nuestro crecimiento personal en la recuperación o la cantidad de tiempo que lleva " volver al sano juicio" podemos reconocer algunas de nuestras creencias en esta descripción. La mayoría de nosotros han encontrado que ganamos más serenidad abandonando cualquier expectativa que pudiéramos tener sobre como está progresando nuestra recuperación.

Que expectativas tengo sobre la vuelta al sano juicio? Son ellas realistas o irreales?

Son alcanzadas mis aspiraciones realistas sobre mi recuperación o no? Comprendo que mi recuperación se da con el tiempo no es una noche?

Descubrimos capaces de actuar con sano juicio, aunque sea una vez, en una situación la cual nunca fuimos capaces de manejar exitosamente antes, es evidencia de haberlo conseguido. He tenido alguna experiencia como esa en mi recuperación? Cuales son ellas?

Principios Espirituales

En el Segundo Paso, vamos a focalizarnos en la apertura mental, voluntad, fe, honestidad y humildad. El principio de apertura mental que encontramos en el segundo paso surge de la comprensión de que no podemos recuperarnos solos, que necesitamos alguna clase de ayuda. Continúa con abrir nuestras mentes a creer que la ayuda es posible para nosotros. No importa si tenemos alguna idea de cómo este Poder mayor que nosotros mismos va a ayudar, solo que creamos que es posible.

Porque tener una mente cerrada daña mi recuperación?

Cómo estoy demostrando apertura mental en mi vida actual?

- De que manera ha cambiado mi vida desde que estoy en recuperación? Creo que son posibles más cambios?

Practicar el principio de voluntad en el Segundo Paso puede ser simple de entrada. Al principio nosotros simplemente iremos a las reuniones y escucharemos a otros adictos en recuperación compartir sus experiencias con este paso. Después podemos empezar a aplicar lo que oímos a nuestra propia recuperación. Por supuesto, pedimos a nuestro padrino que nos guíe.

- Que estoy deseando hacer para volver al sano juicio?
- Hay algo que ahora deseo hacer que previamente no deseaba hacer? Que es?

No podemos sentarnos y esperar a sentir fe mientras trabajamos el Paso Dos. Tenemos que trabajar en él. Una de las sugerencias que ha dado resultado en muchos de nosotros es “actuar como si” tuviéramos fe. Esto no significa que debamos ser deshonestos con nosotros mismos. No necesitamos mentir a nuestro padrino ni a ningún otro sobre donde estamos con este paso. No hacemos esto para sonar buenos o parecer buenos. “Actuando como si” significa simplemente vivir como si creyéramos que en lo que tenemos esperanza sucederá. En el segundo Paso, esto significaría vivir como si confiáramos ser vueltos al sano juicio. Hay una variedad de maneras en la que esto puede dar resultado en nuestras vidas individuales. Muchos miembros sugieren que podemos comenzar a “actuar como si” yendo a las reuniones regularmente y siguiendo las directivas de nuestro padrino.

Que acción he estado tomando que demuestra mi fe? Cómo ha crecido mi fe?

He sido capaz de hacer planes, teniendo fe que mi adicción no se va a interponer en mi camino?

Practicar el principio de confianza puede requerir sortear un sentimiento de temor sobre el proceso de volver al sano juicio. Aún si hemos estado limpios por un corto período, hemos experimentado algún dolor emocional según hemos ido creciendo en nuestra recuperación. Podemos temer que habrá más dolor. En un sentido, estamos en lo cierto: Habrá más dolor. Nada de esto, será más de lo que podemos soportar y nada de esto deberemos sobrellevarlo solos. Si podemos desarrollar nuestro sentido de confianza en un Poder mayor que nosotros mismos, podremos caminar a lo largo de los tiempos dolorosos de nuestra recuperación. Sabremos que lo que está esperando del otro lado va a ser más que una alegría superficial, será una transformación fundamental que hará a nuestras vidas más satisfactorias en un nivel más profundo.

Que temores tengo que se estén metiendo en el camino de mi confianza?

Que necesito para desprenderme de estos temores?

Que acción estoy tomando que demuestra mi confianza en el proceso de recuperación y en un Poder mayor que yo mismo?

El principio de humildad surge de nuestro reconocimiento de que hay un Poder mayor que nosotros mismos. Es una lucha tremenda para nosotros dejar de apoyarnos en nuestro pensamiento propio y empezar a pedir ayuda, pero cuando lo hacemos, empezamos a practicar el principio de humildad que encontramos en el Paso Dos.

He buscado hoy ayuda de un poder mayor que yo mismo? Como?

- He buscado ayuda de mi padrino, he ido a las reuniones, me he conectado con otros adictos en recuperación? Cuales fueron los resultados?

Siguiendo adelante

Mientras nos alistamos para entrar al Paso Tres, queremos echar una mirada a lo que hemos ganado trabajando el Paso Dos. Escribir sobre nuestra comprensión de cada paso, cuando nos preparamos para seguir al siguiente nos ayuda a internalizar los principios espirituales conectados con él. Que acción puedo tomar que me ayude en el proceso de empezar a creer?

- Que estoy haciendo para trabajar en sobrepasar mis expectativas irrealistas que puedo tener sobre volver al sano juicio?

¿Cuál es mi comprensión del Paso Dos?

¿Cómo ha afectado el trabajo en este paso mis conocimientos y experiencias anteriores?

Mientras nos movemos hacia el Paso Tres, un sentimiento de esperanza posiblemente urge en nuestros espíritus. Aun si no somos nuevos en la recuperación, hemos reforzado nuestro conocimiento de que la recuperación, crecimiento y cambio no son solo posibles sino inevitables cuando hacemos el esfuerzo de trabajar los pasos. Podemos ver la posibilidad de alivio de la particular marca de falta de juicio en la que hemos sido atrapados recientemente por nuestra adicción. Probablemente ya hemos empezado a experimentar alguna libertad. Estamos empezando a ser liberados de la ciega persecución de nuestra falta de juicio. Hemos explorado nuestra falta de juicio y hemos empezado a confiar que un Poder mayor nos libere de tener que continuar por el mismo camino.. Estamos empezando a ser liberados de nuestras ilusiones. No tenemos que pelear ya más para mantener nuestra adicción como un secreto o aislarnos para esconder nuestra falta de juicio. Nosotros hemos visto como el programa ha resultado para otros, y hemos descubierto que está empezando a resultar para nosotros también.. A través de nuestra recién adquirida fe, adquirimos la voluntad para movernos a la acción y trabajar el Paso Tres.

Paso Tres

“Decidimos entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios en la forma que lo comprendemos”

Hemos trabajado el Paso Uno y Dos con nuestros padrinos – nos hemos rendido, y hemos demostrado nuestro deseo de probar algo nuevo. Esto nos ha cargado con un fuerte sentimiento de esperanza. Pero si no trasladamos nuestra esperanza a la acción directamente ahora, se va desvanecer, y vamos a terminar en el mismo lugar donde empezamos. La acción que necesitamos llevar a cabo es trabajar el Paso tres.

En el Paso tres, la acción central es una decisión. La idea de tomar esa decisión puede aterrorizarnos, especialmente cuando miramos a lo que estamos decidiendo hacer en este paso. Tomar una decisión, cualquier decisión, es algo que nosotros no hemos hecho en un largo tiempo. Hemos dejado que nuestras decisiones las tomara nuestra adicción, por las autoridades y simplemente por abandono por que no queríamos la responsabilidad de decidir nada por nosotros mismos. Cuando nosotros agregamos a esto el concepto de confiar el cuidado de nuestra voluntad y nuestras vidas a algo que la mayoría de nosotros no comprende en este momento, podemos simplemente pensar que esta cosa está enteramente más allá de nosotros y empezamos a buscar un atajo o un modo más fácil de trabajar nuestro programa. Estos pensamientos son peligrosos, porque cuando tomamos cortadas en nuestro programa, inmediatamente cortamos nuestra recuperación.

La decisión del Tercer Paso puede ser demasiado grande para tomarla en un solo salto.. Nuestros temores frente al, y a la peligrosa manera de pensar a la que llevan esos temores, pueden ser evitados cortando este paso en una serie de obstáculos más pequeños y separados. El Paso Tres es sólo una pieza más en el camino de nuestra recuperación. Tomar la decisión del tercer Paso no significa necesariamente que nosotros debemos repentinamente y completamente cambiar todo sobre el modo en que viven nuestras vidas. Los cambios fundamentales en nuestra vida suceden gradualmente mientras trabajamos en nuestra recuperación, y todos estos cambios requieren nuestra participación. No debemos temer que este paso nos va a hacer algo para lo que no estemos listos o que no nos va a gustar.

Es significativo que este paso sugiere que entreguemos nuestra vida y nuestra voluntad al cuidado de Dios según nosotros lo comprendemos. Estas palabras son particularmente importantes. Trabajando el tercer paso, estamos permitiendo que alguien o algo nos cuide, no que no controles ni conduzca nuestra vida por nosotros. Este paso no sugiere que nos volvamos robots sin mente sin capacidad para vivir nuestra propia vida, ni permite a aquellos de nosotros que encuentran tal irresponsabilidad atractiva ceder a tal deseo. En cambio, estamos haciendo una decisión simple para cambiar la dirección, para dejar de rebelarnos ante el lógico fluir de sucesos en nuestra vida, para dejar de gastarnos tratando de hacer que todo suceda como si nosotros estuviéramos a cargo del mundo. Estamos aceptando que un Poder más grande que nosotros mismos vamos a hacer un mejor trabajo que nosotros cuidando nuestra voluntad y nuestras vidas. Estamos llevando adelante el proceso espiritual de la recuperación empezando a explorar que comprendemos que la palabra Dios significa para nosotros como individuos.

En este paso cada uno de nosotros tendrá que llegar a alguna conclusión sobre que pensamos que Dios significa. Nuestra comprensión no tiene que ser compleja ni completa. No necesita ser como el de ningún otro. Podemos descubrir que estamos muy seguros de lo que Dios *no es* para nosotros, pero no de lo que Dios *es*, y eso es suficiente. Lo único esencial es que empecemos una búsqueda que nos permita crecer en nuestra comprensión mientras nuestra recuperación continua, Nuestro concepto de Dios va a crecer según crezcamos en nuestra recuperación. Trabajando el Tercer Paso descubriremos que resulta mejor para nosotros.

Tomando una decisión

Como ya lo hemos discutido, muchos de nosotros pueden ponerse nerviosos por el hecho de tomar una gran decisión. Podemos sentirnos intimidados o sobrepasados. Podemos temer los resultados o el compromiso implicado. Podemos pensar que una acción de una vez para siempre y temer no hacerlo bien o no tener la oportunidad de hacerlo de nuevo. A pesar de eso, la decisión de poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios es algo que podemos hacer una y otra vez, diariamente si lo necesitamos. De hecho, posiblemente encontremos que debemos tomar esta decisión regularmente, o arriesgar a perder toda nuestra recuperación por complacencia.

Es esencial que involucremos nuestro corazón y espíritu en esta decisión. Aunque la palabra decisión suena como algo que tiene lugar mayormente en la mente, necesitamos hacer el trabajo necesario para ir más allá de una comprensión intelectual e internalizar esta elección.

Por que tomar una decisión es central para trabajar este paso?

- Puedo yo tomar esta decisión solo por hoy? Tengo algún temor o reserva sobre ella? Cuales son ellos?

Necesitamos darnos cuenta que tomar una decisión sin seguirla en la acción no tiene sentido. Por ejemplo, podemos decidir una mañana ir a algún lado y después sentarnos y no dejar nuestra casa por el resto del día. Haciéndolo así convertimos a nuestra decisión anterior en algo sin sentido, no más significativo que cualquier pensamiento peregrino que pudiéramos tener.

Que acción he seguido para llevar adelante mi decisión?

- Que áreas de mi vida son difíciles para mi dar vuelta?

Propia voluntad

El paso Tres es crítico por que hemos actuado tanto según nuestra propia voluntad, abusando de nuestro derecho a hacer elecciones y decisiones. Así, que es exactamente propia voluntad? Algunas veces es el total retiro y el aislamiento. Terminamos viviendo una vida muy solitaria y absortos en nosotros mismos. Algunas veces la voluntad propia nos lleva a actuar con la exclusión de cualquier otra consideración más que lo que nosotros queremos. Ignoramos las necesidades y sentimientos de otros. Encañonamos y atropellamos a cualquiera que cuestione nuestro derecho a hacer lo que se nos da la gana. Nos volvemos tornados, rodando a través de la vida de la familia, amigos y aun de los extraños, totalmente inconscientes de camino de destrucción que hemos dejado detrás de nosotros. Si las circunstancias no son de nuestro gusto, tratamos de cambiarlas por cualquier modo que sea necesario para lograr nuestros objetivos. Tratamos de seguir nuestro camino a todo costo. Estamos tan ocupados siguiendo nuestros impulsos agresivamente que perdemos completamente contacto con nuestra consciencia y con un Poder más Alto.. Para trabajar este paso, cada uno de nosotros necesita identificar los modos en los que ha actuado por mi propia voluntad

¿Cómo he actuado mi propia voluntad? Cuales eran mis motivos?

- ¿Cómo ha afectado mi vida el actuar por mi propia voluntad? ¿Cómo ha afectado a otros mi propia voluntad?

Declinar nuestra propia voluntad no significa que no podemos perseguir objetivos o tratar de hacer cambios en nuestra vida y en el mundo. No significa que tenemos que aceptar pasivamente las injusticias hacia nosotros mismos o hacia la gente de quienes somos responsables. Necesitamos diferenciar entre voluntad propia destructiva y acción constructiva.

- Conseguir mis objetivos ¿dañará a alguien? ¿Como?
- En la consecución de lo que yo quiero, ¿es probable que yo termine haciendo algo que me afecte o afecte a otros adversamente? Explique.
- ¿Tendré que comprometer alguno de mis principios para la consecución de esa meta? (Por ej. ¿Tendré que ser deshonesto? ¿Cruel? ¿Desleal?

Si soy nuevo en el programa y estoy empezando a trabajar el Tercer Paso, voy a terminar preguntándome cuál será la voluntad de Dios para mí, pensando que el paso me pide que descubra esto. Realmente, nosotros no enfocamos nuestra atención formalmente en buscar conocimiento de la voluntad del Poder Superior para nosotros hasta llegar al Paso Once, pero empezamos en el Paso Tres el proceso que nos llevará a eso. La voluntad de Dios para nosotros es algo que gradualmente llegaremos a conocer mientras trabajamos los pasos. En este punto podemos llegar a unas conclusiones muy simples sobre la voluntad de Dios para nosotros. Que nos van a servir bien para el tiempo actual. La voluntad de Dios es que permanezcamos limpios. Es la voluntad de Nuestro Poder superior para nosotros que hagamos cosas que nos ayuden a permanecer limpios, tales como ir a las reuniones y hablar con nuestro padrino regularmente.

- Describa las veces cuando mi voluntad no ha sido suficiente. (Por ej. : no pude mantenerme limpio por mi propia voluntad)
- ¿Cuál es la diferencia entre mi voluntad y la voluntad de Dios?

En algún punto de nuestra recuperación, podemos encontrar que de alguna manera hemos saltado de tratar de alinear nuestra voluntad con la de un Poder superior a movernos por nuestra propia voluntad. Esto sucede tan lenta y subrepticamente que apenas podemos notarlo. Parecería como si fuéramos especialmente vulnerables a la voluntad propia cuando las cosas están yendo bien. Cruzamos la delgada línea que divide la honesta y humilde consecución de metas de la subrepticia manipulación y los resultados forzados. Nos encontramos a nosotros mismos yendo un poquito demasiado lejos en una discusión para convencer a alguien que tenemos razón. Nos encontramos a nosotros mismos aferrándonos a algo un poco por demasiado tiempo. Repentinamente nos damos cuenta que no nos hemos puesto en contacto con nuestro padrino por un tiempo. Sentimos una sorda, casi subconsciente incomodidad que nos alertará de este subreptico salto alejándonos de nuestra recuperación- si escuchamos.

Ha habido veces en mi recuperación cuando me he encontrado a mí mismo subrepticamente tomando de nuevo mi propia voluntad y mi vida? Que me alertó? Que he hecho yo para recomprometerme con el Tercer Paso?

Dios según nuestra comprensión

Antes de que nos sumerjamos profundamente en el proceso de entregar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado del Dios de nuestra comprensión, deberíamos trabajar en el dejar de lado cualquier creencia negativa o preconcepción improductiva que podamos tener sobre la palabra Dios.

La palabra Dios, o aun el concepto mismo, me hacen sentir incómodo?Cuál es la fuente de mi incomodidad?

He creído alguna vez que Dios hizo que me ocurrieran cosas horribles o que me estaba castigando? Cuales eran esas cosas?

Nuestro texto básico sugiere que elegimos una concepción de nuestro Poder Superior en la que es mayor que nosotros mismos, es amante y nos cuida. Estas líneas de guía simples pueden incluir tantas comprensiones de Dios como miembros de N.A. haya. Ellas no excluyen a nadie. Si entendemos la palabra “Dios” para significar el Poder del programa, estas líneas de guía se ajustan. Si comprendemos la palabra “ Dios” para significar los principios espirituales del programa, estas líneas de guía se ajustan. Si nosotros comprendemos la palabra “Dios” para significar un Poder personal o ser con el cual nos podemos comunicar, estas líneas se ajustan. Es esencial que empecemos a explorar y desarrollar nuestra comprensión. Nuestro padrino puede ayudar inconmensurablemente en este proceso.

- ¿Cuál es, hoy, mi comprensión de un poder más grande que yo? ¿ Cómo está mi Poder Superior trabajando en mi vida?

Por más importante que sea imaginarse que es para nosotros el Poder Superior, es más importante que desarrollemos una relación con lo que sea que entendemos como nuestro Poder Superior. Podemos hacer esto de diversas formas , Primero, nosotros necesitamos de alguna manera comunicarnos con nuestro poder superior. Algunos de nosotros llaman a esto oración, y otros lo llaman de otra manera. Esta comunicación no tiene que ser formal ni siquiera verbal.

Segundo, necesitamos estar abiertos a la comunicación que parta de nuestro poder Superior. Esto puede ser prestando atención a como nos sentimos, nuestras reacciones, y lo que está ocurriendo dentro y alrededor de nosotros. O podemos tener una rutina personal que nos ayude a conectarnos con un poder mayor que nosotros mismos. Puede ser que nuestro Poder nos ayude a ver lo correcto par hacer a través de nuestros compañeros de N.A.

Tercero, tenemos que permitirnos tener sentimientos acerca del Dios de nuestra comprensión. Nosotros podemos enojarnos. Podemos sentir amor. Podemos sentir temor. Podemos sentirnos agradecidos. Está bien compartir la gama entera de las emociones humanas con nuestro poder superior. Esto nos permite sentirnos más cerca del Poder sobre el cual descansamos y nos ayuda desarrollar confianza en ese Poder.

¿Cómo me comunico con mi Poder superior?

- ¿Cómo se comunica mi Poder Superior conmigo? ¿Que sentimientos tengo yo sobre mi Poder Superior? ¿Que sentimientos tengo yo sobre mi Poder Superior?

Cuando muchos de nosotros permanecemos limpios por algún tiempo, trabajamos en desarrollar un sentido de Dios para nosotros mismos. Nuestra creciente comprensión refleja nuestras experiencias. Nosotros maduramos en la comprensión de Dios que nos da paz y serenidad. Confiamos en nuestro Poder Superior y somos optimistas sobre la vida. Nosotros empezamos a sentir que nuestras vidas están tocadas por algo más allá de nuestra comprensión, y estamos contentos y agradecidos que sea así.

Luego algo ocurre que desafía todo lo que creemos sobre nuestro Poder Superior o nos hace también dudar de la existencia de ese Poder. Puede ser una muerte, una injusticia o una pérdida. Sea lo que sea, nos deja sintiendo como si nos hubieran pateado en el estómago. No podemos comprenderlo.

En momentos como esos son cuando necesitamos nuestro Poder superior más,, aunque probablemente nos encontremos instintivamente retirándonos. Nuestra comprensión de un Poder Superior está próxima a sufrir un cambio dramático. Necesitamos mantenernos atados a nuestro Poder Superior, pidiendo por aceptación si no puede ser comprensión. Necesitamos pedir fuerza para seguir. Eventualmente vamos a restablecer nuestra relación con nuestro Poder superior, aunque probablemente en un tono diferente.

¿Estoy yo luchando con cambiar creencias sobre la naturaleza de mi Poder Superior? Describa.

¿Es mi concepto normal de un Poder Superior todavía útil? ¿Cómo debería ser para cambiar?

Mientras nuestra concepción crece y evoluciona, encontraremos que reaccionamos diferente a lo que sucede en nuestras vidas. Podemos encontrarnos a nosotros mismos capaces de enfrentar valientemente situaciones que generalmente despertaban temor en nuestros corazones. Podemos manejar las frustraciones más graciosamente. Podemos encontrarnos capaces de tomar una pausa y pensar sobre una situación antes de actuar. Vamos probablemente a estar más calmos, menos compulsivos, y más capaces de ver más allá de la inmediatez del momento.

Transfiriendo

El orden en el cual nos preparamos para rendir nuestras vidas y nuestra voluntad al cuidado del Dios de nuestra comprensión es significativa. Muchos de nosotros han encontrado que normalmente seguimos el orden en el paso: Primero damos vuelta nuestra voluntad; después gradualmente damos vuelta nuestras vidas. Parece que es más fácil para nosotros agarrar la naturaleza destructiva de nuestra voluntad propia y ver que debe ser sometida; consecuentemente, es generalmente la primera para irse. Más duro nos es agarrar es la necesidad de entregar nuestras vidas y el proceso de esa rendición.

Para que nos sintamos cómodos permitiendo a nuestro Poder Superior tomar cuidado de nuestras vidas, vamos que tener que desarrollar alguna confianza. Podemos no tener problemas abandonando nuestra adicción, pero querer mantener el control del resto de nuestras vidas. Podemos querer que el Poder Superior cuide nuestra vida de trabajo, pero no nuestras relaciones. Podemos confiar a nuestro Poder Superior el cuidado de nuestra pareja, pero no de nuestros chicos. Podemos confiar a nuestro poder superior nuestra seguridad, pero no nuestras finanzas. Muchos de nosotros tienen problemas con el abandonar completamente. Pensamos que confiamos a nuestro poder ciertas áreas de nuestra mente, pero inmediatamente tomamos de vuelta el control la primera vez que nos asustamos o que las cosas no van de la manera que pensamos que deberían ir. Es necesario que examinemos nuestro progreso en transferir.

¿Que significa para mí “ al cuidado de?”

- ¿Que significa para mí transferir mi voluntad y mi vida al cuidado del Dios de mi comprensión?
- ¿Cómo podría mi vida cambiar si yo tomara la decisión de transferirla al cuidado de Dios?
- ¿Cómo le permito a mi Poder Superior trabajar en mi vida?
- ¿Cómo cuida mi Poder Superior mi voluntad y mi vida?
- ¿Ha habido veces en que he sido incapaz de aflojar las riendas y confiar en que Dios iba a cuidar los resultados de una particular situación? Describa.
- ¿Ha habido veces cuando *he sido* capaz de abandonar las riendas y confiar a Dios el resultado? Describa.

Para transferir nuestras vidas y nuestra voluntad al cuidado de nuestro Poder Superior, debemos tomar alguna clase de acción. Muchos de nosotros encuentran que resulta mejor para nosotros hacer alguna declaración formal sobre una base normal. Podemos querer usar la siguiente cita de nuestro texto básico: “Toma mi vida y mi voluntad. Guiame en mi recuperación. Muéstrame como vivir.” Esto parece captar la esencia del Paso Tres para muchos de nosotros. A pesar de ello, nos podemos sentir libres para encontrar nuestras propias palabras, o encontrar un modo más informal de tomar acción. Muchos de nosotros creen que cada día que nos abstenemos de consumir, o tomamos sugerencias de nuestro padrino, estamos tomando acciones prácticas sobre nuestra decisión para transferir nuestra voluntad y vida al cuidado de nuestro Poder Superior. Cómo tomo la acción para transferir? Hay algunas palabras que digo habitualmente? Cuales son ellas?

Principios espirituales

Al considerar los principios espirituales intrínsecos al Paso Tres, vamos a enfocar primero la rendición y la voluntariedad. Luego veremos como la esperanza se transforma en Fe y confianza. Finalmente veremos como el principio de compromiso fluye al Tercer Paso.

Practicar el principio de rendición es fácil para nosotros cuando todo va como nos gustaría que fuese. Realmente cuando las cosas van suavemente, es más probable que seamos acunados en una creencia de que nosotros estamos a cargo, lo cual no requiere demasiada “rendición.” Mantener el principio de rendición al cuidado del Dios de nuestra comprensión vivo en nuestros espíritus es esencial, aun cuando las cosas van bien.

- ¿Que estoy haciendo para reforzar mi decisión de permitir a mi Poder Superior que cuide mi voluntad y mi vida?
- ¿Que me permite el Tercer Paso construir en la rendición que he desarrollado en los pasos Uno y Dos?

Nosotros generalmente sentimos más voluntad inmediatamente después de una rendición. La voluntariedad viene a menudo en el despertar de la desesperación o en una lucha por el control. Podemos practicar el principio de voluntariedad antes de que se vuelva necesario y posiblemente nos salve esto de algún dolor.

- ¿De que modos he demostrado voluntariedad en mi recuperación hasta ahora?
- ¿Estoy peleando alguna cosa en mi recuperación? ¿Que pienso que sucedería si tuviera la voluntad de dejar que mi recuperación prevaleciera en esa área de mi vida?

Hay una progresión espiritual desde la esperanza a la fe para confiar en el tercer Paso. Cuando empezamos el Paso Tres, llevamos con nosotros el sentido de esperanza que nació en nosotros mientras trabajábamos el Paso Dos. La esperanza brota del conocimiento que nuestra vida está llena de posibilidades –no hay duras certezas aún, sólo los primeros susurros de anticipación de que simplemente podemos ser capaces de llevar a cabo los deseos más profundos de nuestro corazón. Dejar las dudas desvanecerse mientras la esperanza se vuelve Fé. La fe nos propulsa hacia delante en la acción, nosotros realmente hacemos el trabajo que aquellos en los que tenemos fe nos dicen que es necesario que hagamos para conseguir lo que queremos. En el Tercer Paso, la fe nos da la capacidad de realmente tomar una decisión y de llevar esa decisión a la acción. La confianza entra en juego después que la fe ha sido aplicada. Nosotros probablemente hemos hecho progresos significativos hacia la consecución de nuestras metas; ahora tenemos evidencia de que podemos influir el curso de nuestras vidas a través de tomar acciones positivas.

- ¿Cómo se han vuelto, la esperanza, la fe y la confianza fuerzas positivas en mi vida?
- ¿Que próxima acción tengo que tomar para aplicar los principios de esperanza, fe y confianza en mi recuperación?

El principio de compromiso es la culminación del proceso espiritual del Paso Tres. Este paso trata sobre tomar la decisión de “transferir”, una y otra vez, aun cuando nuestra decisión no parece estar teniendo ningún efecto positivo. Nosotros podemos practicar el principio espiritual del compromiso reafirmando nuestra decisión sobre una base normal y continuar por llevar adelante la acción que da a nuestra decisión substancia y significación- por ejemplo trabajando el resto de los pasos.

- ¿Que he hecho recientemente que demuestra mi compromiso en recuperarme y en trabajar un programa? (Por ej. : ¿ He tomado una posición de servido en N.A.? He estado de acuerdo en hacer de padrino de otro adicto en recuperación? ¿ He continuado yendo a las reuniones sin importar como me sentía en ellas? ¿He continuado trabajando con mi padrino aun después que él o ella me dijeron una verdad que no me agradaba o me dieron una indicación que no quería seguir? ¿Seguí yo esa directiva?)

Siguiendo adelante

Mientras nos alistamos para seguir con el Paso Cuatro, vamos a querer echar una mirada a lo que hemos ganado trabajando el Paso Tres. Escribir sobre nuestra comprensión de cada paso cuando nos preparamos para seguir, nos ayuda a internalizar los principios espirituales conectados con él.

- ¿Tengo alguna reserva sobre mi decisión de transferir mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios?

¿Siento que estoy ahora listo para transferirla?

¿Cómo me ayudó mi rendición del Primer Paso en el Tercero?

- ¿Que acción planeo tomar para seguir adelante con mi decisión? Cómo se concilia con esto el trabajar los pasos restantes?

Rematamos nuestro trabajo en el Tercer Paso con un aumento en nuestro nivel de libertad. Si hemos completado este paso, estamos profundamente aliviados al darnos cuenta que el mundo seguirá muy bien sin nuestra intervención. La responsabilidad de llevar todo adelante es un peso demasiado grande, y estamos felices de declinarlo. Nos podemos sentir confortados por el hecho de que un Dios amante está cuidando nuestra voluntad y nuestra vida, dejándonos saber de un modo tenue que el camino en el que estamos es el correcto. Hemos visto nuestras viejas ideas por lo que ellas eran, y estamos deseando abandonarlas y permitir que ocurra el cambio en nuestras vidas. Aun más, podemos encontrar que estamos deseando tomar algunos riesgos, lo que nunca tuvimos el coraje de hacer antes. , Porque estamos seguros con la convicción de que un Poder Superior nos cuida.

Alguna gente toma una pausa antes de tomar decisiones mayores y se aferran a su propia espiritualidad. Nosotros miramos a la fuente de nuestra fuerza, invitamos a nuestro Poder Superior a trabajar en nuestras vidas, y seguimos adelante una vez que estamos seguros de que estamos en la senda correcta. Ahora necesitamos dar otro paso en el camino de la recuperación, un paso que hace a la decisión del Paso Tres real. Es el momento de que hagamos un inventario moral de nosotros mismos buscando sin temor.

Paso Cuatro

“Sin temor, hicimos un sincero y minucioso inventario moral propio”

La mayoría de nosotros llegamos a N.A. porque queríamos parar algo, consumir drogas. Posiblemente no pensamos mucho lo que estábamos enfrentando- un programa de recuperación- viniendo a N.A. pero si no hemos echado una mirada a lo que estamos sacando de este programa, es un buen momento para hacer una pausa y pensar sobre ello.

Primero debemos preguntarnos a nosotros mismos que queremos de nuestra recuperación. La mayoría de nosotros contesta esta pregunta diciendo que queremos solamente estar cómodos, felices, o serenos.

Queremos gustar de nosotros mismos. Pero como podemos gustar de nosotros mismos cuando ni siquiera sabemos quienes somos?

El Cuarto Paso nos da los medios para empezar a descubrir quienes somos, la información que necesitamos para comenzar a gustar de nosotros mismos y obtener esas otras cosas que esperamos obtener del programa comodidad , felicidad, serenidad.

El cuarto paso es el precursor de una nueva era en nuestra recuperación. Los pasos cuatro al nueve pueden ser pensados como un proceso dentro de un proceso. Nosotros usaremos la información que obtenemos de trabajar el paso cuatro para trabajar el quinto, sexto, séptimo, octavo y noveno. Este proceso debe hacerse una y otra vez en nuestra recuperación.

Hay una analogía para este proceso que es particularmente apta. Podemos pensarnos como una cebolla. Cada vez que empezamos el paso cuatro estamos pelando una capa de la cebolla y acercándonos más a la médula. Cada capa de la cebolla representa otra capa de negación, la enfermedad de la adicción, nuestros defectos de carácter, y el daño que hemos causado. La médula representa el espíritu puro y saludable que yace en el centro de cada uno de nosotros. Es nuestra meta en la recuperación tener un despertar espiritual, y nos acercamos a eso empezando este proceso. Nuestros espíritus se despiertan un poco más cada vez que vamos a través de esto.

El cuarto paso es un método de aprender sobre nosotros mismos, y lo es tanto para encontrar lo positivo de nuestro carácter como para identificar la naturaleza exacta de nuestros errores. El proceso de inventario es una avenida hacia la libertad. Nos ha estado prohibido el ser libre por tanto tiempo- probablemente por toda nuestra vida. Muchos de nosotros han descubierto trabajando el Cuarto Paso, que nuestros problemas no empezaron la primera vez que consumimos drogas, sino mucho antes, cuando las semillas de nuestra adicción fueron plantadas realmente. Podemos habernos sentidos aislados y diferentes mucho antes de consumir drogas. De hecho, el modo en que nos sentíamos y las fuerzas que nos movían están completamente enmascaradas en nuestra adicción; era nuestro deseo de cambiar el modo en que nos sentíamos y de someter esas fuerzas que nos llevaron a tomar nuestra primera droga. Nuestro inventario va a exponer desnudo el dolor no resuelto y los conflictos de nuestro pasado de manera que no estemos más a su merced. Tendremos una elección. Habremos adquirido una pizca de libertad.

Esta parte de las guías de trabajo de los pasos tiene dos secciones realmente distintas. La primera nos ayuda a prepararnos para trabajar el Cuarto Paso guiándonos a través de una exploración de nuestros motivos para trabajar este paso y de que significa para nosotros este paso. La segunda parte es una guía para hacer un inventario realmente minucioso y sin temor.

Motivaciones

Aunque nuestra motivación para trabajar el Cuarto Paso no es tan importante como realmente trabajar el Cuarto Paso, podemos encontrar útil examinar y dispersar cualquier reserva que tengamos sobre este paso, y pensar sobre alguno de los beneficios que obtendremos como resultado de trabajar este paso.

¿Tengo algunas reservas sobre trabajar este paso? ¿Cuales son ellas?

- ¿Cuales son algunos de los beneficios que podrían provenir de hacer un inventario sin temor y minucioso sobre nosotros mismos?

¿Por que no debería dilatar el trabajar este paso? ¿Cuales son los beneficios de no dilatar?

Minuciosa y sin temor

Esta es la frase que más ha intrigado a muchos de nosotros. Probablemente nosotros entendemos lo que “minuciosa” significa, pero que es “sin temor” ¿Cómo podemos acabar con todos nuestros miedos? Pensamos que eso puede llevar años; pero necesitamos trabajar en ese inventario ahora mismo.

Hacer un inventario sin temor significa ir adelante sin importar nuestro temor. Significa tener el coraje de actuar sin importar como nos sintamos por ello. Significa tener el coraje de ser honestos, aun cuando estemos encogiéndonos dentro nuestro y jurando que nos llevaremos lo que estamos escribiendo a la tumba. Significa tener la determinación de ser completo aunque nos parezca que ya hemos escrito bastante. Significa tener la fe para confiar en este proceso y confiar en que nuestra Poder Superior nos dé la cualidad que necesitamos, cualquiera que ella sea, para caminar a través de este proceso.

Enfrentémoslo: Este paso no implica un montón de trabajo. Pero podemos estar seguros del hecho de que no hay ni una línea inútil al completar este paso. Podemos hacerlo en secciones manejables, un poco por vez, hasta que hallamos terminado. Lo único que es importante es que trabajemos de forma consistente.

Hay momentos cuando nuestro tiempo limpio puede trabajar en contra nuestro: cuando fracasamos en reconocer nuestro temor en hacer un inventario. Muchos de nosotros han trabajado el Cuarto Paso numerosas veces y sabemos que es una de las más amorosas cosas que podemos hacer por nosotros mismos y aun así encontrarnos tratando de evitar esta tarea. Podemos pensar que desde que sabemos cuan bueno este proceso es, no deberíamos tener ningún temor. Pero debemos darnos a nosotros mismos permiso para tener miedo, si eso es lo que sentimos. Podemos también tener temores que brotan de nuestras experiencias previas con el Cuarto Paso. Sabemos que un inventario significa cambio en nuestras vidas. Sabemos que si nuestro inventario revela moldes destructivos, no podemos continuar practicando las mismas conductas sin una gran cantidad de dolor. Algunas veces esto significa soltar las riendas de algo en nuestras vidas alguna conducta que nosotros pensamos que no vamos a poder sobrevivir sin ella; una relación o tal vez un resentimiento que hemos acunado tan cuidadosamente, que realmente se ha vuelto, de una manera enferma, en una fuente de seguridad y de comodidad. El temor de soltar las riendas a algo de lo que hemos dependido, sin importar que hemos empezado a sospechar que no es bueno para nosotros, es un temor absolutamente válido. No podemos dejar que nos detenga. Debemos enfrentarlo y actuar con coraje.

También debemos superar una barrera que surge de una falta de voluntad para revelar más sobre nuestra enfermedad. Muchos de nuestros miembros con algún tiempo limpios han compartido que un inventario

hacho en una parte tardía de nuestra recuperación revelaba que su adicción había extendido tan completamente sus tentáculos a través de su vida que no había dejado virtualmente ningún arrea sin tocar. Este darse cuenta despierta inicialmente sentimientos de desmayo y perplejidad. Nos preguntamos como podemos todavía estar tan enfermos. Todo este esfuerzo en la recuperación, no ha sido más que una cura superficial?

Por supuesto lo ha sido. Solo necesitamos algún tiempo para recordar eso. Nuestro padrino estará feliz de recordárnoslo. Después que hemos tenido tiempo para aceptar lo que el inventario revela, sentimos un sentimiento de esperanza creciendo para reemplazar los sentimientos de desmayo. Después de todo, un inventario siempre inicia un proceso de cambio y libertad. Por que no lo iba a hacer ahora?

- ¿Tengo temor a trabajar en este paso? ¿Cuál es mi temor?
- ¿Que significa para mi búsqueda minuciosa y sin temor?
- ¿Estoy trabajando con mi padrino y hablando a otros adictos? ¿Que otra acción estoy tomando para asegurarme que puedo manejar cualquier cosa que se revele en este inventario?

Un inventario moral

Muchos de nosotros tienen una multitud de asociaciones desagradables conectadas con la palabra “moral”. Puede conjurar memorias de un código completamente rígido de conducta al que se espera que nos adhiramos. Puede llevarnos a pensar en gente que consideramos “moral”, gente que pensamos que son mejores que nosotros. Oír esta palabra puede despertar nuestra tendencia hacia la rebeldía contra la moral de la sociedad y nuestro resentimiento hacia la autoridad quienes nunca estaban satisfechas con nuestra moralidad. Cualquiera de estas que sea verdadera para nosotros, como individuos, es un asunto para ser determinado por nosotros, como individuos. Si alguno de estos precedentes parecen ajustarse, podemos aliviar nuestra incomodidad con la palabra “moral” pensando en ella de una manera diferente.

En N.A., en este paso la palabra moral no tiene nada que hacer con códigos específicos de comportamiento, las normas de la sociedad o el juicio de alguna figura de autoridad. Un inventario moral es algo que podemos usar para descubrir nuestra propia moralidad individual, nuestros propios valores y principios. No tenemos que relacionarlos de ninguna manera a los principios y valores de otros.

- ¿Estoy perturbado por la palabra “moral”? ¿ Por que?
- ¿Estoy perturbado pensando en las expectativas de la sociedad y tengo temor de no poder, no querer, y nunca ser capaz de conformarlas?
- ¿Que valores y principios son importantes para mí?

Un inventario de nosotros mismos

El cuarto paso nos pide hacer un inventario de nosotros mismos, no de otras personas. Aun así, cuando nosotros empezamos a escribir y a prestar atención a nuestros resentimientos, temores, creencias, y secretos, encontraremos que la mayoría de estos están conectados a otra persona, o algunas veces a una organización o institución. Es importante comprender que somos libres para escribir sobre otros lo que sea que nosotros necesitamos, mientras nos lleve a encontrar nuestra parte en las instituciones. De hecho la mayoría de nosotros no puede, al principio separar nuestra parte de la parte de ellos. Nuestro padrino nos va a ayudar con esto.

Principios espirituales

En el cuarto paso, vamos a llamar a todos los principios espirituales que empezamos a practicar en los primeros tres pasos. Primero de todo, debemos desear trabajar el cuarto paso. Necesitaremos ser meticulosamente honestos con nosotros mismos, pensando sobre todo lo que escribamos y preguntándonos si es verdad o no. Necesitaremos ser lo suficientemente valientes para enfrentar nuestro temor y caminar a través de el. Lo ultimo, pero no lo menos importante, nuestra fe y confianza nos dirigirán cuando estemos enfrentando un momento difícil y sintiendo que vamos a abandonar.

- ¿Cómo es mi decisión de trabajar el paso Cuatro una demostración de coraje? ¿ Confianza? ¿ Fe? ¿ Honestidad? ¿ Voluntad?

El inventario

Consiga un cuaderno o cualquier elemento que le permita grabar su inventario y que Ud. y su padrino han acordado que es aceptable. Póngase cómodo. Saque todas las distracciones del lugar donde ha planeado trabajar en su inventario. Rece para tener la habilidad de buscar sin temor y exhaustivamente. No olvide estar en contacto con su padrino durante este proceso. Finalmente, siéntase libre para ir más allá de lo que se le pide en las siguientes preguntas. Todo lo que Ud. piense es material del inventario.

Resentimientos

Tenemos resentimientos cuando reviven nuestros viejos sentimientos, cuando somos incapaces de soltar las riendas, cuando no podemos perdonar y olvidar algo que nos ha contrariado. Enlistamos nuestros resentimientos en el Paso cuatro por un sinnúmero de razones. Primero, porque haciéndolo así, nos ayudará a dejar ir el viejo enojo que está afectando nuestras vidas hoy. Segundo, explorar nuestro resentimiento nos ayudará a identificar los modos en los que nos exponemos a ser desilusionados por otros, especialmente cuando nuestras expectativas fueron demasiado altas. Finalmente, haciendo una lista de nuestros resentimientos se nos revelarán patrones que nos mantienen atrapados en un círculo de enojo, o autoconmiseración, o ambos.

¿A que personas tengo resentimiento? Explique las situaciones que nos llevaron al resentimiento

- ¿Con que instituciones (escolares, gubernamentales, religiosas, correccionales, civiles) estoy resentido? Explique las situaciones que llevaron al resentimiento.
- ¿Cuál fue mi motivación, o que creía yo, que me llevo a actuar como lo hice en esas situaciones?
- ¿Cómo ha contribuido mi deshonestidad a ese resentimiento?
- ¿Cómo mi incapacidad o falta de voluntad para experimentar ciertos sentimientos me llevaron a desarrollar resentimientos?
- ¿Cómo mi conducta ha contribuido al resentimiento?
 - ¿Tengo miedo de mirar a mi parte en las situaciones que causaron resentimiento? ¿Por que?
 - ¿Cómo ha afectado mi resentimiento mis relaciones conmigo mismo, con otros, con mi Poder Superior?
 - ¿Que temas recurrentes yo noto en mi resentimiento?

Sentimientos

Queremos examinar nuestros sentimientos por la misma razón que queremos examinar nuestros resentimientos. Nos va a ayudar a descubrir nuestra parte en mi propia vida. En suma, la mayoría de nosotros ha olvidado como sentir cuando llegamos a estar limpios. Aun si hemos estado alrededor un tiempo, todavía estamos destapando información nueva sobre los modos en que hemos encerrado nuestros sentimientos.

- ¿Cómo identifico mis sentimientos individuales?
- ¿Que sentimientos me causan mayor problema al permitirme sentirlos?
 - ¿Por que he tratado de encerrar mis sentimientos?
 - ¿Que medios he usado para negar como me sentía realmente?
 - ¿Quién o que gatillaba un sentimiento? ¿Cuál era el sentimiento? ¿Cuál era la situación? ¿Cuál era mi parte en cada situación?
 - ¿Cuál era mi motivación o que creía yo que me llevaba a actuar como lo hacía en esas situaciones?
 - ¿Que hago yo con mis sentimientos una vez que los he identificado?

Culpa, vergüenza

Hay actualmente dos tipos de culpa o vergüenza: uno real, uno imaginario. El primero crece directamente fuera de nuestra consciencia- nos sentimos culpables porque hemos hecho algo que va contra nuestros

principios, o hemos dañado a alguien y nos sentimos avergonzados por ello. La culpa imaginaria resulta de cualquier número de situaciones que no son culpa nuestra, situaciones en cuya creación no participamos. Necesitamos mirar a nuestra culpa y vergüenza para poder separar estas dos situaciones. Necesitamos apropiarnos de lo que es verdaderamente nuestro y soltar las riendas de lo que no lo es.

- ¿Por quien o que yo me siento culpable o avergonzado?
- ¿Cuál de estas situaciones me han causado sentirme avergonzado, aunque no tuviera parte en crearlas?
- En las situaciones en las que sí tuve parte, ¿cual fue mi motivación, o que creí, que me llevó a actuar como lo hice?
- ¿Cómo ha contribuido mi conducta a mi culpa y vergüenza?

Temor

Si pudiéramos mirar a la enfermedad de la adicción separada de sus síntomas primarios- esto es, aparte del consumo de drogas u otras conductas compulsivas- y sin sus características más obvias, encontraríamos un pantano de temores centrados en uno mismo. Tenemos miedo a ser heridos, o tal vez de simplemente tener un sentimiento demasiado intenso, de tal manera que vive una especie de media vida, yendo a través de los movimientos de vivir pero sin estar completamente vivos. Tenemos miedo de todo lo que pueda hacernos sentir, así es que nos aislamos y retiramos. Tenemos miedo de que la gente no guste de nosotros, por eso consumimos para estar más cómodos con nosotros mismos. Tenemos miedo que nos agarren en algo y tengamos que pagar un precio, así que mentimos o trampeamos o herimos a otros para protegernos a nosotros mismos. Tenemos miedo de estar solos, así que usamos y explotamos a otros para evitar sentirnos solos o rechazados o abandonados. Tenemos miedo de no tener suficiente-de cualquier cosa- así que egoístamente perseguimos lo que queremos, no importándonos el daño que causemos en el proceso. Algunas veces, si hemos ganado cosas que nos importan en la recuperación, tenemos miedo de perder lo que tenemos, y empezamos a comprometer nuestros principios para protegerlo. Centrados en nosotros mismos, buscando nuestro propio temor, necesitamos desterrarlo para que no tenga más el poder de destruir.

- ¿Que o a quien tememos? ¿Por que?
- ¿Que he hecho para encubrir mi temor?
¿Cómo he respondido negativa o destructivamente a mi temor?
¿Que temo más al mirar y exponer sobre mí mismo? ¿Que pienso que va a suceder si lo hago?
¿Cómo me he trampeado a causa de mi temor?

Relaciones

Necesitamos escribir acerca de nuestras relaciones en el Cuarto Paso-todas nuestras relaciones no solamente las románticas-para que podamos descubrir donde nuestras elecciones, creencias, y conductas han resultado en relaciones no sanas o destructivas. Necesitamos observar nuestras relaciones con parientes, esposas, o compañeros, amigos y amigos anteriores, co-trabajadores y anteriores co-trabajadores, vecinos, gente de la escuela, gente de los clubes y organizaciones civiles y las organizaciones mismas, figuras de autoridad como la policía, instituciones, y cualquier persona o cosa en la que podamos pensar. Debemos examinar también nuestra relación con un Poder Superior. Podemos estar tentados de saltarnos las relaciones que no duraron mucho- una relación sexual de una noche- por ejemplo, o una discusión con una maestra cuya clase dejamos después. Pero estas relaciones son importantes también. Si pensamos en ellas o tenemos sentimientos sobre ellas, son material para el inventario.

- ¿Que conflictos de mi personalidad, me hacen difícil mantener amistades y/o relaciones románticas?
¿Cómo ha afectado mi temor a ser herido mis amistades y relaciones románticas?
¿Cómo he sacrificado amistades platónicas a favor de amistades románticas?
¿De que manera busqué compulsivamente relaciones?
- En mis relaciones con la familia, ¿ me siento algunas veces como si estuviera forzado a repetir el mismo molde una y otra vez, sin ninguna esperanza de cambio? ¿Cuales son esos moldes? ¿Cuál es mi parte en perpetuarlos?
- ¿Cómo he evitado la intimidad con mis amigos, compañeros, esposos y familia?

- ¿He tenido problemas en hacer compromisos? Describa.
- ¿He destruido alguna vez una relación porque creía que iba a salir lastimado de cualquier manera, por lo que debería salirme antes de que eso ocurriera? Describa.
- ¿Hasta que grado considero los sentimientos de otros en mis relaciones? ¿Igual a los míos propios? ¿Más importantes que los míos propios? ¿De menor importancia? ¿Para nada?
- ¿Me he sentido víctima en alguna de mis relaciones? (Nota: esta pregunta está orientada a descubrir como nos preparamos a nosotros mismos para ser víctimas o como expectativas demasiado altas contribuyeron a que nos desilusionáramos con la gente, no a hacer un listado de las instancias en las que fuimos efectivamente maltratados) Describa.
- ¿Cómo han sido mis relaciones con mis vecinos? ¿Noto algún patrón que aparezca siempre sin importar donde haya vivido?
- ¿Cómo me siento hacia la gente con quien y para quien yo haya trabajado? ¿Cómo me han causado problemas en el trabajo mis pensamientos, creencias y conductas?
- ¿Cómo me siento hacia la gente con la que fui a la escuela (ambas, en la infancia y normalmente)? Me sentía menos o mejor que los otros estudiantes: ¿Sentía que tenía que competir por la tensión del instructor? ¿Respetaba las figuras de autoridad o me rebelaba?
- ¿He formado parte alguna vez de algún club u organización de membresía? Sugerencia: (N.A. es una organización de membresía) ¿Cómo me sentía hacia la otra gente en el club o la organización? ¿Me he hecho de amigos en estas organizaciones? ¿He entrado a formar parte de clubes con grandes expectativas para abandonar enseguida? ¿Cuáles eran mis expectativas y porque no se llevaron a cabo? ¿Cuál fue mi parte en esas situaciones?
- ¿He estado alguna vez en un hospital mental o prisión o de alguna manera mantenida en algún sitio contra mi voluntad? ¿Que efecto ha tenido eso sobre mi personalidad? ¿Cómo eran mis interacciones con la autoridad? ¿Seguía yo las reglas? ¿Rompí las reglas alguna vez y luego me resentí con las autoridades cuando me agarraron?
- ¿Tempranas experiencias con la confianza y la intimidad me hirieron y me hicieron retirar? Describa
- ¿Alguna vez dejé ir una relación aun cuando existía el potencial para resolver conflictos y trabajar los problemas? ¿Porque?
- ¿Me volvía una persona diferente dependiendo de con quien estaba?
- ¿He descubierto cosas sobre mi personalidad (tal vez en inventarios previos) que no me gustaron, y después me encontré sobrecompensando por esa conducta? (Por ej. , Podemos haber descubierto un patrón de dependencia inmadura hacia los otros y después sobrecompensar esto volviéndonos abiertamente autosuficientes. Describa.
- ¿Que defectos están más a menudo en juego en mis relaciones (deshonestidad, egoísmo, control, manipulación, etc.)?
- ¿Cómo puedo cambiar mi conducta para poder empezar a tener relaciones sanas?
- ¿He tenido alguna clase de relación con un Poder más Alto? ¿Cómo cambió esto mi vida? ¿Que clase de relación tengo con mi Poder Superior ahora?

Sexo

Este es un arrea muy incómoda para la mayoría de nosotros. De hecho podemos estar tentados de parar aquí, pensando”, O: K.; ¡esto ya ha ido demasiado lejos! De ninguna manera voy a catalogar mi comportamiento sexual!” Pero tenemos que dejar de lado esa falta de voluntad rápidamente. Pensar sobre la razón de porque necesitamos hacer esto debería ayudar. Como dice en *Esto resulta: Como y Porque*, “Nosotros queremos estar en paz con nuestra propia sexualidad”. Esa es la razón por la que debemos incluir nuestras creencias sexuales y conductas en el inventario. Es importante que en este punto nos recordemos que no estamos haciendo nuestro inventario para compararnos con lo que pensamos que es “normal” para otros, sino solamente para identificar nuestros propios valores, principios y morales.

- ¿Fue mi conducta sexual basada en el egoísmo?
- ¿He confundido sexo con amor? ¿Cuáles fueron los resultados de actuar en esa confusión?
- ¿He usado el sexo para tratar de evitar la soledad o llenar un vacío espiritual?
- ¿De que modos compulsivos yo busqué o evité el sexo?

- ¿Me han dejado algunas de mis prácticas sexuales sintiéndome avergonzado o culpable? ¿Cuales fueron ellas?

¿Por que me sentí de ese modo?

- ¿Alguna de mis prácticas sexuales me ha lastimado a mí o a otros?
- ¿Estoy cómodo con mi sexualidad? Sino, ¿por qué no?
- ¿Estoy cómodo con la sexualidad de otros? ¿Si no, por que no?
 - ¿Es el sexo un pre requisito en la mayoría de mis relaciones?
 - ¿Que significa para mi una relación sana?

Maltrato

Debemos poner un cuidado extremo antes de empezar esta sección. De hecho, podemos necesitar post poner esta sección para un tiempo posterior de nuestra recuperación. Deberíamos utilizar todos los recursos a mano para tomar la decisión de si empezar esta sección ahora: nuestro propio sentido de si está listo o no para soportar el dolor que este trabajo nos causará, la discusión con el padrino y la oración. Tal vez nuestro padrino será capaz de ayudarnos a través de esto, o podemos necesitar buscar ayuda adicional.

Si nosotros decidimos seguir adelante con esta sección, deberíamos darnos cuenta que trabajar en esta área del Cuarto Paso va a ser probablemente el trabajo más doloroso que hagamos en nuestra recuperación. Apuntar las veces que fuimos abandonados o heridos por las personas que se suponía debían amarnos y protegernos es seguro que nos va a causar algunos de los sentimientos más dolorosos que vamos a tener que atravesar. A pesar de todo es importante hacerlo cuando estemos listos. Mientras guardemos el dolor envuelto dentro nuestro, secreto, puede causar que actuemos de modos que no queremos, o puede contribuir a que tengamos una autoimagen negativa u otras creencias destructivas. Sacando la verdad afuera empieza un proceso que puede llevarnos al alivio de nuestro dolor. Nosotros no debíamos haber sido culpados.

¿Alguna vez he sido maltratado? ¿Por quien? ¿Que sentimientos tenía o tengo ahora sobre esto?

- Él haber sido maltratado ¿afectó mis relaciones con otros? ¿Como?
- Si yo me he sentido victimizado gran parte de mi vida por haber sido maltratado de chico, ¿qué pasos puedo tomar para recuperar mi entereza espiritual? ¿Puede mi Poder Superior ayudar? ¿Como?

También es posible que nosotros estemos fisicamente, mentalmente, o verbalmente maltratado a otros. Repasar estas veces obligatoriamente vamos a sentir una gran vergüenza. No podemos permitir que esa vergüenza se vuelva desesperación. Es importante que enfrentemos nuestra conducta, aceptemos nuestra responsabilidad por ella, y trabajemos para cambiarla. Escribir aquí sobre esto es el primer paso para hacerlo. Trabajar el resto de los pasos nos va a ayudar a enmendar lo que les hemos hecho a otros.

- ¿He maltratado a alguien alguna vez? ¿A quien y Como?
 - ¿Que estaba yo pensando y sintiendo justo antes de causar el daño?
 - ¿Culpé a mi víctima o puse excusas por mi conducta? Describa.
 - ¿Confío que mi Poder superior trabaja en mi vida y me provee lo que necesito para no tener que dañar a alguien otra vez? ¿Deseo vivir con los sentimientos dolorosos hasta que sean cambiados a través del trabajo de los pasos?

Afirmaciones

La mayoría de las preguntas precedentes han sido dirigida a ayudarnos a identificar la naturaleza exacta de nuestras equivocaciones, esta información la necesitaremos para el Paso Quinto. Es también importante que echemos una mirada a las cosas que hemos hecho correctamente o que han tenido un impacto positivo en nosotros o en otros. Queremos hacer esto por dos razones. Primero, quiere tener un cuadro completo de nosotros mismos por haber trabajado el Paso cuatro, no una visión unilateral. Segundo, queremos saber que rasgos de carácter y que conductas queremos más en nuestras vidas.

- ¿Que cualidades tengo que me gustan? ¿Que gustan a otros? ¿Que me favorecen? ¿Cómo he mostrado preocupación por mí y por los otros?
- ¿Que principios espirituales estoy practicando en mi vida? ¿Cómo ha cambiado mi vida al hacerlo?

- ¿Cómo ha aumentado mi fe y confianza en un Poder superior?
- ¿En que se basa mi relación con mi padrino? ¿Cómo veo esa experiencia positiva trasladarse a otras relaciones?
- ¿Que metas he alcanzado? ¿Tengo otras metas que este tomando acción para alcanzar? ¿Cuales son ellas y que acción estoy tomando?
- ¿Cómo estoy mostrando mi gratitud por mi recuperación?

Secretos

Antes de terminar este Cuarto Paso, deberíamos detenernos y reflexionar: ¿Hay algo que se me haya escapado, intencionalmente o no? ¿Hay algo que creamos tan malo que no podemos de ninguna manera incluir en nuestro inventario? Si es así, deberemos ser reasegurados por el hecho de que una multitud de miembros de N.A. han trabajado este paso, y todavía no ha habido nunca una situación en el Cuarto Paso de nadie, que fuera tan única que tuviéramos que crear un nuevo término para describirla. Mantener secretos es amenazar nuestra recuperación. Mientras guardemos un secreto, estamos realmente construyendo una reserva en nuestro programa.

- ¿Hay algunos secretos sobre los que no haya escrito aun? ¿Cuales son ellos?

Otra pregunta que debemos hacernos a nosotros mismos ahora es, ¿hay alguna cosa en este inventario que es o bien una exageración de lo que realmente pasó o algo que no es verdad para nada? La mayoría de nosotros vinimos a N.A. y tuvimos problemas para separar los hechos de las ficciones en nuestra propia vida. Muchos de nosotros habíamos acumulado “historias de guerra” que estaban tan entrelazadas que pueden haber contenido solo una fracción de verdad. Las inventamos porque queríamos impresionar a la gente. Nosotros no pensábamos que teníamos nada para sentirnos bien que fuera verdad, así que inventábamos mentiras en un intento de elevarnos. Pero no tenemos que hacer eso más. Estamos construyendo una verdadera dignidad en nosotros mismo en el proceso de trabajar el Paso Cuatro, no una falsa dignidad basada en una imagen falsa. Ahora es el momento de contar la verdad sobre nosotros mismos.

- ¿Hay algo en este inventario que no sea verdad, o hay alguna historia que haya contado una y otra vez que no sea verdad?

Siguiendo adelante

Terminar el Cuarto Paso puede ser muchas cosas – tal vez un bajón, tal vez exultante, tal vez incómodo. A pesar de todo nos sentimos diferentes, deberíamos sentirnos bien por lo que hemos logrado. El trabajo que hemos hecho en este paso nos dará las bases para el trabajo que haremos del Quinto al Noveno. Ahora es el momento de contactar a nuestro padrino y hacer arreglos para trabajar el Paso Quinto.

Paso Quinto

“Admitimos frente a Dios, a nosotros mismos y a otros seres humanos la exacta naturaleza de nuestros errores”

Nuestro texto básico nos dice que “el Paso Quinto no es simplemente una lectura del Paso Cuatro”. Aun así sabemos que leer el Paso cuatro a otra persona es ciertamente parte del Paso Quinto. Así. ¿Qué es el resto, la parte que es más que simplemente una lectura?

Es la admisión que hacemos a Dios, a nosotros mismos y a otros seres humanos- lo que acarrea el crecimiento espiritual conectado con este paso. Ya hemos tenido experiencia con el admitir. Hemos admitido que tenemos una enfermedad; hemos admitido que necesitamos ayuda; hemos admitido que hay un Poder que nos puede ayudar. El contar con nuestra experiencia en estas admisiones nos ayudará en el Paso Quinto.

Muchos de nosotros terminamos el Paso Cuarto con una sensación de alivio, pensando que la parte realmente dura había terminado, solamente para darnos cuenta que todavía tenemos el Paso Quinto para hacer. Allí es donde se instala el temor.

Algunos de nosotros teníamos miedo de que nuestro padrino nos rechazara o nos juzgara. Otros dudaban porque no querían cansar al padrino con tantas cosas. No estábamos seguros de confiar en que nuestro padrino guardara nuestros secretos.

Podemos haber estado preocupados sobre que podía revelar el inventario. Podría haber algo oculto para nosotros que nuestro padrino descubriría inmediatamente- y probablemente no fuera nada bueno. Algunos de nosotros teníamos miedo de tener que revivir viejos sentimientos, y nos preguntábamos si realmente había algún beneficio en tener que revolver el pasado. Algunos de nosotros sentíamos que hasta que no hubiéramos puesto en voz alta nuestro inventario, los contenidos no serían suficientemente reales.

Si consideramos todos nuestro sentimientos sobre el Paso Quinto, descubriremos que también nos motiva el proseguir este proceso un deseo para mayor recuperación. Pensamos en la gente que conocemos que han trabajado este paso. Estamos admirados por su autenticidad y por su habilidad para conectarse con otros. No están siempre hablando sobre sí mismos. Preguntan por otros, y están verdaderamente interesados en saber la respuesta. Y si les preguntamos como aprendieron tanto sobre las relaciones con otros, probablemente nos digan que empezaron a aprender cuando trabajaron el Paso Cinco.

Muchos de nosotros habiendo trabajado los Pasos Cuatro y Cinco antes, sabíamos que este proceso siempre resultaba en un cambio- en otras palabras, ¡ Tendríamos que dejar de conducirnos de la manera que lo hacíamos antes!. Podemos no haber estado completamente seguros de que queríamos eso. Por otro lado, muchos de nosotros sabíamos que teníamos que cambiar, pero teníamos miedo de no poder hacerlo.

Necesitamos dos cosas para empezar a trabajar el Paso Cinco, coraje y un sentido de confianza en el proceso de recuperación. Si tenemos ambas, seremos capaces de trabajar los temores más específicos y avanzar con las admisiones que necesitamos hacer en este paso.

Enfrentando los temores

Cualquiera de los temores que hemos hablado aquí puede ser mi, o podemos tener otros temores que nos importunan. Es esencial que sepamos que nuestros temores están y avanzan a pesar de ellos, así que somos capaces de continuar con nuestra recuperación.

- ¿Que reservas tengo sobre el trabajo con el Paso Quinto?
- ¿Tengo algún temor en este punto? ¿Cuáles son?

No importa de donde provengan nuestros temores, la mayoría de nuestros miembros han hecho mucho para manejarlos: Reza por coraje y voluntad, leemos la sección de *Sirve: Como y Porque*, sobre el Paso Quinto, y buscamos reaseguramiento en otros miembros. Muchos de nosotros han tenido la experiencia de ir a reuniones de estudio de los pasos y han encontrado, que coincidentemente, el tópico siempre parece ser el paso Cuatro o Cinco. Si hacemos el esfuerzo de compartir lo que estamos atravesando, seguro que tenderemos el apoyo que necesitamos de parte de los otros miembros. Podremos permitirnos proceder con nuestro paso Quinto recurriendo a los recursos espirituales que hemos desarrollado a través del trabajo con los pasos previos.

- ¿Que estoy haciendo para trabajar con mis temores sobre hacer un Quinto Paso?
- ¿Cómo me ha preparado el trabajar sobre los cuatro primeros pasos para trabajar el Paso Quinto?

Admitir frente a Dios

El Capítulo sobre el paso Quinto en *Sirve: Como y porque* contesta la pregunta sobre porque debemos admitir la exacta Naturaleza de nuestros errores a Dios además de admitirlos a nosotros mismos y a los otros seres humanos. En N.A. experimentamos un modo de vida donde lo espiritual encuentra lo diario, donde lo común encuentra lo extraordinario. Cuando admitimos la exacta naturaleza de nuestros errores al Dios de nuestra comprensión, nuestra admisión se vuelve más significativa.

Como hacemos nuestra admisión al Dios de nuestra comprensión depende de la especificidad de nuestra comprensión. Algunos hacemos una formal admisión a Dios, aparte de la admisión que hacemos frente a nosotros mismos y a los otros seres humanos. Otros reconocen o invitan de alguna manera la presencia de un Poder Superior antes de repasar el inventario con su padrino.

Para aquellos de nosotros cuyo Poder superior son los principios espirituales de la recuperación o el poder de la membresía de N.A. pueden tener que explorar métodos diferentes de trabajar esta porción del Quinto Paso.

Nuestro padrino puede ayudar con este proceso. Cualquier cosa que hagamos esta bien mientras nos demos cuenta que estamos haciendo también nuestra admisión a un Poder Superior.

- ¿Cómo voy a incluir al Dios de mi comprensión en mi Quinto Paso?
- ¿Cómo se reafirma mi decisión del Tercer Paso en el Quinto?

Para nosotros mismos

Cuando estamos consumiendo, la mayoría de nosotros ha tenido gente que le decía que teníamos un problema de drogas y deberíamos buscar ayuda. Sus comentarios no nos importaban. O aun si nos importaban, no eran suficientes para detener nuestro consumo. Hasta que no admitimos frente a nosotros mismos nuestra adicción y nos rendimos al programa de N.A. que fuimos capaces de dejar de consumir. Es lo mismo con la admisión que hacemos en el Paso Quinto. Podemos tener a todos desde nuestra esposa a nuestro empleador, a nuestro padrino diciéndonos que lo que estamos haciendo está incidiendo en contra nuestra. Pero hasta que admitamos en la parte más profunda de nosotros mismos la naturaleza exacta de nuestros errores, no vamos a tener la voluntad o la habilidad para elegir otro camino.

- ¿Puedo reconocer y aceptar la exacta naturaleza de mis errores?
- ¿Cómo hacer esta admisión cambiará la dirección de mi vida?

Y a otros seres humanos

Como adictos, uno de los mayores problemas que tenemos es darnos cuenta de la diferencia entre lo que es nuestra responsabilidad y la responsabilidad de otros. Nos culpamos de catástrofes sobre las que no tenemos ningún control. Contrariamente, estamos a menudo en negación completa sobre como nos hemos herido a nosotros mismos y a otros. Sobredramatizamos problemas menores, y disminuimos los mayores a los que tendríamos que estar prestando atención. Si no estamos seguros de cual es la exacta naturaleza de nuestros errores cuando empezamos el Quinto Paso, lo estaremos cuando terminemos- a causa de hacer nuestras admisiones a otros seres humanos. Lo que nosotros no podemos ver, nuestra escucha puede, y él o ella nos ayudarán a sortear lo que necesitamos para aceptar como nuestra responsabilidad aquello que no podemos aceptar.

La mayoría de nosotros le pidieron a alguien que fuera su padrino antes de empezar formalmente a trabajar los pasos, y han estado desarrollando una relación con esa persona desde entonces. Para muchos de nosotros nuestro padrino será “ otro ser humano” nosotros elegimos oír a nuestro Quinto Paso, el o ella nos ayudarán a separar las cosas que no fueron nuestra responsabilidad de las cosas que la fueron. La relación que hemos estado construyendo con nuestro padrino nos dará la confianza que necesitamos tener en él o en ella. El valor terapéutico de la ayuda de un adicto al otro es demostrado a menudo poderosamente cuando nuestro padrino comparte detalles de su inventario cuando nosotros compartimos el nuestro. Esto lleva un largo camino para reasegurarnos que no somos únicos.

La confianza que debemos tener en la persona que va a escuchar nuestro Quinto Paso va más allá de simplemente ser asegurados que van a guardar nuestras confidencias. Necesitamos confiar que nuestro escucha puede responder apropiadamente a lo que estamos compartiendo. Una de las razones primarias por la que muchos de nosotros eligen al padrino como la persona que escuchará nuestro ----quinto Paso es porque el o ella comprenderá lo que estamos haciendo y por lo tanto sabe exactamente que clase de apoyo necesitamos durante este proceso. También, si nuestro padrino es nuestro escucha, ayudará a promover la continuidad cuando trabajemos los siguientes pasos. Aun así, si por cualquier razón elegimos cualquier otra persona para escuchar las admisiones de nuestro Quinto Paso, sus “calificaciones” son las mismas que buscaríamos en nuestro padrino: una habilidad para dar apoyo sin minimizar nuestra responsabilidad, alguien que pueda proporcionar una firme influencia si empezamos a sentirnos sobrepasados con nuestro Quinto Paso-en síntesis alguien con compasión, integridad y capacidad de introspección.

- ¿Que cualidades tiene la persona que me escucha que son importantes para mí?
 - ¿Cómo la posesión de estas cualidades me ayudarán a hacer mis admisiones más efectivamente?

Para la mayoría de nosotros, desarrollar una relación honesta es algo nuevo. Somos muy buenos para escarmios de las relaciones la primera vez que alguien nos dice una verdad dolorosa. También somos buenos para tener interacciones amables y distantes sin profundidad real. El Quinto Paso nos ayuda a desarrollar relaciones honestas. Decimos la verdad sobre quienes somos luego la parte dura: escuchamos la respuesta.

Muchos de nosotros han estado aterrorizados al tener una relación de esta índole. El Quinto Paso nos da una oportunidad única de probar tal relación en un contexto seguro. Podemos estar completamente seguros de que no seremos juzgados.

- ¿Deseo confiar en la persona que va a oír mi Quinto Paso?
- ¿Que espero yo de esa persona?
- ¿Cómo el trabajar el Quinto Paso me ayuda a desarrollar nuevos modos de tener relaciones?

La naturaleza exacta de nuestros errores

Otro modo de asegurarnos que el Quinto Paso "no es simplemente una lectura del Paso Cuatro" es enfocar en lo que se supone que tenemos que admitir: *la exacta naturaleza de nuestros errores*. Hay una diversidad de experiencias en nuestra membresía sobre que, precisamente, es la exacta naturaleza de nuestros errores. Muchos de nosotros están de acuerdo que, al trabajar el Paso Quinto, deberíamos enfocar nuestra atención en que está detrás de los patrones de nuestra adicción y las razones por las que actuamos del modo que lo hicimos. Identificar la naturaleza exacta de nuestros errores es algo que a menudo ocurre cuando estamos compartiendo nuestro inventario. Algunas veces la repetición del mismo tipo de situación revelará la naturaleza exacta de esa situación. ¿Porque nosotros, por ejemplo, continuamos eligiendo involucrarnos con gente que no tiene en su corazón el mejor interés hacia nosotros? ¿Porque mantenemos la aproximación a cada relación que tenemos como si nuestras vidas dependieran de tener la delantera? ¿Porque nosotros nos sentimos amenazados frente a nuevas experiencias y las evitamos? Encontrar el hilo común en nuestros modelos nos llevarán directamente a la exacta naturaleza de nuestros errores.

En algún punto de este proceso, nosotros vamos a empezar a llamar a ciertos modelos de conducta nuestros "defectos de carácter". Aunque no será hasta el Sexto Paso que examinemos con detenimiento como cada uno de nuestros defectos juega un rol en mantenernos enfermos, ciertamente no nos hará daño permitir que este conocimiento empiece a formarse en nosotros ahora.

¿Cómo la naturaleza exacta de mis errores difiere de mis acciones?

¿Porque yo necesito admitir la naturaleza exacta de mis errores, y no solamente los errores en sí mismos?

Principios Espirituales

En el Quinto Paso nos vamos a enfocar en la confianza, coraje, honestidad consigo mismo, y compromiso. Practicar el principio espiritual de confianza es esencial si vamos a pasar el Quinto Paso. Como fue mencionado más arriba, nosotros probablemente tenemos alguna experiencia con nuestros padrinos que nos permita confiar en ellos lo suficiente para seguir adelante con este paso, pero que podemos decir de los más profundos temas que aparecen cuando nos preguntamos si trabajando este paso nos hará realmente algún bien. Tenemos que confiar en un proceso tanto como en otra persona. La conexión entre el Quinto Paso y nuestro desarrollo espiritual no siempre está clara para nosotros. Esto no significa que la conexión sea algo menos real, pero puede hacer más difícil para nosotros confiar en el proceso.

¿Creo yo que trabajar el Quinto Paso haría de alguna manera mi vida mejor? ¿Cómo?

Coraje es un principio que vamos a tener que practicar para poder ponernos en marcha en este Paso.

Probablemente tengamos que seguir dando empuje a nuestro coraje a medida que trabajamos en este paso.

Cuando volvemos a colocar el tubo, que habíamos levantado para llamar a nuestro padrino para hacer una cita para hacer nuestras admisiones, en la horquilla, estamos sintiendo miedo y debemos practicar el coraje.

Cuando estamos compartiendo nuestro inventario y vemos un párrafo sobre el que no podemos hablar con nadie, necesitamos enfrentar ese momento de temor con coraje y seguir adelante compartiendo todo nuestro inventario. Cuando hemos compartido algo especialmente doloroso, nuestros sentimientos de vulnerabilidad son tan sobrepasados que queremos cerrar antes de oír lo que nuestro padrino tiene que decir, estamos en un momento definitivo en nuestra recuperación y necesitamos elegir el camino del coraje. Hacerlo así influirá el curso futuro de nuestras vidas. Cada vez que sentimos temor recordamos que sucumbir a el pocas veces ha tenido algo más que consecuencias negativas en nuestras vidas, y repetir esto no será diferente. Tal recuerdo será suficiente para motivarnos a juntar coraje.

- ¿Cuales son algunos de los caminos en los cuales yo puedo encontrar el coraje que necesito para trabajar este Paso?
- ¿Cómo afecta mi recuperación entera trabajar este paso practicando el principio de coraje?
- ¿He fijado un tiempo y un lugar para mi quinto paso? ¿Cuándo y donde?

Practicar el principio de honestidad para con uno mismo es esencial cuando admitimos para nosotros mismos la exacta naturaleza de nuestros errores. Así como no debemos dissociarnos de nuestras emociones simplemente porque tenemos temor a la respuesta de nuestro escucha, no podemos permitirnos cerrar nuestras reacciones. Debemos permitirnos experimentar la reacción humana y natural al tema que está en discusión: nuestra vida como adictos. Nuestras vidas han sido tristes. Hemos perdido un montón de cosas a causa de nuestra adicción. Darse cuenta de estas cosas es doloroso. A pesar de todo si prestamos mucha atención, probablemente reconoceremos otro sentimiento que está empezando a formarse en el despertar del dolor: esperanza. Finalmente hemos dejado de consumir sobre nuestros sentimientos, de escaparnos de nuestros sentimientos, y de encerrarnos a causa de nuestros sentimientos; ahora, por primera vez, tenemos la oportunidad de caminar a través de nuestros sentimientos, aun de los dolorosos, con coraje. Hacerlo así, a lo largo nos hace sentir mejor con nosotros mismos. Esta es una de las paradojas que a menudo encontramos en la recuperación. Lo que empieza con dolor termina con alegría y serenidad.

- ¿Cómo he evitado en el pasado la honestidad para conmigo mismo? ¿Que estoy haciendo para practicarla ahora?
- ¿Cómo se conecta una visión más realista de mí mismo con la humildad?
- ¿Cómo practicar el principio de honestidad para con uno mismo me ayuda a aceptarme a mí mismo?

El principio de compromiso se demuestra por la acción que tomamos en este paso. Muchos de nosotros han hecho lo así llamados “compromisos” en nuestras vidas, compromisos a los cuales no teníamos ninguna intención de atarnos en los tiempos difíciles, nuestros “compromisos” fueron hechos por la sola razón de nuestra conveniencia. Con cada paso que hemos tomado en el programa de N.A., hemos profundizado nuestro compromiso real y práctico en el programa. Tomando un padrino, trabajando los pasos, encontrando un grupo- hogar y yendo a las reuniones- cada una de estas acciones demuestra que estamos comprometidos en nuestra recuperación en un modo práctico y significativo.

- ¿Cómo el compartir mi inventario con mi padrino acrecienta mi compromiso con el programa de N.A.?

Siguiendo adelante

Uno de los muchos beneficios que sacamos de trabajar el Paso Quinto es un sentido de auto aceptación. Claramente reconocemos quienes somos hoy, y nos aceptamos a nosotros mismos sin reservas. El hecho de que tengamos carencias en ciertas áreas no significa que no valgamos nada. Empezamos a ver que tenemos valores y defectos. Somos capaces de grandes bondades- y de infligir graves daños. Hay aspectos de nuestra personalidad que nos hacen muy especiales. Nuestras experiencias, aun las negativas, han contribuido a menudo al desarrollo de las mejores partes de nosotros mismos. Por primera vez, somos capaces de darnos cuenta que estamos bien como somos, justo en este momento. Pero aceptarnos como somos hoy no significa que podemos descansar y parar de luchar para mejorar. La verdadera auto-aceptación incluye aceptar nuestras carencias. No habría auto aceptación si creyéramos que no tenemos más crecimiento que hacer- sería negación. Así que reconocemos lo que nos falta y hacemos un compromiso de trabajar sobre ello. Si nosotros queremos ser más compasivos trabajamos en ello practicando el principio de la compasión. Si queremos ser más educados, nos tomamos el tiempo para aprender. Si queremos tener más amigos, nos tomamos el tiempo para desarrollar nuestras relaciones.

- ¿Cómo ha aumentado mi humildad y autoaceptación el trabajar el Paso Cinco?

Cuando terminamos el paso Cinco, podemos sentir una sensación de alivio, nos hemos sacado un peso de encima compartiendo lo que nos costaba un montón de energía esconder o suprimir. Es verdad que nuestros “ defectos...mueren en la luz de ser expuestos” La exposición a la luz trae una sensación de libertad que nos hace sentir que no importa como puedan ser las circunstancias externas de nuestras vidas.

Todas nuestras relaciones empiezan a cambiar como resultado de trabajar este paso. Especialmente necesitamos reconocer como han cambiado nuestras relaciones con nosotros mismos, con un Poder Superior y con otra gente.

- ¿Cómo han cambiado mis relaciones con un Poder Superior como resultado de trabajar el Paso Quinto?
- ¿Cómo ha cambiado mi relación con mi padrino como resultado de trabajar el Paso Quinto?
- ¿Cómo ha cambiado mi visión de mí mismo como resultado de trabajar este paso?

- ¿Hasta que punto he desarrollado amor y compasión hacia mí y hacia los otros?

Junto con una sensación de alivio, nuestro cansancio con nuestros defectos de carácter ha alcanzado probablemente un pico. Esto se va a trasladar fácilmente a un estado de estar completamente listo-justo lo que necesitamos para empezar el Paso Seis.

Paso Seis

“Nosotros estábamos completamente dispuestos a que Dios removiera todos estos defectos de carácter”

Empezamos a trabajar el Paso Seis llenos de la esperanza que hemos desarrollado en los primeros cinco pasos. Si lo hemos completado también hemos desarrollado algo de humildad. En el Paso Seis humildad significa que somos capaces de vernos a nosotros mismos más claramente. Hemos visto la exacta naturaleza de nuestros errores. Hemos visto como nos hemos lastimado a nosotros mismos y a otros actuando nuestros defectos de carácter. Hemos visto los patrones de nuestra conducta, y hemos llegado a comprender como tendemos a actuar los mismos defectos una y otra vez. Ahora tenemos que volvernos totalmente dispuestos a permitir que nuestros defectos de carácter sean removidos. Volverse enteramente dispuestos no sucederá en un instante. Es un proceso largo, a menudo toma el curso de una vida entera. Inmediatamente después de un inventario, podemos sentirnos, por cierto, muy dispuestos a que nuestros defectos sean removidos. Si hace un tiempo que estamos en esto y estamos generalmente bien conscientes de cuales nuestros defectos son, y todavía actuamos uno de ellos, naturalmente sentiremos que nuestro nivel de voluntad se eleva. Solamente el darse cuenta nunca será suficiente para asegurar nuestra disposición, pero es necesariamente el primer paso en el camino a estar dispuesto. En sí mismo el proceso de inventario ha elevado nuestra capacidad de darnos cuenta de nuestros defectos de carácter; el trabajar el Sexto Paso lo hará aun más. Estar enteramente dispuesto es alcanzar un estado espiritual donde no solamente estamos conscientes de nuestros defectos; no solamente cansados de ellos; no solamente confiados en que el Dios de nuestra comprensión va a remover lo que deba irse- sino todas estas cosas.

A fin de volvernos enteramente listos necesitamos enfrentar nuestros temores sobre el Sexto Paso. También necesitamos echar una mirada sobre como nuestros defectos van a ser removidos. El Sexto Paso dice que solamente un Poder Superior puede removerlos, pero ¿qué significa eso en la práctica? ¿Cuál es nuestra responsabilidad en el Sexto Paso? Estas preguntas cuando son revisadas con un padrino, nos ayudará a tener la dirección sobre como trabajar este paso.

Completamente listos ¿Para qué?

Si somos nuevos en N.A. y esta es nuestra primera experiencia con el Sexto Paso, muchos defectos de carácter van a ser tan vocingleros que nuestra reacción va a ser un irrefrenable deseo de librarnos de ellos. Los estamos viendo por primera vez, en toda su gloria, por así decirlo, que queremos que se vayan ¡hoy! Una vez que hemos logrado pasar esta reacción inicial, encontraremos que tenemos probablemente por lo menos alguna medida de temor o falta de certeza en el cambio. Lo desconocido es aterrador para casi todos. Hemos tenido los defectos que vamos a abandonar por mucho tiempo, probablemente por la mayor parte de nuestras vidas.

Posiblemente tengamos algunos temores sobre como será nuestra vida sin estos defectos. Algunos de ellos pueden parecer más habilidades vitales de supervivencia que defectos de carácter, Nos preguntamos si la remoción de nuestros defectos inhibirán nuestra habilidad para ganarnos la vida. Podemos encontrar la idea de ser “un ciudadano respetable” repulsiva. Muchos de nosotros estamos con fuerza enganchados a la imagen de ser fríos, fuera de los límites de la sociedad diplomática, y nos gusta ser así.

Tenemos miedo de que por trabajar el Sexto Paso nos volvamos conformistas aburridos. Algunos pueden pensar que no son nada más que defectos, y preguntarse que quedará de ellos si los defectos son removidos. Nuestros temores son probablemente vagos y sin forma. Si los seguimos hasta sus conclusiones lógicas, seguro que vamos a descubrir que son infundados. En otras palabras si los decimos en voz alta, los veamos como son.

¿Hay partes de mí que me gustan, las cuales podrían ser defectos? ¿Tengo miedo si se remueven esas partes de mi carácter en convertirme en un tipo de persona que no me gustaría?

- ¿Que cosa pienso que será removido?

Si hemos tenido experiencias previas con el Sexto Paso, nuestros defectos de carácter no son nada nuevo. De hecho, podemos sentir desilusión ahora de todavía tener cierto defecto, o podemos estar sorprendidos porque estamos viendo al mismo viejo defecto en una nueva manifestación.

Por ejemplo, todavía somos inseguros. Puede ser que no corramos más permitiéndonos caer en una serie de intentos transparentes de convencer a otros de que somos destacados, pero todavía tenemos el defecto. El modo en que hemos estado actuando este defecto es mucho más subrepticio e insidioso. Podemos haber estado inconscientemente saboteando los esfuerzos de otros de manera que podamos parecer mejores por la comparación, o sorteando los deseos de otra persona porque no sirven a nuestras propias necesidades. Lo que hace especialmente doloroso el darse cuenta de cosas así en la recuperación avanzada es que hemos tendido a pensar en nosotros bajo una imagen mejor. Estamos profundamente avergonzados de lastimar a otros. Podemos sentir temor a ser incapaces de un cambio, que uno u otro defecto de carácter permanecerá. Podemos obtener algún consuelo del hecho de que ahora nos damos cuenta de lo que hemos estado haciendo y deseamos trabajar sobre ellos. Necesitamos mantener un sentido de esperanza y confianza de que el proceso de recuperación tiene efecto aun en los más acendrados defectos

- ¿Todavía creo en el proceso de recuperación? ¿Creo que puedo cambiar? ¿Cómo he cambiado hasta ahora? ¿Sobre que defectos no necesito actuar más?
- ¿Tengo algún defecto que no creo que pueda ser removido? ¿Cuales son ellos? ¿Por que creo que no pueden ser removidos?

Dispuestos a que Dios removiera

Si, el Sexto Paso especifica que solamente un Poder más grande que nosotros mismos podemos remover nuestros defectos de carácter. Pero la medida en la cual la mayoría de nosotros concibe lo que realmente esto significa esta directamente influida por la experiencia que cada uno ha tenido con el arriba y abajo, el conectado y desconectado, la nueva pelea y la rendición asociadas con el Paso Seis.

Lo primero que hacemos la mayoría de nosotros sobre nuestros defectos de carácter es decidir no tenerlos más. Desdichadamente, esto es fútil- tan efectivo como intentar controlar nuestro consumo. Podemos tener un éxito aparente por un tiempo, pero nuestros defectos eventualmente resurgirán. El problema es que nuestros defectos son parte de nosotros. Siempre estaremos sujetos a regresar a nuestros peores defectos en situaciones estresantes.

Lo que necesitamos hacer en el Paso Seis es muy parecido a lo que tenemos que hacer en los primeros dos pasos. Tenemos que admitir que hemos sido vencidos por una fuerza interna que no ha traído más que dolor y degradación a nuestras vidas; entonces, tenemos que admitir que necesitamos ayuda para manejar esa fuerza. Debemos aceptar completamente el hecho de que no podemos remover nuestros propios atajos, y debemos prepararnos para pedir a Dios en el Séptimo Paso que nos los remueva.

- ¿Cómo estoy tratando de remover o controlar mis propios defectos de carácter? ¿Qué resultado han tenido mis intentos?
- ¿Cuál es la diferencia entre estar enteramente listos para que Dios remueva mis defectos de carácter y suprimirlos por mí mismo?
- ¿Cómo estoy aumentando mi confianza en el Dios de mi comprensión trabajando este paso?
 - ¿Cómo mi rendición se profundiza en este paso?

¿Que acción puedo tomar que indique que estoy completamente listo?

Nuestros defectos de carácter

Aun después de todo el trabajo que hemos hecho en el Quinto y Sexto Pasos, no tenemos todavía en este punto claridad completa sobre la naturaleza de nuestros defectos de carácter. Nos preguntamos probablemente donde, precisamente, nuestros *defectos* terminan y nuestro *carácter* empieza con la compleja estructura de nuestra personalidad. ¿Por que hacemos las cosas que hacemos? ¿Es culpa de alguien? ¿Cuándo sentimos esto por primera vez? ¿Porque? ¿Cómo? ¿Dónde? Si no somos cuidadosos, podemos volvernos tan obsesionados que perdemos de vista porque estamos trabajando un Sexto Paso. Necesitamos localizar nuestros esfuerzos. Nuestra meta es elevar nuestra conciencia de nuestros defectos de carácter de manera que nos volvamos completamente listos para que sean removidos, no analizar sus orígenes o caer en un pozo de auto absorción. Nuestros defectos de carácter son indicadores de nuestra naturaleza básica. Somos capaces de encontrar que tenemos la misma naturaleza básica de cualquier otro. Tenemos necesidades, y tratamos que ellos se

encuentren. Por ejemplo necesitamos, necesitamos amor. Como tratamos de conseguir amor es donde nuestros defectos entran en juego. Si mentimos, trampeamos o lastimamos a otros y nos degradamos para conseguir amor, estamos actuando nuestros defectos. Como se define es: *Sirve Cómo y Porque*. Nuestros defectos son rasgos humanos básicos que han sido distorsionados por estar centrados en nosotros mismos. Con la ayuda de nuestro padrino, necesitamos poner en la lista cada defecto que tenemos, describir los modos en los cuales actuamos por ellos, ver como afectan nuestra vida, y muy importante, descubrir que estamos sintiendo cuando los practicamos. Imaginar como sería nuestra vida sin cada defecto nos ayudará a ver que podemos vivir sin ellos. Algunos de nosotros toman una acción práctica descubriendo cual sería, para cada defecto el principio espiritual opuesto.

- Enliste cada defecto y de una breve descripción de él.
 - ¿De que maneras actúo este defecto?
 - ¿Cuándo actúo este defecto, que efectos tienen en mí y en otros?
 - ¿Que sentimientos asocio con este defecto? ¿Estoy tratando de suprimir ciertos sentimientos actuando ciertos defectos?
 - ¿Cómo sería mi vida sin esta conducta? ¿Que principios espirituales puedo aplicar en su lugar?

Principios espirituales

En el Sexto Paso, vamos a focalizarnos en el compromiso y la perseverancia, fuerza de voluntad, fe y confianza, y auto-aceptación. En este punto de nuestro trabajo en el Sexto Paso, debemos estar sobre alertados de nuestras imperfecciones. De hecho, estamos probablemente tan alerta a ellos que, en el curso de nuestra vida diaria, podemos verlos venir e incluso detenernos frente a la posibilidad de actuarlos muchas veces. En ocasiones nuestra capacidad de darnos cuenta se puede desvanecer, y podemos no estar tan vigilantes observando nuestra conducta. Toma una enorme cantidad de energía el monitorearnos cada segundo y detener cada impulso de actuarlos. Descansaremos en la vida diaria hasta que de repente, nos vamos a sentir descompuestos y avergonzados y preguntándonos como, después de todo el trabajo que hemos hecho, pudimos posiblemente volver a hacer *eso*.

A pesar de todo, no abandonamos. En cambio, hacemos un compromiso por nuestra recuperación. Mantenemos nuestros principios recientemente emergentes sin tener en cuenta nuestra recaída. Nos mantenemos dando pasos hacia delante aunque hayamos dado uno dos para atrás. Estamos buscando mejoría gradual no instantáneo abandono de las faltas.

- ¿Cómo estoy demostrando mi compromiso de recuperación hoy?
 - Trabajando los cinco primeros pasos, he perseverado en mi recuperación.¿ Porque e esta cualidad tan vital en el Sexto Paso?

Aplicando el principio básico de voluntad significa, muy simplemente, que tenemos voluntad de actuar de manera diferente. No significa que actuaremos diferente ni aun que seamos capaces de hacerlo. Tal vez podamos ilustrar mejor esto con un ejemplo. Supongan que hemos sido deshonestos- con nuestras familias, con nuestros empleadores, con nuestros amigos, de muchas maneras del más leve rango al más grave. Mientras pueda parecer mejor establecer estratos, localizando nuestra voluntad primero en las peores o más destructivas formas de deshonestidad, este paso dice que estabamos enteramente listos para que todos nuestros defectos fueran removidos. Esto significa proponerse ser deshonesto de nuevo nunca, ni siquiera de una manera menor. Esto parece ser más de lo que podemos esperar de nosotros mismos, pero sólo tenemos que hacerlo por hoy,

Es difícil tener esta clase de propósito, especialmente cuando las consecuencias aparentes de la trivial deshonestidad no son tan graves. Debemos darnos cuenta que no estamos siendo enteramente honestos, pero pensamos que no estamos hiriendo a nadie pero que nos estamos deshaciendo, entonces ¿Porque estar tan preocupados por eso? Pero esta es la manera de pensar que tiene quizás la más grave consecuencia espiritual. Puede resultar que nadie salga herido de nuestra deshonestidad, y que nunca nadie sé de cuenta, pero la deshonestidad reverbera en nuestro espíritu de ahí en más. Aun si no nos damos cuenta conscientemente de esto, aun si dormimos bien una noche, el resultado de actuar un defecto cuando tenemos la habilidad de no hacerlo, en un daño para nuestro crecimiento espiritual. Si continuamos sin voluntad, eventualmente paralizaremos nuestro crecimiento espiritual.

- ¿Deseo que todos mis defectos de carácter se remuevan en este momento? Si no, ¿ Por qué no?
- ¿Que he hecho hoy para mostrar mi propósito?

La cantidad de voluntad que tenemos que desarrollar en este paso requiere una cantidad correspondiente de fe y confianza. Tenemos que creer que un Poder Superior va a obrar en nuestras vidas en el grado exacto que sea necesario. Continuando con el ejemplo de deshonestidad, tenemos que confiar que nuestro Poder Superior no va a remover el defecto de deshonestidad de nuestras vidas hasta tal grado que nos volvamos brutalmente honestos, incapaces de permanecer en silencio aun cuando decir la verdad lastime a alguien. Mientras salgamos del camino para que Dios pueda obrar en nuestras vidas, nosotros experimentaremos el grado exacto de crecimiento espiritual que necesitamos.

¿Hasta que punto está aun presente el temor de en que me voy a convertir? ¿Ha disminuido desde que yo empecé a trabajar este paso?

¿Cómo estoy aumentando mi confianza en el Dios de mi comprensión trabajando este paso?

Con palabras tales como “enteramente” y “todos” jugando un rol tan prominente en este paso, es fácil volverse sobre crítico de uno mismo y perfeccionista. Necesitamos recordar que aunque nuestra determinación sea completa, no nos vamos a volver perfectos- ni hoy, ni nunca. Cuando actuamos un defecto contra nuestra voluntad, necesitamos practicar el principio de auto-aceptación. Necesitamos aceptar que mientras seamos todavía capaces de actuar, también somos deseosos de cambiar; con ese reconocimiento, renovamos nuestro compromiso a ser cambiados. Hemos crecido exactamente tanto como se suponía que lo hiciéramos por el día de hoy, y si fuéramos perfectos, no tendríamos más necesidad de crecer.

- ¿Me acepto a mí mismo hoy? ¿Qué me gusta de mí mismo? ¿Que ha cambiado desde que estoy trabajando los pasos?

Siguiendo adelante

Hemos podido tener en el pasado fugaces imágenes de lo que podríamos ser- tal vez durante la infancia, tal vez durante nuestra adicción activa. Probablemente pensamos o bien que la vida no nos puso en un lugar donde podríamos llegar a ser lo que habíamos soñado, o que éramos innatamente incapaces de elevarnos a un lugar más alto. Podemos alguna vez haber soñado con dinero, estatus o posición. En el programa espiritual de N.A., estamos más preocupados con el crecimiento espiritual. Queremos pensar en cualidades que nos gustaría tener, o en otra gente que conocimos en la recuperación que tienen cualidades que nos gustaría emular.

Mientras trabajamos este paso, empezamos a desarrollar una visión de la persona que nos gustaría ser. Si hemos sido egoístas, probablemente tenemos una visión de ser generosos, tal vez ayudando a otro adicto a encontrar la recuperación o por algún otro acto de dar, sin egoísmo. Si hemos sido perezosos, podemos vernos a nosotros mismos volviéndonos productivos y cosechando las recompensas de nuestros esfuerzos. Si hemos sido deshonestos, podemos tener un sueño de la libertad que podemos adquirir cuando no tengamos que pasar tanto tiempo preocupándonos por ser descubiertos. Queremos obtener de este paso una visión de nosotros mismos y un sentido de esperanza de que podemos alcanzar esa visión.

- ¿Que me veo haciendo con las cualidades que deseo alcanzar? ¿Que haré con mi carrera? ¿Que haré con mi tiempo libre? ¿Que clase de padre, hijo, pareja o amigo seré yo? Sea específico.

Esta visión puede ser nuestra inspiración Recordándola durante las veces que sentimos desesperación, o cuando parece que toma demasiado tiempo alcanzar nuestras metas, nos sostendrá y ayudará a renovar nuestros propósitos. Nuestra visión es nuestro trampolín al Paso Siete, donde le pediremos a Dios que renueve nuestras imperfecciones.

Paso Siete

“Humildemente pedimos a Dios que nos libere de nuestras imperfecciones”

Aunque cada uno de los doce pasos es un proceso separado en sí mismo, todos, en algún grado se mezclan, dado que sus partes interactúan unas con otras- aspectos del Paso Uno se fusionan en el Paso Dos, componentes del Paso Cuatro se funden en los pasos siguientes. Tal vez la línea más fina entre dos pasos sea la que existe entre los Pasos Seis y Siete. A primera vista, el Paso Siete puede parecer casi un pensamiento subsiguiente al Paso Seis. Pasamos una gran cantidad de tiempo y empleamos un gran esfuerzo en darnos cuenta de nuestros defectos de carácter en el Paso Seis y en arribar al punto donde estamos enteramente listos para liberarnos de ellos; ahora todo lo que necesitamos hacer para lograrlo es pedir; ¿no es cierto?.

No exactamente. Hay mucho más en este paso que llenar una solicitud a nuestro Poder superior y esperar una respuesta. Hay preparación espiritual. Hay necesidad de desarrollar una comprensión de que es lo que

significa humildemente en este contexto. Está la necesidad de encontrar un modo de pedir que corresponda a nuestros caminos espirituales. Y está la necesidad de practicar los principios espirituales en lugar de los defectos de carácter.

Preparándose para trabajar el Paso Siete

Ya hemos hecho bastante de la preparación espiritual que necesitaremos para empezar el Paso Siete. Es importante que establezcamos la conexión entre el trabajo que hemos hecho y los resultados obtenidos. Los pasos previos han servido para sembrar la semilla de la humildad en nuestros espíritus. Es este paso, esas semillas echan raíces y crecen. Muchos de nosotros tienen dificultad con el concepto de humildad, y aunque empezábamos a encarar este punto en el Paso Seis, también requiere nuestra atención en el Paso Siete.

Necesitamos comprender que es humildad para nosotros y como se revela en nuestras vidas su presencia. No deberemos confundir humildad con humillación. Cuando somos humillados estamos avergonzados; sentimos que no valemos nada. La humildad es casi lo opuesto a este sentimiento. A través del trabajo de los pasos hemos estado arrancando capas de negación, egoísmo y concentración en sí mismo. También hemos estado construyendo una autoimagen más positiva y practicando principios espirituales. Antes, nosotros no podíamos ver nuestras fuerzas porque la parte buena y sana de nosotros mismos estaba escondida detrás de nuestra enfermedad. Ahora podemos. Eso es humildad. Algunos ejemplos de cómo se revela a menudo la humildad puede ayudarnos a comprender este concepto.

Arrancamos nuestra recuperación con ideas fijas. Desde que estamos en recuperación, todo lo que creíamos en el pasado ha sido desafiado. Hemos sido bombardeados con nuevas ideas. Por ejemplo, si creíamos que controlábamos, simplemente el hecho de que nos hayamos integrado a N.A. admitiendo nuestra ingobernabilidad fue suficiente probablemente para cambiar nuestra imagen. A causa de nuestra adicción, fallamos en aprender la lección que la vida misma nos podría haber enseñado sobre cuanto control un individuo tiene. A través de nuestra abstinencia y de trabajar los seis pasos primeros, hemos aprendido mucho sobre como vivir.

Muchos de nosotros vinimos a N.A. con una cierta mentalidad de “calle”. El único modo que conocíamos para obtener lo que queríamos era aproximarnos a eso indirectamente y manipulando a la gente. No nos dábamos cuenta que podíamos ser directos y tener la misma oportunidad o una mejor, de satisfacer nuestras necesidades. Pasamos años aprendiendo a vaciar nuestra expresión facial, a esconder nuestra compasión y a endurecernos a nosotros mismos. Para cuando llegamos a N.A., éramos muy buenos para eso, tan buenos, de hecho, que los nuevos adictos miraban probablemente nuestro ejemplo de la misma manera que nosotros mirábamos a los adictos más viejos cuando empezamos a consumir. Aprendimos a suprimir toda la humanidad y volvernó, en muchos casos, completamente inhumanos.

Saliendo de la arena en la que se juegan tales juegos nos expuso a nuevas ideas. Aprendimos que estaba bien tener sentimientos y mostrarlos. Encontramos que las reglas de la calle solamente tenían sentido en la calle; en el mundo real eran locas y a menudo peligrosas. Nos volvimos más flexibles, más vulnerables. No confundimos más ternura por debilidad.

Cambiar nuestras actitudes puede tener un efecto dramático. A menudo, hasta cambia nuestra apariencia física. Se borran las arrugas de la frente y las mandíbulas se relajan en sonrisas. Las lágrimas afloran libremente, descubriendo nuestro espíritu triste.

Muchos de nosotros llegamos a N.A. convencidos de que erramos víctimas de la mala suerte, de las circunstancias desfavorables, y conspiraciones para torcer nuestras buenas intenciones. Creíamos que éramos buena gente pero profundamente incomprensidos. Justificábamos cualquier daño que causábamos como auto defensa, si es que éramos capaces de darnos cuenta que habíamos causado algún daño. Sentimientos de auto compasión iban de la mano con esa actitud. Nos revelábamos en nuestro sufrimiento, y secretamente sabíamos que el ajuste de cuentas por nuestro sufrimiento era favorable en cuanto no teníamos que mirar a nuestra parte en nada.

Pero los primeros seis pasos nos llevaron a empezar a hacer justamente eso- miramos a nuestra parte en las cosas. Antes pensábamos que ciertas situaciones nos pasaban a nosotros, ahora vemos como esas situaciones eran realmente creadas por nosotros. Nos dimos cuenta de todas las oportunidades que perdimos. Dejamos de culpar a otros por lo que nos tocaba en la vida. Empezamos a ver que donde terminábamos había sido determinado mayormente por las elecciones que habíamos hecho.

Humildad es sentida de nuestra propia humanidad. Si esta es nuestra primera experiencia con el Séptimo Paso, este puede ser el punto donde por primera vez sentimos compasión por nosotros mismos. Es profundamente movilizador darse cuenta por primera vez que somos verdaderamente humanos e intentando

lo mejor. Tomamos decisiones, buenas y malas, y esperamos que las cosas salgan bien. Con este conocimiento sobre quienes somos, también nos damos cuenta que así como nosotros tratamos de hacer lo mejor, lo mismo hace otra gente. Sentimos una real conexión con otros, sabiendo que están todos sujetos a las mismas inseguridades y fracasos y que todos tenemos sueños para el futuro.

Ahora necesitamos reconocer nuestra propia humildad y explorar cómo se da a conocer en la vida diaria.

- ¿Cuál de mis actitudes ha cambiado desde que estoy en recuperación? ¿Dónde se ha desinflado lo super inflado, y donde se ha descubierto mi parte sana?
- ¿Cómo afecta la humildad mi recuperación?
- ¿Cómo darme cuenta de mi propia humildad ayuda cuando se trabaja este paso?

Nuestro trabajo en los pasos previos nos ha ayudado a construir una relación con un Dios de nuestra comprensión. Ese trabajo va a dar frutos mientras procedemos e el Paso Siete. En el Paso Dos, empezamos a pensar por primera vez en un Poder Superior que nos pudiera ayudar a encontrar la recuperación de nuestra adicción. Desde allí, sigue para en el Paso Tres tomar la decisión de confiar a nuestro Poder Superior el cuidado de nuestra vida y voluntad. Llamamos a ese Poder muchas veces para que nos llevara a través del Paso Cuatro, y después en el Paso Cinco compartimos con ese Poder los más íntimos detalles de nuestra vida. En el Paso Seis, descubre que el Dios de nuestra comprensión podía hacer más por nosotros que mantenernos limpios.

¿Cómo ha crecido mi comprensión de un Poder Superior en los pasos previos? ¿Cómo se ha desarrollado mi relación con ese Poder Superior?

- ¿De qué manera mi trabajo en los pasos previos me ha dejado en condiciones de trabajar el Paso Siete?

Pidiendo que nos libere de nuestras imperfecciones

¿Cómo le pedimos al Dios de nuestra comprensión que nos libere de nuestras imperfecciones? La respuesta depende en gran medida de la clase de comprensión que tenemos de Dios. Hay muchos, muchos modos diferentes de concebir a Dios, tantos que no podríamos traer ejemplos en esta guía de cómo el camino espiritual de cada persona influiría su trabajo en el Paso Siete. Sea suficiente decir que nuestro trabajo en el paso debería reflejar nuestros propios caminos espirituales.

Como individuos, podríamos escoger una rutina o ritual personal y particular como nuestro modo de pedir a nuestro Poder Superior que nos libere de nuestras imperfecciones. Para los propósitos de esta guía, vamos a llamar a esto plegaria. La palabra plegaria es ampliamente aceptada en nuestra membresía como el modo de comunicarnos con nuestro Poder Superior. El tono del pedido está captado por la palabra “humildemente”. Procedente del lugar de nosotros mismos que es más honesto, el lugar que está más cerca de nuestro centro espiritual, pedimos ser liberados de nuestras imperfecciones.

- ¿Cómo pediré al Dios de mi comprensión que me libere de mis imperfecciones?
- ¿Pueden otros adictos en recuperación ayudarme a imaginar como voy a pedir? ¿Les he pedido que compartan su experiencia, fuerza, y esperanza conmigo? ¿Le he pedido a mi padrino ayuda?

Como con cualquier otro aspecto de nuestro programa, no vamos a pedir solo una vez que nuestros defectos sean removidos. Lo pediremos una y otra vez a lo largo de nuestra vida. El modo que pidamos seguramente va a cambiar según cambie nuestra comprensión de Dios. Nada que hagamos en este punto nos encierra en una única manera de trabajar el Paso Siete para siempre.

Saliendo fuera del camino

La mayoría de nosotros se da cuenta que probablemente necesitamos hacer algo más en este paso que solo orar para que nuestras imperfecciones sean removidas. Necesitamos hacer alguna acción que invite al Dios de nuestra comprensión a trabajar en nuestras vidas. No podemos pedirle a Dios que nos libere de una imperfección, y agarrarnos de eso con toda nuestra fuerza. Cuanto mayor sea la distancia que mantengamos entre nosotros y nuestro Poder Superior, menos sentiremos la presencia de ese Poder. Tenemos que mantener la conciencia que ganamos en el Paso Seis, y agregar una conciencia de Dios trabajando en nuestras vidas.

- ¿Cómo el principio espiritual de rendición se aplica a salirse del camino de una manera que un Poder Superior pueda trabajar en nuestras vidas?
- ¿Cuales pueden ser los beneficios de permitir a un Poder Superior trabajar en mi vida?
- ¿Cómo me siento sabiendo que un Poder Superior me cuida y trabaja en mi vida?

Principios Espirituales

En el Paso Siete, vamos a focalizarnos en la rendición, confianza, y fe, paciencia y humildad.

En el Paso Siete, llevaremos nuestra rendición a un nivel más profundo. Lo que empezó en el Paso Uno con un reconocimiento de nuestra adicción ahora incluye un reconocimiento de las imperfecciones que van junto con nuestra adicción. También tomamos la rendición del Paso Dos a un nivel más profundo. Llegamos a creer que nuestra Poder superior puede hacer más que ayudarnos a permanecer limpios. Espera de ese Poder que nos libere también de nuestras imperfecciones. Según pasa el tiempo, ponemos más y más de nuestra confianza en un Poder Superior y en el proceso de recuperación.

- ¿He aceptado mi falta de gobernabilidad sobre mis imperfecciones tanto como sobre mi adicción? Expone sobre esto.
- ¿Cómo se ha profundizado mi rendimiento?
- Los principios espirituales de confianza y Fe son centrales en el Séptimo –aso. Debemos estar suficientemente seguros en nuestro Poder Superior para confiar ese poder con nuestras imperfecciones. Debemos creer que nuestro Poder Superior va a hacer algo con ellos, ¿o cómo podríamos pedir con cualquier Fe que ellos sean removidos? No es muy difícil darse cuenta donde esta clase de pensamiento puede llevarnos si nosotros pensamos que todavía tenemos ciertos defectos de carácter después que alguna cantidad arbitraria de tiempo ha pasado. En cambio, nos enfocamos en la acción que debemos tomar en este paso: pedir humildemente, practicar principios espirituales, y salimos del camino de Dios. Los resultados del Séptimo Paso pueden no materializarse inmediatamente, pero ellos lo harán con el tiempo.
 - ¿Creo yo que mi Poder Superior va a liberarme de mis defectos o garantizarme libertad de la compulsión para actuarlos? ¿Creo que seré una mejor persona como resultado de trabajar este paso?
 - ¿Cómo se fortifica ni Fe en Dios como resultado de trabajar este paso?

Solamente la confianza y la Fe no podrán nunca llevarnos a lo largo de una vida de trabajar este paso; necesitamos también practicar paciencia. Aun si ha pasado un largo tiempo desde que empezamos a pedir por la liberación de nuestras imperfecciones, debemos ser pacientes. Tal vez, de hecho la impaciencia sea una de nuestras imperfecciones. Podemos considerar los momentos en los que tenemos que esperar como dones-los momentos en que más necesitamos practicar el principio de paciencia. Después de todo, uno de los modos más seguros de progresar es levantar las barreras con las que progresamos en nuestro crecimiento espiritual.

- ¿Dónde he tenido experiencias de crecimiento últimamente? ¿Que hice con ellas?

Finalmente, necesitamos mantener nuestra conciencia del principio de humildad, más que de cualquier otro, mientras trabajamos este paso. Es muy fácil ver si nos estamos aproximando a este paso con humildad haciéndonos una pocas preguntas.

- ¿Creo que solamente mi Poder Superior puede liberarme de mis imperfecciones? O, ¿he estado tratando de hacerlo por mí mismo?
- ¿Me he vuelto impaciente porque mis defectos no han sido removidos inmediatamente, tan pronto como lo pedí? O, ¿yo confío que serán removidos según los tiempos de Dios?
- Mi sentido de perspectiva ¿Ha estado fuera de proporciones últimamente? ¿He empezado a pensar de mí mismo como más importante o poderoso de lo que realmente soy?

Siguiendo adelante

En este punto debemos preguntarnos como se supone que deberíamos sentirnos. Hemos pedido al Dios de nuestra comprensión que remueva nuestros defectos; llenos de Fe hemos practicado los principios de nuestro programa con lo mejor de nuestras capacidades; pero todavía podemos encontrar que actuamos antes de darnos la oportunidad de pensar, y siempre luchando con nuestros defectos. Seguro, no consumimos más y muchas de las circunstancias externas de nuestra vida se han vuelto mejores-tal vez nuestras relaciones son más estables- Pero ¿Hemos cambiado? ¿Nos hemos vuelto mejores personas?

Con el tiempo, encontraremos que Dios ha trabajado en nuestras vidas. Podemos incluso ser sorprendidos por el nivel de madurez o de espiritualidad que hemos demostrado al manejar una situación que en el pasado nos hubiera hecho actuar de una manera muy poco espiritual. Un día. Nos daremos cuenta que algunos de los

modos en los que acostumbrábamos a actuar se han vuelto tan extraños como lo eran los principios espirituales cuando empezamos a practicarlos.

Después de tal revelación, podemos empezar a pensar en la persona que éramos cuando por primera vez llegamos a N.A. y que poco nos parecemos a esa persona hoy.

- ¿Ha habido circunstancias en la que he refrenado actuar un defecto de carácter y practicar, en cambio un principio espiritual?.
- ¿Cuales imperfecciones han sido removidas de mi vida o disminuidas en su poder sobre mí?
- ¿Porque el Paso Siete fomenta un sentido de serenidad?

Empezamos a vivir vidas más espirituales. Dejamos de pensar en lo que vamos a conseguir, aun de nuestra recuperación, y empezamos a mirar como podemos contribuir. Las cosas que hacemos para sostener y alimentar nuestros espíritus se han vuelto hábitos, y podemos aun anticiparnos a ellos. Encontramos que somos libres para elegir como podemos mirar a cualquier situación en nuestras vidas, Dejamos de protestar frente a inconvenientes menores como si ellos fueran grandes tragedias. Nos volvemos capaces para mantener altas nuestras cabezas con dignidad y mantener nuestra integridad, sin importar como se nos presente la vida. Cuando nos empezamos a mantener más cómodos con nuestro ser espiritual, nuestro deseo de sanar nuestras relaciones crecerá. Empezamos ese proceso en el Paso Ocho.

Paso Ocho

“Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos”.

Hasta este punto, los pasos se han centrado mayormente en repararnos a nosotros mismos y nuestra relación con Dios, según lo concebimos. Empezando con el Paso Ocho traemos a otra gente al proceso de curación-gente que habíamos perjudicado en nuestra adicción, gente que perjudicamos en nuestra recuperación, gente que intentamos dañar, gente que herimos por accidente, gente que no está más en nuestras vidas y gente que esperamos sean íntimos por el resto de nuestra vida.

El Paso Ocho se trata de identificar el daño que causamos. No importa si lo causamos porque estábamos dominados por la rabia, descuido, o porque estábamos asustados. No interesa si nuestras acciones estaban basadas en el egoísmo, la arrogancia, la deshonestidad, o cualquier otro defecto. No importa si no deseábamos causarle daño a nadie. Todo el daño que causamos es material para el Paso Ocho.

Puede resultar que algo del daño que hicimos no puede ser reparado. Puede resultar que nosotros, nosotros mismos, no podamos directamente hacer la reparación. Puede aun resultar que no seamos nosotros los responsables de algo que hemos puesto en la lista del Paso Ocho. Nuestro padrino nos ayudará a resolver esto antes de que pasemos al Paso Nueve. Por ahora, nuestra tarea es solamente identificar a quien perjudicamos, cual fue el daño, y disponernos a repararlo.

Mientras estamos trabajando el Paso Ocho es natural preocuparse por el Paso Nueve y sobre como vamos a hacer las reparaciones. Lo que nosotros pensemos sobre nuestras reparaciones influencia necesariamente nuestro trabajo en este paso. Puede ser que necesitemos aclarar algunos errores comunes antes de que hagamos nuestra lista.

Es maravilloso que hayamos ya empezado a reparar nuestras relaciones con algunas de las personas en nuestra vida. Nuestras familias están probablemente encantadas de que no consumamos más. Si nos las arreglamos para mantener nuestros trabajos o permanecer en la escuela, probablemente ya estamos teniendo un mejor desempeño en esos lugares. Ya, de cierta manera, no perjudicamos más a nuestros compañeros o empleadores, ni a los maestros o a otros estudiantes. ¿Pero, es eso suficiente?

Probablemente hayamos oído en las reuniones que” reparar” significa cambiar, no solamente decir “lo siento”, lo que realmente cuenta es el modo en que tratamos a la gente ahora. Pero esto no significa que las disculpas formales han pasado de moda en N.A. Las reparaciones directas, verbales, cara a cara son extremadamente poderosas, de ambas maneras, como un modo de crecimiento espiritual para nosotros y como un consuelo largamente esperado para la gente a la que le infligimos el daño. Lo que nuestros miembros están enfatizando en primer lugar, es que no podemos simplemente ofrecer disculpas y después volver a hacer lo que les hizo daño.

Algunos de nosotros pueden sentirse un poco cansados en este punto, especialmente si el padrino le hizo hacer extensas escrituras en los siete primeros pasos. Inventaríamos nuestra conducta en el Paso Cuatro, y catalogamos nuestros defectos de carácter en el Paso Seis; ahora ¡Tenemos que examinar la misma situación desde otro ángulo! Puede parecer como que hemos examinado nuestras vidas y nuestra adicción de todas las maneras posibles para cuando hayamos terminado con los pasos. ¿Es todo esto realmente necesario? ¿No estamos castigándonos yendo una y otra vez sobre la misma cosa?

NO, no lo estamos. El Paso Octavo es el comienzo de un proceso que nos permite sentirnos igual a los otros. En vez de sentir vergüenza y culpa, en vez de sentirnos para siempre “menos que”, nos volvimos capaces de mirar a la gente a los ojos. No tendremos que evitar a nadie. No tendremos que tener miedo de ser agarrados y castigados por alguna responsabilidad que no hemos cumplido. Seremos libres.

- ¿Estoy con alguna duda sobre trabajar el Paso Octavo? ¿Por qué?

Algunos de nosotros van al otro extremo con este paso: No podemos esperar para descargarnos y que “todo este bien”, sin darnos cuenta que podemos causar más daño. Divulgamos impetuosamente, confesamos infidelidades a nuestros esposos y amigos. Sentamos a nuestra familia y les hacemos escuchar cada detalle de nuestra adicción, confirmando algunos de sus peores temores sobre lo que habíamos estado haciendo y llenando alguno blancos, que hasta ese momento, habían estado misericordiosamente vacíos. En un estado de excitación, les damos a nuestros hijos un discurso sobre como tenemos una enfermedad de la que no somos responsables, como amamos nuestra recuperación, y cuan maravillosa va a ser la vida de ahora en adelante, olvidando todas las veces anteriores en las que les hicimos a ellos las mismas promesas vacías. Entramos un día a la oficina de nuestro empleador y anunciamos que somos adictos. Que hemos hecho un desfalco por una gran cantidad de dinero merced a medios ingeniosos, pero que lo sentimos mucho y no lo vamos a volver a hacer. Aunque mi experiencia sobre correr a hacer reparaciones no lleguen a estos extremos, seguramente podemos entender el hecho: Si tratamos de hacer reparaciones sin la guía de nuestro padrino y sin un plan, podemos terminar causando aun más perjuicio.

- ¿Me doy cuenta de la necesidad de sosegar y consultar a mi padrino antes de hacer reparaciones?
- ¿He creado más perjuicio en alguna situación por apurarme a hacer reparaciones antes de estar listo? ¿Cuál fue la situación?

Algunos de nosotros pueden todavía creer que nosotros somos básicamente buena gente que nunca verdaderamente dañó nadie-excepto a sí mismo, eso es. Si nosotros estamos verdaderamente en un brete sobre quien pertenece a nuestra lista de reparaciones, o tenemos una vaga idea de que nuestra familia debiera estar ahí pero no estamos seguros porque, puede ser que estemos pasando por alto algo o que nuestra negación está todavía suficientemente fuerte en nosotros. Algunas veces, no estamos en condiciones de ver la verdad en ciertas situaciones, aun después de muchos años en recuperación. Una sugerencia que muchos de nosotros han seguido es que si pensamos en alguien a quien parecería que le debemos una reparación, pero no podemos pensar en la situación que resultará después de esta, ponemos el nombre en la lista de cualquier manera. Algunas veces pensaremos en el “por que” más adelante. Deberíamos hacer lo mejor que podamos con este paso por ahora, contacte con nuestro padrino y continuemos trabajando nuestra recuperación. Como dice el dicho, “más será revelado”. Nosotros solo necesitamos mantener una mente abierta, de manera que cuando el conocimiento llega estaremos preparados para aceptarlo.

Lo último, pero no lo menos importante, muchos de nosotros demoran el empezar este paso porque no deseamos reparar con ciertas personas. O bien tenemos resentimiento hacia ellas, o nos sentimos demasiado asustado solo de imaginarnos en aproximarnos a ellas. Nosotros necesitamos comenzar este paso y poner en lista esta gente aun si nosotros no estamos seguros de ser capaces de hacer la reparación. Si es verdaderamente arriesgado hacer la reparación, nuestro padrino nos ayudará a imaginarnos como manejar la situación.

- Liste los resentimientos que están obstaculizando su deseo de hacer reparaciones.
- ¿Puedo ahora desprenderme de estos resentimientos? Si no puedo, ¿Puedo forzar mi voluntad a agregar estos nombres a mi lista de igual manera y preocuparme más adelante por sentir el deseo de reparar?
- ¿Hay alguna persona a quien yo le deba reparaciones que puedan ser una amenaza a mi seguridad o sobre quien estoy verdaderamente preocupado de algún otro modo? ??
Cuales son mis temores?

La gente que perjudicamos y como la perjudicamos

Antes de que realmente empecemos a hacer nuestra lista, hay un concepto final con el cual debemos familiarizarnos: el significado, en este paso de perjudicar. Necesitamos esforzarnos para comprender todos los modos por los cuales es posible perjudicar o causar daño de manera que nuestra lista sea completa.

Ciertos tipos de daño son obvios. Por ejemplo, si robamos dinero o un bien de una persona o en un negocio, esto es obviamente una forma de perjudicar. En suma, la mayoría de nosotros no tienen problema en reconocer el abuso físico o emocional como un tipo de daño.

Luego hay situaciones donde nosotros no tenemos problema en reconocer que lo que hicimos fue dañino, pero podemos tener dificultad en identificar a quien, en particular dañamos. Por ejemplo, nosotros trampeamos en una prueba en el colegio. Nos preguntamos, ¿dañamos al instructor? ¿A nuestros compañeros? ¿A nosotros mismos? ¿A los estudiantes que vinieron después que nosotros y tuvieron que pagar el precio de la desconfianza del instructor por nuestra deshonestidad? La respuesta a esta pregunta es que toda esa gente fue dañada, aun cuando solo indirectamente. Ellos pertenecen a nuestra lista del Octavo Paso.

Finalmente, llegamos a los más profundos tipos de daño. Estos tipos de daño pueden ser los que más han perjudicado, porque ellos golpean en los lugares más vulnerables del corazón humano. Por ejemplo, teníamos un amigo. La amistad era tal vez de larga data. Emociones, confianza, aun identidad personal-todos estos estaban implicados en la amistad que compartíamos. Esta relación realmente era importante para nuestro amigo, y para nosotros también. Luego, sin explicación, a causa de algún desaire real o imaginario, nos alejamos y nunca tratamos de reiniciar la amistad. Perder un amigo es suficientemente doloroso, sin el peso agregado de no saber por que, pero muchos de nosotros infligimos este tipo de dolor en alguien. Nosotros dañamos el sentido de confianza de esa persona, y puede haber llevado muchos años curarlo. Una variación de esto es que podemos haber permitido que otro cargara con la culpa del fin de la relación, haciendo que la persona se sintiera no-querida, cuando en realidad nosotros nos habíamos cansado de la relación y éramos demasiado perezosos para mantenerla.

Hay muchos modos de infligir un daño emocional profundo: descuido, abandono, explotación, manipulación y humillación, para nombrar unos pocos. Las “víctimas” y “la gente linda” entre nosotros puede encontrar que hicimos que otros se sintieran inferiores cuando nos mostramos mejores que todos los demás, proyectando una actitud de superioridad moral. El competente y autosuficiente entre nosotros puede encontrar nombres para la lista del Octavo Paso pensando en la gente cuyas ofertas de ayuda y gestos de apoyo fueron rechazadas.

Una lucha adicional que muchos de nosotros enfrentamos cuando identificamos los tipos de daño surge de una tendencia automática a enfocar solamente la época *anterior* a dejar de consumir. Es un poco más fácil para nosotros ser rigurosamente honestos sobre el daño que causamos en nuestra adicción activa. Nosotros estábamos consumiendo, éramos personas diferentes en ese entonces. A pesar de todo, todos nosotros hemos causado daño durante nuestra recuperación. (Recuerde, si fue intencional o no, no importa.) De hecho, todos nosotros probablemente causamos daño a la gente con la cual compartíamos nuestra recuperación- otros miembros de N.A.: Podemos haber murmurado acerca de ellos, alejado de ellos, respondido insensiblemente a su dolor, interferido en la relación de padrinzago, tratado de controlar la conducta de un ahijado, comportado ingratamente con un padrino, robado dinero de la Séptima Tradición, manipulado a la gente usando nuestro tiempo limpios como fuente de credibilidad en una discusión de servicio, o explotado sexualmente un recién llegado, para nombrar unos pocos ejemplos relativamente comunes. Muchos de nosotros pasan un tiempo extremadamente duro colocando estas situaciones en nuestra lista del Octavo Paso porque el pensar en estas reparaciones nos hace sentir muy incómodos. Nos sentimos obligados a un grado más alto de conducta alrededor de N.A., y estamos seguros que los otros esperan más de nosotros también. El hecho es que nuestros compañeros miembros de N.A. están inclinados a ser especialmente perdonadores porque ellos saben lo que nosotros estamos tratando de hacer – pero otra vez, deberíamos evitar preocuparnos ahora por el Paso Nueve.

Haciendo nuestra lista

La primera cosa para saber es que esta no es una lista que podamos conservar en nuestra cabeza. Necesitamos poner cada nombre y lo que hicimos para dañar a la persona en un papel. Una vez que esta en un papel, es difícil olvidar a alguien o caer en la negación de reparaciones que preferiríamos evitar. Si por alguna razón no podemos usar papel, podemos usar una cinta de grabación o cualquier otro método que nuestro padrino este de acuerdo que nos ayude a obtener lo máximo de este paso.

Cuando estamos listos para empezar nuestra lista, nos sentamos, recordamos lo que hemos aprendido sobre perjudicar, y empezamos a escribir. Algunos nombres saltaran a nuestra mente inmediatamente. Otros pueden

venir a la mente cuando pensamos en el tipo de daño que hemos causado. Necesitamos absolutamente retroceder al Cuarto Paso y buscar cualquier información que pudiéramos extraer de allí. Debemos incluir todos los nombres y situaciones que se nos ocurran, aunque estemos relativamente, no enteramente seguros, que nuestro padrino nos va a decir que no debemos ninguna reparación en esa situación particular. Es casi siempre mejor borrar nombres que tratar de recordar nombres que deberíamos haber agregado pero no lo hicimos cuando estamos repasando la lista con nuestro padrino.

En suma, puede haber veces en que recordamos un incidente en el cual causamos daño, pero no los nombres de las personas involucradas. Podemos por lo menos poner el incidente en la lista.

Poner a nosotros mismos puede parecerle ridículo a algunos de nosotros. Nos pueden haber informado al principio de nuestra recuperación que hacernos reparaciones a nosotros mismos era una idea centrada en uno mismo, que necesitábamos parar de pensar en nosotros mismos todo el tiempo y empezar a pensar en la gente que habíamos dañado. Entonces la noción misma de hacernos reparaciones a nosotros mismos puede confundir. Algunos de nosotros probablemente piensan que hacer reparaciones implica recompensarnos por permanecer limpios o algunos otros logros. Podemos haber tratado de hacer esto comprándonos cosas que no podíamos pagar, o permitiéndonos algunas otras compulsiones. En realidad, el modo en que debemos hacer reparaciones con nosotros mismos es deteniendo la conducta irresponsable o destructiva. Necesitamos identificar los modos en los que hemos creado nuestros propios problemas- esto es, habernos dañado a nosotros mismos- a través de nuestra incapacidad para aceptar la responsabilidad personal. Entonces, cuando nos agregamos a la lista, podemos poner en lista el daño que hemos causado a nuestras finanzas, nuestra auto-imagen, nuestra salud, etc.

Hay también una situación delicada que muchos de nosotros han enfrentado; si hemos dañado a nuestro padrino, el o ella no saben sobre el daño, ¿y probablemente lo descubra cuando repasemos la lista? En esta situación, deberíamos consultar otro miembro cuya recuperación respetamos, tal vez al padrino de nuestro padrino.

- Enlistar la gente que hemos dañado y los modos específicos en que perjudiqué a cada uno.

Volviéndonos dispuestos

Ahora que tenemos nuestra lista, o que hemos agregado nuevos nombres a la lista que hemos mantenido desde la primera vez que hizo el Paso Ocho, es hora de que estemos dispuestos a hacer reparaciones. A fin de ponernos en disposición, tenemos que saber por lo menos algo de que involucra hacer reparaciones.

Anteriormente en esta guía, hablamos sobre la necesidad de hacer más que solo cambiar nuestra conducta, pero muchos de nosotros pueden temer que no son capaces de cambiar. Somos sinceros. Queremos refrenarnos de volver a repetir la misma conducta otra vez, pero pensamos en las veces que hemos hecho promesas antes. ¿No estamos sujetos a hacer lo mismo otra vez? Entonces es cuando tenemos que creer realmente en nuestra recuperación. No importa cuanto tiempo hemos estado limpios y los errores por los cuales estamos reparando, tenemos que tener Fe que el Dios de nuestra comprensión nos dará la fuerza y la capacidad para cambiar.

- ¿Porque decir solamente “Lo siento” no es suficiente para reparar el daño que he causado?
- ¿Porque no es suficiente solamente cambiar mi conducta para reparar el daño que he causado?

Para algunas de las reparaciones que debemos, encontraremos que estamos dispuestos ni bien pusimos el nombre en nuestra lista. Para otras la disposición puede no venir tan fácilmente.

Es muy extraño que no debamos por lo menos algunas reparaciones financieras, ya sean a gente a las que le robamos, gente que nos prestó dinero y nunca devolvimos, negocios o préstamos de instituciones. Sabemos que hacer la reparación nos va a privar de dinero que preferiríamos guardar para nosotros mismos. Puede llevarnos tiempo apreciar la libertad interna profunda que viene de deshacernos de tales deudas, y así ganar la disposición para hacer esas reparaciones. Puede ayudar pedirle a nuestro Poder Superior que nos dé la disposición para hacer esas reparaciones.

- ¿Tengo yo reparaciones financieras que no estoy dispuesto a hacer? ¿Cómo sería mi vida si ya hubiera hecho esas reparaciones?

Las reparaciones que nunca podríamos vernos a nosotros mismos haciendo deben estar también en nuestra lista. Tal vez estamos tan poco dispuestos que no queremos ni aun tratar de orar para estar dispuestos, no podemos imaginarnos teniendo alguna compasión por la gente a la que le debemos esas reparaciones. En este caso debemos dejar esos nombres en nuestra lista. No tenemos que hacer todas las reparaciones en un día o en un período determinado de tiempo. Puede llevar algún tiempo estar dispuestos a hacer esas reparaciones. Cada

vez que miramos a nuestra lista del Octavo Paso, deberíamos preguntarnos si ya estamos dispuestos a hacer estas reparaciones. Si no, podemos seguir chequeandola periódicamente.

Principios Espirituales

En el Paso Ocho enfocaremos el principio de honestidad, coraje, disposición y compasión.

Para practicar el principio de honestidad en el Paso Ocho, necesitamos extraer experiencia de los pasos previos. Hemos admitido la naturaleza de nuestro problema-adicción- y afirmado la solución a ese problema. Este fue un acto de honestidad. Hemos hecho un inventario moral minucioso y sin temor de nosotros mismos; haciendo esto ejercitamos nuestra recién descubierta honestidad. Extraer la naturaleza de nuestros errores de dentro de la materia de nuestra personalidad requirió honestidad a un nivel más profundo. Así que tenemos alguna experiencia en separar nuestra parte de la parte de los otros en los sucesos. Este es el nivel de honestidad que necesitaremos en el Paso Ocho. Tenemos que olvidar lo concerniente a resentimientos. Culpar a otros, creer que somos víctimas inocentes, y muchas otras justificaciones por el daño que hemos causado. Simplemente necesitamos ¡ *Ponerlo en la lista!*

- ¿Cómo es de valor determinar la naturaleza exacta de mis errores en el Paso Ocho? ¿Por que es tan esencial que tenga clara mi responsabilidad?
 - ¿Cuales son algunos ejemplos de los pasos previos de mi experiencia con honestidad? ¿Cómo voy a traducir esa experiencia a este paso?

Para practicar el principio de coraje en el Paso Ocho, tenemos que ponernos al cuidado de Dios. No podemos restringir nuestra lista solamente a esas reparaciones que pensamos que van a salir bien. Tenemos que creer que nuestro Poder Superior nos proveerá la fortaleza, la humildad, la fuerza interior, o lo que sea que necesitamos para sortear cualquier reparación. Si tenemos que enfrentar a alguien y tenemos miedo de cómo nos vamos a sentir, o necesitamos aceptar las consecuencias de un crimen por el cual somos buscados, seremos capaces de manejar esto con la ayuda de nuestro Poder Superior.

- ¿Cuales son algunos ejemplos de mi experiencia con coraje en los pasos previos? ¿Cómo transferiré esa experiencia a este paso?

Ya hemos hablado mucho sobre la disposición en este paso, especialmente volvernos disponibles para hacer reparaciones. Pero necesitamos una cierta cantidad de disposición para trabajar este paso que no tiene nada que ver con las reparaciones. Primero de todo necesitamos la disposición para hacer nuestra lista. No importa como nos estamos sintiendo sobre agregar un cierto nombre a la lista, necesitamos estar dispuestos a agregarlo. También necesitamos la disposición para practicar los otros principios espirituales conectados con este paso.

- ¿Hay algún nombre que todavía no haya agregado a mi lista?
- ¿Cuales son algunas de las cosas que he hecho para aumentar mi disposición? ¿Cómo me siento teniendo que rezar para tener disposición?

Desarrollar un espíritu compasivo se vuelve posible en este estadio de nuestra recuperación. Antes de hacer el trabajo implicado en los pasos previos, estábamos demasiado envueltos en resentimiento, culpa, y autocompasión para pensar en otros. Junto con nuestra capacidad para pensar en nosotros mismos como seres humanos comunes, empezamos a ver que otros están haciendo también lo mejor que pueden con su humanidad. Sabemos que estamos sujetos a dudas periódicas e inseguridades sobre nosotros mismos, y así están los demás. Nos damos cuenta que ellos lo lamentan tanto como nosotros lo hacemos. Sabemos que estamos inclinados a hacer una mala lectura de las situaciones y a actuar por demás o por de menos a ellas. Como resultado, cuando hoy en día vemos a otros actuar un defecto de carácter, sentimos empatía más que sorpresa o enojo, porque sabemos que les causó que actuaran así. Nuestros corazones se sienten llenos cuando pensamos sobre como compartimos los mismos sueños, temores, pasiones y faltas como cualquier otro.

- ¿Estoy empezando a sentirme conectado con otros? Describa.
- ¿Estoy empezando a sentir compasión y empatía por otros? Describa.

Siguiendo adelante.

Discutir cada una de las reparaciones en nuestra lista con nuestro padrino es esencial. No importa cuanto tiempo hayamos estado limpios o cuanta experiencia con hacer reparaciones tengamos. Cada uno de nosotros es capaz de juzgar mal una situación cuando está trabajando solo, pero a menudo encontramos que podemos ver las cosas más claras cuando miramos las situaciones desde otro punto de vista. Necesitamos el insight de

nuestro padrino. Necesitamos el coraje de nuestro padrino. Necesitamos la visión y esperanza de nuestro padrino. Es sorprendente cuanto puede hacer una simple discusión con nuestro padrino para ayudarnos a conectarnos con la fuerza serena que vive en cada uno de nosotros. Cuando hemos arrancado las influencias distractoras y hayamos expuesto esa sólida médula de serenidad, humildad, y perdón, está listos para el Paso Nueve.

Paso nueve

“Reparamos directamente el daño causado a estas personas cuando nos fue posible, excepto cuando el hacerlo hubiera perjudicado a ellos o a otros.”

Oímos una y otra vez en N.A: que los pasos son escritos en orden por una razón: Cada paso provee la preparación espiritual que necesitaremos para los pasos siguientes. En ningún lado es esto más evidente que en el Paso Nueve. Nosotros nunca en un millón de años hemos sido capaces de sentarnos con la gente que hemos perjudicado y reparar directamente sin la preparación espiritual que obtuvimos de los pasos previos. Si nosotros no hemos desarrollado una relación con el Dios de nuestra comprensión, nosotros no tendríamos ahora la fe y confianza que necesitamos para trabajar el Paso Nueve. Si nosotros no hubiéramos hecho nuestro cuarto y Quinto Paso, probablemente estaríamos tan confundidos sobre nuestra responsabilidad personal, que ni siquiera sabríamos porque estamos reparando. Si no hubiéramos desarrollado humildad en el Sexto y Séptimo pasos, probablemente encararíamos nuestras reparaciones defendiendo nuestro derecho y con enojo y nos enredaríamos en hacer más daño. La disposición que ganamos a través de nuestra aceptación de la responsabilidad personal nos hizo posible hacer nuestra lista del Paso Ocho. Esa lista fue nuestra preparación práctica para trabajar el Paso Nueve.

Las preparaciones finales que vamos a hacer en este paso, antes de que realmente hagamos nuestras reparaciones, son mayormente para fortalecer lo que es ya una parte de nosotros. El nivel al cual somos capaces de practicar el principio de perdón, la profundidad de autoobservación que tenemos, y la cantidad de conocimiento de nosotros mismos que somos capaces de mantener a lo largo del proceso de reparaciones dependerá en nuestra experiencia previa con los pasos y en cuanto esfuerzo estemos dispuestos a poner en nuestra recuperación.

- ¿Cómo mi trabajo en los ocho pasos previos me ha preparado para trabajar el Paso Nueve?
 - ¿Cómo la honestidad ayuda a trabajar este paso?
- ¿Cómo la humildad ayuda a trabajar este paso?

Reparaciones

El Paso Nueve no es un paso que pueda ser simplemente contenido dentro de un particular límite de tiempo. No escribimos nuestra lista del Paso Ocho y luego resueltamente empezamos a hacer reparaciones, tachando los “completados” como haríamos con los items de una lista de compras. De hecho, muchas de nuestras reparaciones nunca estarán “terminadas”; nuestros esfuerzos seguirán a lo largo de nuestra recuperación. Por ejemplo si debemos reparaciones a nuestros familiares, pasaremos el resto de nuestras vidas practicando los principios espirituales que traeran un cambio real al modo en que tratamos a la gente. Puede haber un día cuando nos sentemos con nuestra familia y hagamos un compromiso de tratarlas de un modo diferente a lo que lo hicimos en el pasado, pero eso no seria el fin de nuestras reparaciones. Cada día que hacemos un esfuerzo para evitar herir a nuestras familias y tratamos de practicar una conducta amorosa con ellos es un día que hemos continuado nuestras reparaciones a nuestras familias.

Aun tal relativamente reparaciones concretas como pagarr una deuda del pasado no deben ser hachas de una vez y para siempre cuando la deuda ha sido pagada. Vivir nuestro Noveno Paso requiere que tratemos de no incurrir en nuevas deudas que no podemos pagar. En un nivel más profundo, necesitamos mirara todas las variedades de deudas en que podemos incurrir- por ejemplo, recibiendo un favor y otro favor de amigos los que nunca retribuimos, o sobrecargando la paciencia de gente con quien compartimos responsabilidades no asumiendo nuestra parte. Evitar tales responsabilidades en el futuro es tanto un proceso de reparación como hacer pagos regulares de nuestras deudas del pasado.

- ¿Qué significa reparar?
- ¿Porque hacer una reparación significa que yo tengo que hacer más que decir “lo siento”?

- ¿Porque reparar es un compromiso para un continuo proceso de cambio?

Temores y expectativas

Reparar no es siempre una experiencia que rompe los nervios, algo sin alegría. A menudo nos vamos a sentir excitados sobre el proyecto de curar una relación. Podemos encontrar que estamos anticipando felizmente el añivio de haber reparado. Para la mayoría de nosotros, a pesar de todo, por lo menos algunas de nuestras reparaciones nos harán sentir temerosos. Tenemos miedo de que si hacemos reparaciones financieras, no vamos a tener suficiente para nosotros. Podemos tener miedo del rechazo, la venganza, o alguna otra cosa. Si nunca hemos tenido antes alguna experiencia con el paso nueve, nos estamos realmente aventurando dentro de lo desconocido. Podemos sentirnos en un momento totalmente seguros y después, al momento siguiente, sentirnos totalmente incapaces de seguir con el Paso Nueve. Este es un momento cuando es muy importante comprender que el modo en que las cosas *se sienten* no es necesariamente el modo en que las cosas *son*. Solo porque sintamos miedo no significa que hay realmente algo que temer. Por el otro lado, sentirse excitados y felices no va necesariamente a reflejar la realidad de hacer nuestras reparaciones. Es mejor soltar todas nuestra expectativas sobre como nuestras reparaciones seran recibidas.

- ¿Que temores tengo sobre hacer reparaciones? ¿ Estoy preocupado de que alguien tome venganza o me rechace?
- ¿Cómo el Paso Nueve requiere un nuevo nivel de rendición al programa?
- ¿Que pasa con las reparaciones financieras? ¿Tengo Fe que el Dios de mi comprensión me asegurará que tenga lo que necesito aun cuando me este sacrificando para hacer las reparaciones?

No importa cuanto tiempo llevemos limpios o cuantas veces hayamos pasado los pasos, estamos obligados a tener algunos temores y expectativas cuando empezamos un nuevo paso. Esto puede ser especialmente cierto si tenemos experiencia previa con un paso. El Paso Nueve, en especial, tiende a producir alguna ambivalencia.

Por ejemplo, nosotros podemos encontrarnos pensando sobre nuestras experiencias pasadas con hacer reparaciones, algunas probablemente han sido muy positivas. Si hacemos una reparación a una persona amada que fue abierta a nuestro gesto de conciliación, probablemente salgamos con un hermoso sentimiento de esperanza y gratitud. Estabamos esperanzados en que la relación iria mejorando, y estabamos agradecidos de haber sido perdonados aceptadas nuestras reparaciones.

Creasé o no, tales experiencias pueden obrar en contra nuestro en posteriores reparaciones. Nos pueden llevar a creer que todas nuestras reparaciones van a resultar tan bien, y después ser demolidos cuando no resultan. O podemos reconocer que tales reparaciones no serán la norma, y temer hasta el punto de demorar la reparación cuyo resultado no estamos seguros que será tan bueno. Nos vamos a encontrar colgados proyectando como nuestra reparación resultará, necesitamos re enfocar en el propósito del Paso Nueve.

El Paso Nueve intenta dar un modo de corregir el daño que hemos causado en el pasado. Algunos de nosotros recuerdan que tres conceptos primarios son asociados con reparar: resolución, reparación y restitución. Resolución implica encontrar una respuesta al problema; debemos poner a un lado lo que previamente fue molesto o perturbador para nosotros. Reparación significa volver a su estado inicial lo que ha sido dañado. Esto puede ser una relación o una cualidad que solía existir en una relación, como la confianza. Nosotros podemos tal vez reparar nuestra reputación si en algún punto era buena en el pasado. La restitución es muy similar a la reparación, pero en relación a el Paso Nueve, podemos considerarla como el acto de devolver algo material o más abstracto a su propietario por derecho. Nuestro padrino puede ayudarnos a explorar cada uno de estos conceptos de manera que podamos obtener perspectiva sobre la naturaleza de hacer reparaciones y permanecer focalizados en lo que se supone que debemos hacer. Es solamente a través del proceso que nos damos cuenta de muchos de los beneficios asociados con el Paso Nueve. De os primeros que nos daremos cuenta son una sensación de libertad, o una ausencia de culpa y veerguenza. Puede llevar algun tiempo en la recuperación o experiencia con varias reparaciones para que podamos apreciar algunas de las recompensas espirituales del Paso Nueve: una conciencia más consistente de los sentimientos de otros y el efecto de nuestra conducta sobre otros, un sentimiento de alegría de que fuimos capaces de curar una vieja herida, una capacidad para ser más amorosos y aceptantes de la gente que nos rodea.

- ¿Que otros temores o expectativas tengo sobre mis reparaciones?
- ¿Por que no importa como son recibidas mis reparaciones?

- ¿Cómo puedo yo usar a otros adictos, mi padrino y mi Poder Superior como fuentes de fuerza en este proceso?

Reparaciones directas e indirectas

Nosotros en N.A. tendemos a pensar que es mejor hacer una reparación directa, cara a cara, y por cierto este paso dice que lo debemos hacer así cuando sea posible. Pero las reparaciones directas no son el único modo de hacer reparaciones, y en algunos casos pueden ser el peor modo.

Antes de que proveamos algunos ejemplos, es muy importante notar que son solo ejemplos. Esta guía no está hecha para tomar el lugar de un padrino para considerar cada reparación y trabajar juntos para ver que es lo mejor.

Algunas situaciones son más complicadas de lo que aparecen a primera vista. Podemos pensar que la solución es obvia, pero siempre debemos tomarnos el tiempo para mayor reflexión. Por ejemplo, puede haber una situación donde la persona o la gente que hemos lastimado no se dieron cuenta de lo que hicimos, y enterarse de lo que hicimos los puede lastimar aun más. Podemos tener algunos amigos, parientes o un empleador que no se habían dado cuenta de nuestra adicción. Contarles puede lastimarlos. Nuestro padrino puede ayudarnos a ver nuestros motivos para querer contarle a la gente sobre nuestra adicción. ¿Necesitan ellos saber? ¿Qué buen propósito serviremos compartiendo tal información? ¿Qué daño podría hacer tal información?

¿Que pasaría si esta situación estuviera complicada por nuestro robo de algún dinero de nuestros amigos? ¿Y si algún otro fue acusado de tomar el dinero? ¿No necesitaríamos entonces hablar sobre nuestra adicción, junto con la admisión del robo y la devolución del dinero? Posiblemente, pero tal vez no. Cada una de estas situaciones debe ser tomada sobre una base individual. Nuevamente nuestro padrino nos ayudará a decidir cual es la mejor manera de manejar cada una. En nuestra discusión con nuestro padrino, si tenemos la mente abierta, estamos seguros de pensar sobre esta clase de situaciones de manera que no hemos pensado sobre ellas antes. Podríamos ver que lo que primero pensamos era el método obvio de hacer reparaciones puede no ser correcto después de todo. Es muy útil prepararse para esta discusión enlistando todas las circunstancias para estas reparaciones difíciles de manera que estén correctamente enfrente nuestro para cuando hablemos con nuestro padrino.

¿Que nombres en mi lista del paso ocho son complicadas por circunstancias como las descritas más arriba?

¿Cuales eran las circunstancias específicas?

Un problema que presenta dificultad para muchos de nosotros es que debemos reparaciones que van a resultar necesariamente en que perdamos nuestro trabajo, ir a la cárcel, o alguna otra consecuencia seria. Por ejemplo, si nos entregamos por un crimen que hemos cometido, podemos por cierto ir a la cárcel. ¿Que efecto tendría esto en nuestra vida? Perderíamos nuestro trabajo? Eso comprometería la seguridad de alguien más allá de nosotros mismos, por ej. nuestra familia? Por otro lado si somos un fugitivo de la justicia, que efecto podría tener un arresto repentino sobre nuestras vidas y sobre nuestra familia? Probablemente es mejor en esa situación buscar consejo legal y explorar nuestras opciones. No importa que, necesitamos de alguna manera aceptar las consecuencias de nuestra conducta, pero deberíamos llevar en nuestra mente que nuestras familias podrían muy bien estar representadas en la parte de este paso que dice, “excepto en el caso que hacerlo así dañaría a ellos o a otros”. Tenemos que evaluar estas situaciones muy cuidadosamente. Con la guía de nuestro padrino, exploraremos como hacer reparaciones.

- Debo alguna reparación que pudiera tener serias consecuencias si la hiciera? Cuales son ellas?

Otra circunstancia en la que no pudieramos hacer reparaciones directas, aunque no por la posibilidad de mayor daño, sería cuando la persona a quien le debemos reparaciones está muerta. Esto es muy común en N.A., tanto es así que nuestros miembros han desarrollado una variedad de modos creativos de manejar tales situaciones. Nuestros miembros se han arreglado para asegurarse que reparaciones de esta naturaleza hagan más que descargar nuestro propio sentido de vergüenza. Algunos han hecho donaciones en nombre de la persona a quien le debíamos la reparación. Algunos han llevado a cabo una tarea que era algo que le importaba a esa persona. Algunos han hecho restituciones a los hijos de esa persona, quienes pueden tener su lugar en nuestra lista del paso ocho. Los modos que podemos manejar esa situación son limitados solamente por nuestra imaginación y nivel de voluntad. Podría sorprendernos como reparaciones “indirectas” pueden ser efectivas en situaciones como estas. Muchos de nosotros luchan para hacer las reparaciones tan directamente como sea posible visitando la tumba de la persona u otro lugar significativo, o tal vez leyendo una carta o simplemente hablandole a la memoria de la persona o al espíritu. Una vez más, nuestra respuesta a

estas situaciones será determinada por la naturaleza del daño que infligimos, nuestras creencias espirituales, y por supuesto, la guía de nuestro padrino.

- Debo yo reparaciones a alguien que está muerto? Que era especial sobre esa persona que yo pueda usar para palnear mis reparaciones?

Hemos enfatizado la necesidad de chequear todas y cada una de nuestras reparaciones con nuestro padrino antes de proceder. Aunque importante, no hay necesidad de que nos volvamos robots sin mente, asustados de pensar por nosotros mismos o actuar sin preguntarle a nuestro padrino sobre esto. Muchos de nuestro miembros han tenido la experiencia de cruzarse con una persona del pasado que no fue puesta en nuestra lista, pero debería haber estado. Algunas veces las reparaciones debidas son tan claras, que seríamos tontos de no permitirnos tan felizcoincidencia. Otras veces, podemos encontrarnos con una persona y experimentar sentimientos de incomodidad y no saber que es lo que los está causando. Si esto sucede, es mejor tomar la relación a través del cuarto y quinto proceso para ganar más claridad sobre ella. En cualquier caso, muna debemos considerar la lista de nuestro paso Ocho “cerrada”. Las oportunidades son de ir agregando nuevos nombres en ellas a través de toda nuestra vida.

¿Que pasa con la gente que no podemos encontrar? ¿Debemos seguir adelante y hacer reparaciones indirectas a ellos también? Tal vez, aunque muchos de nuestros miembros hayan tenido la experiencia de cruzarnos con alguien que pensábamos nunca íbamos a poder encontrar, en un lugar donde nunca esperábamos encontrarlos. Nosotros podemos estar seguros, cuando esas coincidencias ocurren, que un Poder Superior está trabajando, pero aun si no, no podemos ciertamente ignorar la oportunidad de hacer reparaciones directas.

Si no podemos encontrar a alguien en nuestra lista de reparaciones, podemos esperar. Debemos continuar haciendo todos los esfuerzos para encontrar a la persona, debemos hacer un esfuerzo para no causar el mismo tipo de daño a algún otro, y debemos permanecer deseándolo. Un espíritu de voluntad puede a menudo servir el propósito de las reparaciones cuando no podemos hacer las reparaciones reales.

Después de considerar las complicaciones implicadas en hacer reparaciones indirectas, puede parecer como si hacer reparaciones directas es fácil, o al menos, directo. Hicimos algo que hirió a alguien. Debemos disculparnos y reparar el daño. Correcto. ¿No?

No muy a menudo, o alguna vez. Como mencionamos antes, el proceso de reparación no es uno que tenga un principio y un fin determinado. A menudo empezamos a hacer reparaciones, en un sentido, ni bien estamos limpios. La mayoría del tiempo, inmediatamente reparamos algo de nuestra conducta. Esta parte del proceso de reparación (aquel en el cual cambiamos nosotros mismos) sigue mucho después que hemos hablado directamente a alguien que lastimamos.

- ¿Qué conducta necesito reparar?

¿Qué pasa con esas reparaciones directas las que hacemos cuando sentamos a alguien, reconocemos y aceptamos nuestra responsabilidad por el daño que causamos y aceptamos la respuesta que obtenemos cualquiera sea esta? Estas son las reparaciones que pueden llevar temor a nuestro corazón. Nos imaginamos sentados frente a una de las personas de nuestra lista de reparaciones, quien humilde y sinceramente dice “Nunca podrá ser reparado. Lo que hiciste fue terrible.” O “olvidalo. Nunca te perdonaré.”

Verdaderamente, una situación como esta es lo que más tememos, porque tememos que se destruya nuestra fé en el proceso. Hemos tomado un riesgo increíble permitiéndonos creer en un Poder Superior, en nosotros mismos, en la posibilidad de recuperación. Nuestra peor pesadilla es que el daño no pueda ser reparado, que seamos alguien tan horrible que no podamos ser perdonados. Puede confortarnos saber que muchos adictos recuperados han recibido una reacción negativa de alguien a quien estaban haciendo una reparación, y no solamente no haberse dejado venir abajo por esto, sino que han recibido los mismos beneficios espirituales por esta reparación que si hubiera sido recibida con amor y perdón.

Algunas veces cuando nuestro intento de reparación es recibido tan negativamente, necesitamos dar otros pasos para sentir que hemos alcanzado alguna solución. Nuestro texto básico dice que “contactar a alguien que todavía está ardiendo por nuestras malas acciones puede ser peligroso”. También puede ser improductivo, en el caso de miembros de la familia o amigos íntimos. Contactar a la gente que hemos dañado antes de que ellos tengan la oportunidad de calmarse puede hacer que nos respondan mal, cuando después de un poco de tiempo ellos hubieran reaccionado completamente diferente. Si nos hemos aproximado a una persona demasiado pronto, podemos esperar que pase un poco de tiempo y probar de nuevo.

Algunas veces a pesar de todo, no importa cuan bien nos hallamos preparado o cuan sinceras sean nuestras reparaciones, la persona simplemente no va a aceptar nuestras reparaciones. Si encontramos esta situación, necesitamos darnos cuenta que hay un punto en el cual nuestra responsabilidad termina. Si alguien se ha propuesto acunar un resentimiento contra nosotros por el resto de su vida, lo mejor que podemos hacer es desearle bien a esa persona y considerar la reparación efectuada. Si tenemos dificultad en manejar los

sentimientos que despiertan tal reparación, nuestro padrino nos ayudará a encontrar un camino para solucionar esa reparación. Tal vez en ciertas situaciones, vamos a estar mejor haciendo reparaciones indirectas, o podemos sentir que nuestras reparaciones son más completas si llevamos a cabo alguna acción que restituya o repare una situación. Por ejemplo, hemos tratado de hacer una reparación a un empleador anterior a quien le robamos dinero. El o ella no quieren oír nuestras disculpas ni quieren tomar el dinero. Podemos reparar enviando clientes al negocio de esa persona, o si es posible, de una manera anónima pagar el dinero que robamos.

Necesitamos recordar que hacer reparaciones es parte de nuestro programa de recuperación personal. Es verdad que hacemos reparaciones porque las debemos, pero también necesitamos reconocer el crecimiento espiritual inherente en el proceso de hacer reparaciones.

Primero reconocemos y aceptamos el daño que causamos. Como dice en *Resulta: Como y porque*, esto “ nos saca de nuestra obsesión en nosotros mismos”. Porque la obsesión y el temor centrado en nosotros mismos son las partes de nuestra enfermedad que con más fuerza afectan nuestra espiritualidad, aliviar y disminuir esas partes de nuestra enfermedad hará florecer nuestra recuperación.

Segundo aproximarnos directamente a la persona que dañamos y reconocer el daño que causamos es un enorme paso en nuestro viaje espiritual, no importa como las reparaciones sean recibidas. El hecho que sigamos adelante con algo que requiere tanta humildad fue prueba, de hecho, de que hemos conseguido alguna medida de humildad. Finalmente, después de hacer nuestras reparaciones, nos quedamos con una sensación de libertad. No cargamos más con el peso de negocios sin terminar y con un sentimiento de vergüenza por el daño que hemos causado. Se ha ido. Nuestro espíritu se alivia.

- ¿Estoy espiritualmente preparado para hacer cualquier reparación difícil y manejar los resultados?
- ¿Qué he hecho para prepararme?

Perdón:

El crecimiento espiritual que obtenemos de reparar directamente a menudo depende de cuanto hayamos puesto en prepararnos espiritualmente. Empezamos liberándonos de cualquier creencia que pueda hacernos titubear o pueda inhibir nuestra capacidad para acercarnos a la reparación con humildad, aceptación y fe.

Algo que puede ser un problema para muchos de nosotros es que a menudo debemos reparaciones a alguien quien también nos ha dañado. Puede ser un padre u otro familiar que ha abusado de nosotros, un amigo que de alguna manera nos abandonó, un empleador que no nos trató honestamente, u otros casos. Hemos hecho un enorme trabajo en los pasos previos para separar lo que ellos nos hicieron de lo que nosotros les hicimos. Sabemos exactamente cual fue nuestra parte en esas situaciones, y sabemos porque estamos reparando. Mientras nos preparamos para hacer una reparación directa, cara a cara, tenemos que tener perfectamente claro que estamos ofreciendo una reparación por nuestra parte en esos conflictos. No estamos pidiendo disculpas para obligar o manipular una disculpa recíproca. No somos responsables de limpiar aquello que no esté en nuestro lado de la calle. Si mantenemos esto en nuestra mente durante la disculpa vamos a enfocar nuestro propósito no importa como estas sean recibidas y recibamos o no disculpas por el daño que nos fue hecho.

Algunas veces a pesar de todo el daño hecho a nosotros fue tan extremo que es mejor dejar la disculpa para más adelante. Por ejemplo, muchos de nosotros fuimos emocional, física o sexualmente abusado de chicos por un familiar adulto. Aunque no tuvimos parte en esa situación y no debemos disculpas, podemos haber robado o causado daño a la propiedad de ese familiar en otro momento. Así que debemos disculpas por el robo, daño físico o vandalismo. La pregunta que surge aquí, no es si dar una disculpa, sino cuando y como. Puede llevar un largo tiempo hasta que estemos en condiciones de dar una disculpa apropiada, y eso está bien. Trabajamos con el padrino y esperamos.

Necesitamos tratar de perdonar a la gente que nos ha dañado antes de hacerles una reparación. No queremos sentarnos con alguien con quien estamos furiosos y tratar de hacer una reparación. Nuestra actitud será aparente, no importa tanto tratemos de ocultarlo. No es generalmente productivo con las disculpas actuar “como si”.

Hay una gran diferencia entre situaciones en las que fuimos dañados contra nuestra voluntad y aquellas en las que nuestra conducta contribuyó al modo en que fuimos tratados. Para muchas de nuestra disculpas, cuando estamos enojados con alguien que nos trató mal necesitamos preguntarnos si algo que hicimos pudo haber causado que ellos nos trataran como lo hicieron. Por ej., podemos estar rabiosos con nuestros padres por no confiar si vamos un fin de semana a un baile de N.A.! Pero cuando pensamos cuantas veces mentimos antes sobre donde íbamos y que siempre consumíamos drogas donde quiera que íbamos, puede ayudarnos a ver que nuestros padres no pueden menos que tratarnos con desconfianza y que debemos pasar más tiempo para ganarnos su confianza. O podemos haber sido egoístas y retraídos con un amigo día tras día, semana tras semana; después lo necesitamos y no estaba disponible, nos enojamos y resentimos. Recordar que armamos mucha de nuestra propia miseria, nos puede ayudar a perdonar a los que herimos.

Otro modo en el cual podemos encontrar perdón para aquellos que nos hirieron, es saliendo de nosotros mismos y pensando como son las vidas de otra gente. Probablemente la gente que nos hirió lo hizo así porque tenían problemas que los hacían menos sensibles a las necesidades de otros. Tal vez nuestro padrino no nos contestó nuestras llamadas durante una semana porque su hijo menor estaba preso. Tal vez nuestro mejor amigo nos dijo que nuestra relación no era sana y que debíamos terminarla inmediatamente después de su divorcio.

Tal vez nuestro empleador no alabó nuestro trabajo porque estaba preocupado en conseguir el dinero para el pago semanal. Nosotros generalmente nos sentimos cachorros y pequeños cuando descubrimos que una persona que resentíamos tenía un doloroso problema. Tal vez podríamos ser más perdonadores y amantes si asumiéramos desde el principio que las intenciones de la gente son buenas, y que si alguien es poco cariñoso con nosotros, puede ser porque esté con mucho dolor y absorto en este.

Primero y principal, prepararnos espiritualmente para hacer reparaciones requiere que nos apoyemos en la fuerza y el amor de nuestro Poder Superior. Contemplar el perdón de un Dios amante de las veces que nosotros herimos, nos va a ayudar a aproximarnos a la gente con una actitud de amor y perdón. Usando a nuestro Poder Superior como una especie de fuerza protectora nos asegurará que las reacciones negativas a nuestras reparaciones no nos harán perder la esperanza. Podemos centrarnos rezando y meditando antes de cada reparación.

- ¿Debo reparaciones a gente que también me ha lastimado?
- ¿Los he perdonado a todos? ¿A quienes no he perdonado todavía? ¿He intentado todos los métodos anteriores para generar un espíritu de perdón? ¿Qué dice mi padrino sobre esto?

Haciendo reparaciones

Ahora estamos listos para hacer nuestras reparaciones. Hemos discutido cada persona e institución en la lista del paso octavo y hemos hecho un plan con nuestro padrino de cómo

deberíamos encarar cada una. Hemos hablado con el Dios de nuestra creencia y hemos orado por la voluntad, serenidad, coraje, y sabiduría para llevarlas a cabo. Ahora debemos continuar con nuestras reparaciones y debemos mantener cualquier compromiso que hayamos hecho en nuestra lista de reparaciones.

Aquí es donde puede ponerse difícil. Cuando hicimos inicialmente una reparación, generalmente sentimos como si pudiéramos flotar en una nube de libertad. Tendremos un alto sentido de auto respeto y la euforia inicial que sigue a un alivio en la carga de remordimiento. Nos sentimos gente buena, en igualdad con el resto de la humanidad. Este sentimiento es extremadamente poderoso, y si es la primera vez que lo sentimos, puede parecer más de lo que podemos manejar.

No debemos preocuparnos, los sentimientos no serán tan intensos por mucho tiempo, aunque habrá un cambio permanente en nuestros sentimientos sobre nosotros mismos.

Después que desaparece el primer brillo de hacer reparaciones, enfrentaremos la parte verdaderamente desafiante de hacer reparaciones: el seguimiento. Por ejemplo continuar los pagos mensuales a los que nos hemos comprometido mensualmente por varios años. Nos ayudará hacernos una simple pregunta: ¿Cuan libres queremos ser?

¿Hay reparaciones con las que tengo problemas en continuar? ¿Qué estoy haciendo para comprometerme nuevamente con ellas?

No es necesario un proceso confortante y cómodo para hacer reparaciones. Los pasos no están hechos para hacernos sentir cómodos y felices sino para hacernos crecer. El temor. El riesgo y la sensación de vulnerabilidad al hacer reparaciones puede ser tan incómoda que la memoria evite que repitamos la conducta que nos llevó a ella. A menudo oímos que N:A: “mejora”, somos nosotros los que mejoramos. Nos volvemos mejores personas. Tenemos menos deseos de envolvernos en conductas destructivas porque nos damos cuenta del costo en la miseria humana, tanto la propia como la de los que nos rodean. Nuestro auto centrismo es reemplazado por un tener en cuenta a las otras personas y preocuparnos por sus vidas. Donde somos indiferentes, empezamos a preocuparnos. Cuando somos egoístas empezamos a olvidarnos de nosotros. Cuando estamos enojados, empezamos a ser perdonadores.

Nuestro amor y tolerancia también se extiende a nosotros mismos. Empezamos a hacer planes sobre como hacernos reparaciones a nosotros mismos y continuarlos. Nos hicimos la primera reparación cuando dejamos de consumir y empezamos a trabajar los pasos. Solo estos dos actos harán mucho para curar el daño que nos hicimos a nuestro espíritu.

Podemos tener que hacer otras cosas para curar el daño que hicimos a nuestro cuerpo y mente. Hay muchos modos para empezar a cuidar nuestra salud física, desde la dieta y el ejercicio hasta el tratamiento médico. Cualquiera que elijamos debe ajustarse a nuestras necesidades y deseos. El daño que hicimos a nuestra mente puede ser curado en alguna medida por adquirir conocimientos en el futuro.

- ¿Cuáles son mis planes inmediatos para hacer reparaciones a mi mismo? ¿Tengo algunas metas a largo plazo que pueden ser una reparación? ¿Cuáles son? ¿Que puedo hacer para completarlas?

Principios Espirituales

En el paso noveno, enfocaremos humildad, amor y perdón.

La humildad que adquirimos en este paso ha resultado de mirar el daño que hicimos a otros y tomar responsabilidad sobre ello. Podemos haber reconocido esto por alguien lloroso que nos dijo cuanto lo habíamos hecho sufrir. Podemos haber sido llevados por una injuria que recibimos y que nos recordó una que habíamos infligido. Puede haber sido la experiencia de los pasos anteriores combinada con la experiencia de hacer reparaciones, que nos llevó a experimentar un aumento de nuestra humildad.

- ¿He aceptado la responsabilidad por el daño que causé y por reparar ese daño?
 - ¿Qué experiencias he tenido que me llevaron a ver más claramente el daño que había causado? ¿Cómo contribuyó a aumentar mi humildad?

En el paso noveno se vuelve más simple practicar el principio espiritual de amor, aunque lo hayamos estado practicando durante nuestra recuperación. A esta altura hemos eliminado muchos sentimientos y visiones destructivas que teníamos, haciéndole lugar al amor en nuestras vidas. Cuando nos llenamos de amor, nos sentimos impulsados a compartirlo nutriendo nuestras relaciones y construyendo nuevas, y compartiendo sin egoísmos nuestra recuperación, nuestros recursos, nuestro tiempo y sobretodo, a nosotros mismos con aquellos que lo necesitan.

¿Cómo me estoy entregando a mí mismo o siendo de servicio para otros?

Cuando experimentamos ser perdonados, empezamos a ver el valor de extender eso a otros. Esto nos motiva a practicar el principio espiritual del perdón tanto como sea posible. Reconocer nuestra propia humanidad nos da la capacidad de perdonar a otros y no erigirnos en jueces como hacíamos en el pasado. Aparece en nosotros una segunda naturaleza que da a los otros el beneficio de la duda. Ya no sospechamos viles motivos y turbias conspiraciones en juego, en cada situación que no podemos controlar completamente. Nos damos cuenta que generalmente queremos el bien, y extendemos esa creencia a otros. Cuando alguien nos daña, nos volvemos a dar cuenta que guardar resentimiento solo sirve para robarnos la propia paz y serenidad, así que tendemos a olvidar lo más rápido posible.

- ¿Cuáles son para mí los beneficios de practicar el principio del perdón? ¿Cuáles han sido algunas situaciones en las cuales he sido capaz de practicar este principio?
- ¿Por qué me he perdonar a mí mismo?

Siguiendo adelante

Es útil para muchos reflexionar sobre cada reparación después de haberla hecho. Algunos lo hacen escribiendo sobre como los hizo sentir y que aprendieron de la experiencia.

¿Cómo me hizo sentir la reparación? ¿Qué aprendí de ella?

“Libertad” parece ser la palabra que más claramente describe la esencia del Paso Noveno. Parece sumar el alivio de la culpa y la vergüenza, el aflojamiento de nuestra obsesión con nosotros mismos, y el incremento de la habilidad para apreciar que está pasando alrededor nuestro cuando está pasando. Empezamos a estar menos consumidos con nosotros mismos, más capaces de estar totalmente presentes en todas nuestras relaciones. Empezamos a ser capaces de estar en un cuarto lleno de gente sin tratar de controlar el grupo ni dominar cada conversación. Empezamos a pensaren nuestro pasado, especialmente nuestra adicción, como una mina de experiencia que intentamos compartir con lo que estamos ayudando en la recuperación, en vez de ser un período de oscuridad del que tratamos de olvidarnos. Dejamos de pensar en nuestras vidas en términos de lo que no tenemos y empezamos a

apreciar los dones que recibimos cada día. Sabemos que para mantener este sentimiento de libertad, necesitamos seguir aplicando lo que aprendimos en los pasos anteriores. El Paso Décimo nos da los medios para eso.

PASO DECIMO

“Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos rápidamente lo admitimos”.-

A través de trabajar los nueve pasos nuestras vidas cambiaron dramáticamente, más allá de lo que esperábamos cuando llegamos a N.A. Nos hemos vuelto más honestos, humildes y preocupados por los otros, menos egoístas, menos temerosos, y menos resentidos. Pero aun cambios tan profundos no se garantizan como permanentes. Porque tenemos la enfermedad de la adicción, siempre podemos volver a lo que éramos antes. La recuperación tiene un precio- demanda nuestra vigilancia. Tenemos que continuar haciendo todas las cosas que hemos estado haciendo hasta ahora para nuestra recuperación. Tenemos que continuar siendo honestos, teniendo confianza y fe, prestando atención a nuestras acciones y reacciones y confirmar si estas están trabajando para nosotros o contra nosotros. Tenemos también que prestar atención a como afectan a otros nuestras reacciones, y cuando los efectos son negativos o dañan, rápidamente dar un paso adelante y tomar responsabilidad y reparar el daño causado. En resumen tenemos que seguir el inventario personal y rápidamente admitir nuestros errores.

Como pueden ver el Paso Décimo nos hace repetir mucho del trabajo que hicimos desde el cuarto al noveno, aunque en un formato mucho más breve. El formato seguido en esta guía es uno que cubre de una manera general los elementos de un inventario personal. Algunos pueden darse cuenta que necesitamos agregar a esta guía preguntas que enfoquen áreas específicas que están afectando nuestra recuperación individual. Podremos encontrar áreas adicionales en *Viviendo el programa*. Nuestro padrino puede tener indicaciones específicas para nosotros en este punto. Como señalamos antes esta guía es un punto de arranque , no la palabra final en ninguno de los pasos.

- ¿Por qué es necesario un Décimo Paso?
- ¿Cuál es el propósito de continuar llevando un inventario personal?
- ¿Cómo puede ayudarme mi padrino?

Sentir versus hacer

Usamos el Décimo Paso para mantener un constante darnos cuenta de lo que estamos sintiendo, pensando, y aun más importante, de lo que estamos *haciendo*. Antes de empezar un modelo común de inventario personal, es imperativo que comprendamos que estamos evaluando. No servirá de mucho hacer una lista de nuestros sentimientos si no los atamos a las acciones que ellos generan o fracasan en generar. A menudo podemos sentirnos muy mal aunque nos portemos muy bien, o viceversa.

Por ejemplo, un miembro de N.A. entra a su hogar y alguien le pregunta: “¿Cómo estás?”. “Pésimo”, contesta.

Por supuesto este miembro se refiere al modo en que se siente. Es imposible que se refiera a lo que está haciendo, porque se está portando muy bien, por cierto: va a un grupo, expresa honestamente lo que siente y busca a otro miembro que sirva de apoyo.

Por otro lado, podemos estar cediendo a nuestros impulsos y actuando nuestros defectos de carácter. En la superficie, nos podemos sentir muy bien. Generalmente lleva un tiempo darse cuenta el vacío que crea vivir de esta manera. Estamos evitando el trabajo que nos ayudará a mantenernos limpios. Estamos cediendo a nuestros impulsos, y siguiendo el camino fácil. ¡Y sabemos adonde esto nos llevará!

El paso diez nos mantendrá conscientes de nosotros mismos para que no terminemos yendo a ningún extremo. No tenemos que castigarnos porque nos sintamos mal. En cambio debemos centrarnos en las acciones positivas que estamos llevando a cabo. Puede aún resultar que cambiando nuestro foco de esta manera, terminaremos también sintiéndonos mejor. Darnos cuenta de lo que estamos haciendo nos ayuda a ver los moldes de destrucción mucho antes de que nos atrincheremos, así que no terminamos sintiéndonos bien a costa de lo que es bueno para nosotros.

Como adictos tendemos a abrir juicios sobre que estamos sintiendo. Queremos parar inmediatamente todo lo que nos haga sentir mal. A menudo no tomamos en cuenta que el modo en que nos sentimos está en perfecto acuerdo con las circunstancias.

Por ejemplo, muchos de nosotros tienen problemas con estar enojados. No nos gusta el modo con que nos sentimos. Lo juzgamos, concluyendo que no tenemos derecho a sentirnos de esa manera, y luego hacemos lo mejor para suprimir nuestros sentimientos de enojo. Pero podríamos estar experimentando una situación que enojara a cualquiera. Tal vez estamos en una relación con alguien que constantemente falla en tratarnos con respeto. Tal vez nos saltaron en varias bien merecidas promociones en nuestro trabajo. Nuestra respuesta a esas situaciones es enojo. Hemos sido tratados mal; por supuesto estamos enojados. Ahora viene el momento cuando nuestra recuperación nos puede impulsar hacia un mayor auto respeto o nuestra enfermedad hundirnos en una niebla de depresión y resentimiento.

Tiene que ver con como respondemos a nuestro enojo. Si gritamos y maldecimos y tiramos cosas, destruimos la posibilidad de mejorar nuestra relación o nuestra situación en el trabajo. Si no hacemos nada y enterramos nuestros sentimientos de enojo, nos volveremos deprimidos y resentidos y no mejoraremos nuestra situación tampoco.. Pero si tomamos una acción positiva con el fin de mejorar la situación , pude mejorar, y por lo menos, sabremos cuando es tiempo de partir y seremos capaces de hacerlo sin resentimientos.

Algunas veces la única cosa que necesitamos hacer con nuestros sentimientos es sentirlos. No necesitamos reaccionar a ellos. Por ejemplo si hemos perdido a alguien, vamos a sentir pena. Nuestra pena puede durar por un largo tiempo. Desaparecerá cuando hayamos hecho el duelo suficiente. No podemos permitirnos dejar que nuestra pena nos hunda hasta el punto que no podamos continuar con nuestras vidas, pero debemos contar con ser afectados. Podemos ser fácilmente distraídos o tener un tiempo duro participando en actividades que se supone deberían ser entretenidas. Necesitamos hacer un balance entre negar nuestros sentimientos y dejar que nos sobrepasen; no queremos llegar a ningún extremo. Este parece un concepto simple, casi como si pudiera pasar sin mencionarlo, pero muchos de nuestros miembros comparten que lleva años de recuperación antes de que podamos adquirir un equilibrio la mayor parte del tiempo.

Así que el paso diez nos garantiza la libertad para sentir nuestros sentimientos ayudándonos a ver la diferencia entre sentir y hacer.

¿Hay veces en mi vida que estoy confundido sobre la diferencia entre mis sentimientos y mis acciones? Expláyese sobre esto.

Correcto e incorrecto

El paso diez nos dice que debemos admitir rápidamente cuando estamos equivocados. Este paso parece asumir que sabemos cuando estamos equivocados, pero el hecho es que muchos de nosotros no, al menos no inmediatamente. Es necesaria la práctica consistente de llevar un inventario personal para que seamos eficientes en descubrir cuando estamos equivocados.

Enfrentémoslo. Cuando éramos nuevos en recuperación, habíamos estado en pugna con el resto del mundo por algún tiempo. Como el Texto Básico dice, “nuestras habilidades de vida estaban reducidas al nivel animal.” No sabíamos comunicarnos bien con otros.

Empezamos a aprender en la recuperación, pero en el proceso cometimos un montón de errores. Muchos pasamos un período en el que fuimos demasiado rígidos con los valores que habíamos desarrollado durante nuestra recuperación. Aplicábamos esa rigidez, no solamente a nosotros mismos sino a todos los de nuestro alrededor. Pensábamos que era fundamental y correcto confrontar a aquellos cuya conducta era “inaceptable”. En verdad era nuestra conducta la que era inaceptable. Eramos represores y dictatoriales. Estábamos equivocados.

Para muchos de nosotros después de servir de felpudo para todos por mucho tiempo. Decidimos que nuestra recuperación requería que nos volviéramos dogmáticos. Pero fuimos demasiado lejos. Demandábamos que todos nos tratáramos perfectamente todo el tiempo. Nadie podía tener un mal día o dejar de responder a un llamado telefónico. No se le permitía a nadie estar emocionalmente inalcanzable para nosotros por un período de tiempo. Con enojo exigíamos servicio perfecto en los lugares donde hacíamos negocios. No estábamos afirmándonos, Estábamos siendo inmaduros y beligerantes. Estábamos equivocados.

Aun podemos terminar estando equivocados cuando alguien nos lastima. ¿Cómo?

Supongamos que nuestro padrino nos dice algo muy hiriente para nosotros. En vez de conversarlo con el, hablamos con diez o doce amigos nuestros en las próximas tres reuniones. Antes de que termine la semana la mitad de la comunidad de N.A. hablan sobre lo podrido que fulano le dijo a su ahijado, ¡y eso si la historia se mantuvo como era originalmente! Así que la situación empezó con nosotros no haciendo nada malo, pero terminó siendo nosotros responsables de haber dañado la reputación de nuestro padrino en el programa, el lugar donde necesita, tanto como nosotros, que se le permita cometer errores y recuperarse a su propio paso.

- ¿Ha habido veces en nuestra recuperación que he estado equivocado y no me di cuenta hasta un tiempo después? ¿Cuáles fueron?
- ¿Cómo mis equivocaciones afectan mi propia vida? ¿Otras vidas?

Es bastante duro descubrir cuando nos hemos equivocados; admitir nuestros errores puede ser aun un desafío mayor. Como en el paso Nueve debemos tener cuidado de no hacer más daño con esa admisión.

Por ejemplo, muchos de nosotros se dan cuenta que han herido a alguien cercano porque esa persona dejó de hablarnos, pero no sabemos que hicimos o dijimos equivocadamente. Más que tomarnos tiempo para reflexionar en que pudimos haber hecho o preguntar a la persona, decidimos cubrir todas las eventualidades y hacer una admisión completa. Nos acercamos a la persona y decimos, “Por favor perdone por cualquier cosa que en todo el tiempo que nos conocemos haya hecho que te haya ofendido o lastimado.

El Paso Diez requiere que tomemos tiempo para la reflexión personal para hechos como este. Si pensamos desde cuando la actitud de la persona hacia nosotros cambió, y pensamos en nuestra actitud inmediatamente antes de ese cambio, tenemos la oportunidad de darnos cuenta que hicimos mal. Puede ser doloroso o incómodo pensar, definitivamente lleva esfuerzo, pero así es con todos los pasos. La pereza es un defecto de carácter como cualquier otro, no podemos actuarlo. Si no podemos encontrar nada que hayamos hecho o dicho, debemos acercarnos a la persona y decir que hemos notado que está enojado o molesto con nosotros, y que nos importa nuestra relación, y queremos oír lo que tiene que decir. La mayoría de nosotros teme lo que puede oír en una situación como esta, pero no podemos permitir que nuestro temor nos impida trabajar este paso.

Hay otra manera en que podemos hacer nuestra admisión de culpa completamente no efectiva: admitir que estuvimos equivocados e inmediatamente señalar lo que la otra persona hizo para que nosotros reaccionáramos de esa manera. Por ejemplo uno de nuestros hijos tuvo malos modales, así que le gritamos y lo insultamos. Cuando admitimos que estuvimos mal, si le decimos a nuestro hijo que su conducta nos hizo actuar de la manera que lo hicimos, mandamos un mensaje que justifica nuestra primera equivocación, quedando doblemente incorrectos.

A diferencia del proceso contenido en los pasos cuatro a nueve, cuando revisamos hechos del pasado, el Paso Diez está diseñado para mantenernos en la actualidad. No queremos que se apilen las equivocaciones sin resolver. Debemos tratar lo mejor que podamos estar al tanto de lo que estamos haciendo. La mayoría de nuestro trabajo será hacer constantes ajustes a nuestra apariencia. Si nos encontramos negativos y quejosos todo el tiempo, debemos pasar algún tiempo pensando en las cosas por las que debemos estar agradecidos. Debemos prestar atención a la forma de reaccionar cuando hemos hecho algo equivocado. ¿Es nuestro primer impulso buscar una excusa?, ¿Clamamos ser víctimas de la influencia negativa de alguien o de nuestra enfermedad? Dejando de lado las excusas, somos responsables de lo que hacemos. Puede ser que nuestros defectos de carácter saquen lo mejor de nosotros mismos, pero eso no excusa nuestra conducta. Necesitamos aceptar la responsabilidad, y continuar deseando que nuestros defectos desaparezcan.

- “Cuando estuvimos equivocados rápidamente lo admitimos” ¿Qué significa para mí?
 - ¿Ha habido veces en mi recuperación cuando he empeorado las cosas hablando a alguien antes de lo que debería o culpando a otro de mi conducta? ¿Cuáles fueron esas ocasiones?
 - ¿Cómo el rápidamente admitir mis errores me ayuda a cambiar mi conducta?

El paso Diez señala la necesidad de continuar llevando un inventario personal y afirma que solamente hacemos esto para descubrir cuando estamos equivocados. Pero debemos tener en cuenta las veces que obramos correctamente para tener una base de comparación. Identificando estas y formando valores personales son tanto una parte de nuestro inventario personal como identificar nuestras responsabilidades. Muchos de nosotros tienen dificultad con el concepto de estar en lo correcto. Pensamos en las veces que vigorosamente defendíamos una opinión porque sabíamos que estábamos en lo cierto, pero a la luz de nuestra recuperación, hemos comprendido que pisotear a los otros en una discusión nos hace estar en lo incorrecto. O pensemos en nuestros valores personales. Sabemos que están bien para nosotros, pero si empezamos a insistir en que otros los vivan, no estaremos en lo correcto sino en lo despótico. Así que ¿cómo nos sentimos cómodos estando en lo correcto? Primero y antetodo, trabajando el paso sexto y séptimo de manera que nuestros defectos de

carácter no vuelvan nuestros actos positivos en negativos. Luego tenemos que darnos cuenta que probablemente lleve algún tiempo, y ensayo y error, antes de que estemos completamente cómodos en nuestra nueva vida en recuperación.

- ¿Ha habido situaciones en mi recuperación en las cuales me he sentido incómodo en reconocer algo que había hecho bien? Descríbalas.

¿Con qué frecuencia debemos llevar un inventario personal?

En *Resulta: Como y Porque* nos dicen que mientras nuestra meta continua conciencia de nosotros mismos a través de cada día, es muy útil sentarse al fin del día y trabajar este paso. Necesitamos la consistencia de hacer algo cada día para que se vuelva un hábito e internalicemos los principios espirituales de la actividad. Mientras permanecemos limpios y los días de continua abstinencia se vuelvan semanas y meses y años, encontraremos que llevar un inventario personal se ha vuelto una segunda naturaleza. Encontraremos que seguir el rastro de nuestra aptitud espiritual viene naturalmente, sin que tengamos que pensar mucho sobre ello. Nos daremos cuenta inmediatamente cuando vamos en una dirección que no queremos o estamos a punto de comprometernos en una conducta que seguramente nos causará daño. Nos hemos vuelto capaces de corregirla. Así que la frecuencia de nuestros esfuerzos formales para llevar el inventario personal pueden depender en nuestra experiencia con la recuperación. Al principio, algunos de nosotros se sientan al principio del día, al fin del día o ambos. El punto es que queremos que se vuelva un hábito, una segunda naturaleza que continuamente monitoree nuestra recuperación y nuestro estado espiritual, note inmediatamente cuando nos salimos de curso, y trabaje para cambiarlo,

- ¿Por qué es importante continuar con el inventario personal hasta que se vuelva una segunda naturaleza?

Un inventario personal

Las siguientes preguntas encaran las áreas generales que queremos considerar en un inventario personal. Puede haber veces en que nuestro padrino quiere que hagamos un inventario en una específica área de nuestra vida, tal como las relaciones románticas o nuestros modelos en el trabajo, o nuestro padrino puede tener preguntas específicas para agregar. Debemos consultar siempre a nuestro padrino en cualquier paso que estemos trabajando.

- ¿He reafirmado mi fe en un Dios que me quiere y me cuida?
- ¿He buscado la guía de mi Poder Superior hoy? ¿Cómo?
- ¿Qué he hecho para ser de servicio a Dios y a la gente a mi alrededor?
- ¿Dios me ha dado algo para estarle agradecido hoy?
- ¿Creo que mi Poder Superior me puede mostrar como vivir y alinearme mejor con Su Voluntad?
- ¿Ve algún molde antiguo de conducta en mi vida hoy? Si es así ¿Cuál?
- ¿He estado resentido, egoísta, deshonesto o temeroso?
- ¿Me he dejado caer en la desesperanza?
- ¿He sido cariñoso y amante con todos?
- ¿Me he estado preocupando por el ayer o por el mañana?
- ¿Me permití obsesionarme por algo?
- ¿Me he permitido sentirme demasiado hambriento, enojado, solo, o cansado?
- ¿Me estoy tomando demasiado en serio en algún área de mi vida?

- ¿Sufro de algún problema físico, espiritual o mental?
 - ¿Me he guardado algo que debería haber discutido con mi padrino?
 - ¿Tuve algún sentimiento extremo hoy? ¿Cuáles fueron ellos y por que los tuve?
 - ¿Cuáles son las áreas problemáticas en mi vida hoy?
 - ¿Qué defectos estuvieron en juego hoy? ¿Cómo?
 - ¿Hubo temor en mi vida hoy?
 - ¿Qué hice hoy que hubiera deseado no haber hecho?
 - ¿Qué no hice hoy que hubiera deseado haber hecho?
 - ¿Deseo cambiar?
 - ¿Ha habido conflicto en alguna de mis relaciones hoy? ¿Cuál?
 - ¿Estoy manteniendo la integridad personal en mis relaciones con otros?
 - ¿Me he dañado o he dañado a otros, directa o indirectamente, hoy? ¿Cómo?
 - ¿Debo alguna disculpa o reparación?
 - ¿Dónde estuve equivocado? Si pudiera hacerlo de nuevo, ¿Qué haría diferente? ¿Cómo puedo mejorarlo la próxima vez?
 - ¿Me mantuve limpio hoy?
 - ¿Fui bueno conmigo hoy?
 - ¿Qué sentimientos tuve hoy? ¿Cómo los usé para elegir una acción centrada en los principios?
 - ¿Qué hice para servir a otros?
- ¿Qué he hecho hoy que me haga sentir positivo?
- ¿Qué me ha dado satisfacción hoy?
 - ¿Qué hice hoy que quiero estar seguro de repetir?
 - ¿Fui a una reunión o hablé con un adicto en recuperación hoy?
 - ¿Qué tengo que agradecer hoy?

Principios espirituales

En el Paso Diez nos vamos a centrar en la autodisciplina, la honestidad y la integridad. La primera es esencial en nuestra recuperación. Cuando consumimos nos buscamos a nosotros mismos y estamos absortos en nosotros mismos. Siempre tomamos el camino fácil, cediendo a nuestros impulsos, ignorando cualquier oportunidad para el crecimiento personal. Si había algo en nuestras vidas que requería un compromiso normal, solamente lo tomábamos si no exigía demasiado trabajo., si no se cruzaba en el camino de nuestra auto indulgencia, o si nos daba ganas.

La autodisciplina de la recuperación nos lleva a hacer ciertas cosas sin importar como nos sintamos. Debemos ir a las reuniones regularmente, sin importar si estamos cansados, ocupados con trabajo, divirtiéndonos, desesperados; debemos ir regularmente aun cuando (especialmente cuando), las demandas de la recuperación nos llenan de hostilidad. Vamos a las reuniones, llamamos a nuestro padrino, y trabajamos con otros porque hemos decidido que queremos recuperarnos en N.A., y esas cosas son las acciones que nos aseguraran nuestra recuperación continua. Algunas veces estamos entusiasmados con estas actividades. Otras veces demanda toda la fuerza de voluntad que poseemos para continuar. Algunas veces están tan entretejidas con nuestra existencia diaria que ni nos damos cuenta que las estamos llevando a cabo.

- ¿Por qué es necesario en este paso el principio de autodisciplina?
 - ¿Cómo puede afectar mi recuperación practicar este principio en este paso?
- El principio de honestidad se origina en el paso uno, y llega a florecer en el paso Diez. En este punto de nuestra recuperación estamos generalmente más que asombrados ante el nivel de profundidad de nuestra honestidad. Donde antes teníamos capacidad para ver nuestros motivos con honestidad mucho después que una situación había ocurrido, ahora somos capaces de ser honestos con nosotros y acerca de nosotros mientras la situación está ocurriendo.
- ¿Cómo el darme cuenta de mis errores (honestidad conmigo mismo) me ayuda a cambiar mi conducta?

El principio de integridad puede ser bastante complejo, pero es la integridad, más que cualquier otra cosa, la que dirige nuestra capacidad para practicar otros principios. De hecho, integridad es saber que principios necesitamos practicar en cada situación, y en que medida. Por ejemplo estamos afuera de una reunión una noche, y entramos a formar parte de un grupo que esta chimentando sobre alguien del programa. Digamos que están discutiendo la relación que mantiene la esposa de nuestro mejor amigo, y sabemos que es verdad porque lo supimos por nuestro amigo la noche anterior. Saber que hacer en esta situación requerirá toda la integridad que poseamos. ¿Qué principios espirituales necesitamos en esta situación? ¿Honestidad? ¿Tolerancia? ¿Respeto? ¿Represión? Nuestro primer impulso es probablemente condenar el chimento porque sabemos cuanto lastimará a nuestro amigo que se discutan esos asuntos privados. Pero haciendo eso confirmaremos la verdad del chimento y herir a nuestro amigo más, o podemos terminar humillando a la gente implicada en el comentario. La mayoría de las veces no es necesario probar que tenemos integridad, confrontando una situación que no aprobamos, Hay un par de cosas que podemos hacer en esta situación. Podemos cambiar de tema, o excusarnos y retirarnos. Ambas darán un suave mensaje sobre nuestros sentimientos, y al mismo tiempo, nos permitirán ser fieles a nuestros principios y proteger a nuestro amigo tanto como sea posible.

- ¿Qué situación me ha llevado a practicar el principio de integridad en mi recuperación? ¿Cómo he respondido? ¿En cuales casos me sentí satisfecho con mi respuesta y cuando, no?

Siguiendo adelante

Una de las cosas más maravillosas del paso Diez es que cuanto más lo trabajamos, menos necesitamos la segunda parte. En otras palabras no nos encontraremos en el error tan a menudo. Cuando llegamos a la recuperación la mayoría de nosotros nunca había tenido una relación de larga data, ciertamente no una en la que resolviéramos nuestros conflictos de una manera sana y mutuamente respetuosa. Algunos de nosotros teníamos peleas, y una vez que habían pasado nunca hablábamos de los motivos subyacentes a la pelea. Algunos iban al otro extremo, no contradiciendo jamás a los amigos íntimos o parientes. Parecía más fácil mantener nuestra distancia que arriesgarnos a crear un conflicto que después tuviéramos que manejar.. Finalmente algunos interrumpían la relación cuando aparecía un conflicto No importaba cuanto estábamos hiriendo a la otra persona, parecía más fácil que trabajar un problema y construir una relación más fuerte.

El Paso diez nos ayuda a tener relaciones de larga duración, y lo necesitamos, especialmente en N.A. Después de todo, dependemos en cada uno para nuestra propia vida.

Muchos de nosotros se sienten profundamente conectados con las personas que vinieron a N.A. junto con ellos y siguieron allí. Hemos servido uno al otro, compartido departamentos uno con otro, casado entre ellos, y a veces divorciado. Hemos celebrado hechos en la vida de los otros: nacimientos, graduaciones, compra de casas, promociones y aniversarios de recuperación. Hemos hecho juntos duelo por las pérdidas, y nos hemos consolado uno a otro en las épocas dolorosas de la vida. Hemos tocado la vida de los otros y formado una historia común. Somos una comunidad.

Junto con aprender a admitir cuando estábamos equivocados viene una libertad que es distinta a todas las que hayamos experimentado anteriormente. Es tan fácil admitir que estamos equivocados que no sabemos porque nos aterrorizaba. Tal vez porque nos sentíamos tanto "menos que" en tantas cosas, que la admisión de un error hacía sentir que estábamos revelando nuestro más profundo secreto: nuestra inferioridad. Pero cuando al trabajar los pasos descubrimos que no éramos para nada inferiores, que valíamos tanto como cualquier otro, no parecía tan terrible admitir que estábamos equivocados. Nos empezamos a sentir enteros.

- ¿Cómo me ayuda el Paso Diez a vivir en el presente?
- ¿Qué estoy haciendo distinto como resultado de trabajar el Paso Diez?

Trabajar el Paso Diez nos hace posible adquirir más equilibrio y armonía en nuestras vidas. Estamos felices y serenos la mayoría del tiempo. Es tan raro estar malhumorados que cuando ocurre es señal de que algo anda mal. Podemos rápidamente identificar la causa de nuestra incomodidad haciendo un inventario personal.

La libertad personal que se ha estado construyendo desde que empezamos a trabajar los pasos lleva a un aumento de nuestra elecciones y opciones. Empezamos a buscar el significado y propósito de nuestras vidas. Nos preguntamos si el estilo de vida que hemos elegido ayuda al adicto que todavía sufre o hace al mundo mejor de alguna otra manera. Lo que estamos buscando lo encontraremos en el Paso Once.

PASO ONCE

“Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con el Dios de nuestra comprensión, rezando solamente para conocer Su Voluntad para nosotros y la fuerza para llevarla adelante”

El Paso Once dice que ya tenemos un contacto consciente con Dios y que la tarea ahora es mejorar ese contacto. En el paso dos comenzamos a desarrollar nuestro contacto consciente con Dios, en el Paso Tres aprendimos a confiar en ese Poder para que nos guiara, y descansamos en ese Poder muchas veces por muchas razones en el proceso de ir trabajando los pasos. Cada vez que pedimos ayuda a nuestro Poder superior, mejoramos nuestra relación con nuestro Poder Superior. El Paso Once reconoce que pedir ayuda a Dios, que es lo que se conoce como plegaria, es uno de los medios más efectivos para construir una relación con El. El otro medio puesto a nuestro alcance en este paso, es la meditación. En este Paso es necesario explorar nuestros propios conceptos de oración y meditación, y asegurarnos que ellos reflejan nuestro camino espiritual.

Nuestro propio camino espiritual

El paso Once nos da la oportunidad de encontrar nuestro propio camino espiritual, o refinarlo más si ya nos hemos embarcado en uno. Los pasos que llevemos adelante para encontrar o refinar nuestro camino, y el modo en que caminemos por el, dependerá en gran medida de la cultura en la que vivimos, de nuestras experiencias previas con la espiritualidad, y lo que mejor se amolde a nuestra naturaleza personal.

Nuestra espiritualidad se ha estado desarrollando desde que vinimos por primera vez a N.A. Estamos cambiando constantemente, y también nuestra espiritualidad. Nuevo territorio, gente nueva, y nuevas situaciones nos afectan, y nuestra espiritualidad necesita responder. Explorar nuestra espiritualidad en el Paso Once es una experiencia maravillosa e iluminadora. Estaremos expuestos a muchas ideas nuevas, y encontraremos que muchas de estas nuevas ideas vienen directamente de nuestro conocimiento de los asuntos espirituales. Como en los diez pasos previos hemos desarrollado un marco de referencia sobre la espiritualidad, encontraremos que nuestro insight ha crecido junto con nuestra capacidad para comprender más sobre nosotros mismos y lo que nos rodea. La exploración espiritual está abierta, y aprenderemos y encontraremos verdades personales tanto cuando nos concentremos para comprender más como en los detalles más mundanos de nuestra vida. Muchos de nosotros encuentran al llegar a N.A., que necesitamos realmente cambiar de dios. Algunos de nosotros creían en algo que vagamente definían como “Dios”, pero realmente no comprendíamos nada sobre El, excepto que estaba allí para ayudarnos. Probablemente nosotros hicimos algún trabajo en los pasos dos y tres con el objeto de descubrir ideas poco sanas sobre nuestro Poder Superior, y después tratamos de formarnos algunas ideas nuevas que permitieran un Poder Superior amante y que nos cuida. Para muchos de nosotros, creer simplemente que teníamos un Poder Superior al que le importábamos como individuos fue suficiente para llevarnos a través de los pasos siguientes. No sentimos ninguna necesidad de desarrollar más nuestras ideas. Pero nuestras ideas se estaban desarrollando igual, aun sin nuestro esfuerzo constante. Cada experiencia específica al trabajar los pasos nos daba pistas sobre la naturaleza de nuestro Poder Superior. Experimentábamos las verdades sobre nuestro Poder Superior más que comprenderlas intelectualmente. En el momento que nos sentamos con nuestro padrino para compartir el Paso Cinco, muchos de nosotros súbitamente sintieron la certeza de que podían confiar en nuestro padrino, confiar en el proceso y seguir adelante; este fue un momento en el que muchos de nosotros sintieron la presencia de nuestro Poder Superior. Esto, junto con el trabajo que hicimos en el paso ocho y nueve, implantaron en nosotros una creciente conciencia de la voluntad de nuestro Poder Superior para nosotros.

¿Qué experiencia he tenido en los pasos previos o en cualquier situación de vida que me diera un esbozo de cómo es mi Poder Superior? ¿Qué llegué a comprender sobre mi poder superior de esas experiencias?

¿Qué cualidades tiene mi Poder Superior? ¿Puedo usar esas cualidades para mí?

¿Puedo experimentar su poder transformador en mi vida?

- ¿Cómo cambió mi comprensión de un Poder Superior desde que llegué a N.A.?

Estas pistas sobre la naturaleza de nuestro Poder Superior son tal vez el factor primario para determinar nuestro camino espiritual. Muchos han encontrado que el camino espiritual de nuestra infancia no engrana con las verdades que vamos encontrando en los pasos. Por ejemplo, si sentimos que Dios es amplio y abierto, y la espiritualidad a la que estuvimos expuestos en el pasado sugería que Dios era limitado y limitante, no vamos a volver a

nuestro camino anterior. Si sentimos que nuestro Poder Superior cuida de un modo individual y personal a cada uno de nosotros, un sistema de creencias que presente una fuerza distante, desconocida y extraña, no nos va a servir.

Mientras algunos necesitan tomar un nuevo camino, otros han encontrado que justo lo contrario es lo adecuado: que lo que estamos descubriendo en los pasos puede ser explorado en más profundidad a través del camino espiritual de nuestra infancia. Es posible que, a través del trabajo de los pasos, hayamos curado resentimientos que hayamos tenido contra las instituciones religiosas, y por ende seamos capaces de volver a esas instituciones con una mente abierta. Para otros la religión de nuestra infancia fue poco más que un lugar donde colgarnos, una comunidad con la que teníamos una unión sentimental, En la recuperación, empezamos a ver como podemos usar nuestra religión como un camino de crecimiento espiritual.

Es importante enfatizar que no demos confundir religión con espiritualidad. En N.A., no son lo mismo para nada. N.A., en sí mismo no es una religión. Ofrece un grupo de principios espirituales, y usa un concepto al que se refieren llamándolo “Dios”, “Poder Superior”, o “Poder mayor a nosotros mismos” para que los miembros lo usen como un camino de nuestra adicción activa. Los principios espirituales y el concepto de Poder superior pueden conciliarse con el camino espiritual de un miembro que siga fuera de N.A., o esos principios y el concepto de Poder superior pueden servir por sí mismos como un camino espiritual. Depende de cada uno.

Algunos llegan a este punto y no saben. Las instituciones con las que hemos estado envueltas en el pasado no tienen repuestas, pero podemos pensar en cualquier cosa que parezca una idea mejor. Para aquellos con esta experiencia, este es el punto en el que nos embarcamos en uno de los más importante viajes de nuestra vida: la búsqueda de un modo para comprender un Poder Superior. En este proceso, podemos visitar cualquier lugar que tenga que ver con la espiritualidad y este a nuestro alcance en nuestra comunidad. También podemos leer un gran número de libros sobre espiritualidad y crecimiento personal, y charlar con un gran número de personas. Podemos engancharnos en un gran número de prácticas hasta que nos instalemos en una, o podemos no instalarnos nunca en una práctica definitivamente. *Resulta* menciona que muchos de nuestros miembros adoptan una posición ecléctica a la espiritualidad. Si esto se aplica a nosotros, es importante saber que hacer esto esta bien y servirá adecuadamente a las necesidades espirituales de la recuperación.

- ¿Tengo un camino espiritual específico?
- ¿Cuáles son las diferencias entre religión y espiritualidad? ¿Qué he hecho para explorar mi propia espiritualidad?

Cuando exploramos nuestro camino espiritual, y tal vez tomamos y descartamos varias prácticas espirituales algunos de nosotros están preocupados por lo que parece ser un prejuicio inherente a los pasos y tradiciones de N.A. donde se refieren a Dios como teniendo género masculino. Aún mas doloroso, algunos sienten que no tienen que no tenemos mucho apoyo dentro de nuestra comunidad local de N.A. para nuestras elecciones y exploraciones espirituales. Debemos comprender que el lenguaje de la literatura de recuperación de N.A. no está hecho para determinar la espiritualidad de un miembro. También es importante comprender que como adictos tenemos defectos de carácter, y algunas veces algunos de nuestros miembros actuaran por la suya, ridiculizando el camino espiritual del otro. Ellos pueden aún citar la literatura de N.A. para “afirmar” ese ridículo. Nuevamente, N.A. en sí misma no tiene un camino espiritual “oficial” o “aprobado”, y

cualquier miembro que diga lo contrario, está, simplemente, equivocado. Mencionamos esto aquí porque creemos que es muy importante para todos nuestros miembros cuando trabajamos el Paso Once, saber que es verdad y que no lo es sobre N.A. Puede ser un momento peligroso. Si un miembro sigue un camino espiritual, y se siente rechazado en N.A., a causa de él, su recuperación puede estar amenazada. Como miembros tenemos el deber de dar aliento a las exploraciones espirituales de otros miembros, y nosotros que estamos explorando necesitamos saber que podemos buscar donde queramos nuestra espiritualidad, sin poner en peligro nuestra pertenencia a N.A.

- ¿He encontrado algún prejuicio en N.A. mientras exploraba mi espiritualidad? ¿Cómo me hizo sentir eso? ¿Qué he hecho para adherirme a mis creencias?

Es esencial que no permitamos que nuestro camino espiritual nos aleje de N.A. Nuestro texto básico nos recuerda que “es fácil flotar en una nube de celo religioso y olvidarnos que somos adictos con una enfermedad incurable”. Necesitamos recordar siempre que necesitamos a N.A. a fin de manejar nuestra adicción. Cualquier otra cosa que agreguemos a nuestra vida puede acrecentar su calidad, pero nada puede tomar el lugar de la recuperación de N.A. Mientras continuamos practicando lo básico de nuestra recuperación, como ir a las reuniones regularmente, mantenernos en contacto con nuestro padrino, y trabajar con los recién llegados, no deberíamos preocuparnos por perder el rumbo.

- No importa que camino espiritual estoy siguiendo ¿Mantengo mi pertenencia a N.A.?
- ¿Cómo el estar involucrado con N.A. complementa mi viaje espiritual?
- ¿Cómo mi camino espiritual contribuye a mi recuperación?

ORACION Y MEDITACION

Los miembros de N.A. describen la oración como hablar con Dios, y la meditación como escuchar a Dios. Esta descripción ha sido parte de la sabiduría colectiva de N.A. por mucho tiempo porque captura muy bien los distintos significados de la oración y la meditación. Estamos construyendo una relación con nuestro Poder Superior, y es necesario tener un diálogo con ese Poder no meramente un monólogo orientado en esa dirección. Orar es hablar con nuestro Poder Superior, aunque no siempre en la forma de una verdadera conversación. En el segundo paso trabajamos en desarrollar un modo de oración que nos viniera bien. Ahora podemos descubrir que hemos refinado nuestra aproximación a la oración para estar de acuerdo con nuestro camino espiritual. Una de las formas de plegaria en la que virtualmente todos los miembros de N.A. se comprometen es la de cierre y apertura de las reuniones. De último la manera en que nosotros oremos depende de nosotros como individuos.

¿Con qué frecuencia debemos orar? Muchos dejan un tiempo fijo al día. (lo común es al comienzo) para orar. Las plegarias generalmente incluyen pedir a nuestro Poder superior otro día limpios, y, como veremos más adelante en este capítulo, conocer la voluntad de dios para nosotros. Cuando nos comunicamos con nuestro Poder superior al fin del día, es generalmente para expresar gratitud. Muchos tratan de incorporar plegarias a lo largo del día. Es una buena práctica orar habitualmente. Nos ayuda a formar un hábito de comunicación con nuestro poder superior que puede ayudar a nuestra recuperación.

- ¿Cómo oro?
- ¿Cómo me siento orando?

¿Cuándo oro generalmente? ¿Cuándo estoy herido? ¿Cuándo quiero algo?

¿Generalmente?

¿Cómo ayuda usar la oración espontánea a través del día? ¿Cómo me ayuda la oración a poner las cosas en perspectiva?

Si esta es nuestra primera experiencia con el paso Once, nos podrá sorprender que ya hemos meditado y haciéndolo regularmente. Cada vez que nos paramos como comunidad en una reunión y observamos un minuto de silencio, estamos meditando.

Desde tal comienzo hemos construido un modelo de meditaciones habituales. Hay muchos modos de meditar, pero su meta general es tranquilizar la mente para que nuestro Poder superior nos dé comprensión y conocimiento. Tratamos de minimizar las distracciones de manera que nos podamos concentrar en el conocimiento que proviene de nuestra propia conexión espiritual. Tratamos de estar abiertos para recibir este conocimiento. Es esencial que comprendamos que ese conocimiento no es necesariamente, ni siquiera generalmente inmediato. Crece en nosotros gradualmente cuando practicamos habitualmente la plegaria y la meditación. Viene a nosotros como una tranquila seguridad en nuestras decisiones y una disminución del caos que solía acompañar a todos nuestros pensamientos.

- ¿Cómo medito?
- ¿Cuándo medito?
- ¿Cómo me siento meditando?
 - Si he estado meditando consistentemente por algún tiempo, ¿de que modos he visto cambios en mí o en mi vida como resultado de la meditación?

Contacto consciente

Para muchos, contacto consciente suena como algo misterioso, que implica alguna clase de unión cósmica con Dios. Pero es realmente muy simple. Solo significa que conscientemente nos damos cuenta de nuestro vínculo con un Poder superior. Notamos la presencia de ese Poder, y vemos algunos de los caminos por los que obra en nuestra vida. Hay tantas maneras por las que nuestros miembros han experimentado la presencia de un Dios amante: cuando experimentamos algo de la naturaleza, como un bosque o un océano, a través del amor incondicional de nuestro padrino o de otros miembros de N.A.; a través de la experiencia de estar anclado en los tiempos difíciles; a través de los sentimientos de paz y ternura; a través de una coincidencia que más tarde descubrimos nos llevaba a un bien mayor; a través del simple hecho de nuestra recuperación en N.A.; a través de nuestra capacidad de escuchar a otros en una reunión; y otros modos incontables. El punto es que estamos buscando, y deseamos reconocer que Dios está activo en nuestras vidas.

¿En que circunstancias siento la presencia de mi Poder superior? ¿Qué siento? ¿Qué estoy haciendo para mejorar mi contacto consciente con Dios?

La voluntad de Dios

El conocimiento que ha estado creciendo en nosotros cuando orábamos y meditábamos es la esencia de la voluntad de Dios para nosotros. El mismo propósito de orar y meditar es conocer la voluntad de Dios, y por supuesto, la fuerza para llevarlo adelante. Pero lo primero es identificar el propósito de Dios para nuestras vidas.

Requiere una mente muy abierta empezar a comprender la voluntad de Dios para nosotros. Muchos encuentran más fácil identificar lo que Dios no quiere que lo que quiere. Esto está bien, de hecho es un buen punto de partida que nos puede llevar a identificar un

conocimiento más específico de la voluntad de Dios. Primero de todo, y obviamente, no es la voluntad de Dios que recaigamos. Podemos extender este simple hecho a que actuar de modo que puedan llevarnos a recaer, tampoco es la voluntad de Dios. No es necesario volverse super analítico sobre esto y preguntarnos si nuestras rutinas diarias nos pueden llevar a la recaída.; es mucho más fácil que eso. Usamos todo el conocimiento que tenemos sobre nuestros patrones que hemos obtenido de trabajar los pasos cuatro al nueve, y tratamos lo más que podemos de evitar los patrones destructivos. Descubriremos que no tenemos más el lujo de la actuación consciente. No podemos manejar una situación pensando: ¡Oh, seré manipulador solo esta vez, y después lo escribiré, trabajaré con mi padrino y lo repararé! Si hacemos esto, no solo estamos en un terreno muy peligroso, estamos tomando una decisión deliberada y consciente de ir contra la voluntad de Dios. Habrá muchas, muchas veces, que actuemos nuestros defectos inconscientemente. Es nuestra consciencia y voluntad de ser destructivo deliberadamente en esta situación la causa real de preocupación.

En el tercer paso, exploramos la línea fina que divide la honesta y humilde consecución de nuestras metas de la manipulación sutil y los resultados forzados. Ahora con la experiencia ganada en los pasos sucesivos, estamos mucho más capacitados para marcar esa línea y quedarnos en el lado correcto. Mientras vamos detrás de las cosas que queremos, necesitamos conscientemente mantenernos alejados de esa línea. Por ejemplo, podemos decidir que queremos entrar en una relación romántica. No hay nada malo en eso, siempre que estemos espiritualmente motivados y tengamos en cuenta la línea entre la voluntad de Dios y la propia. Si mentimos para hacernos más atractivos, o nos volvemos camaleones, estamos actuando por voluntad propia. Si honestamente expresamos quienes somos, estamos más próximos a perseguir la voluntad de Dios. Si estamos tratando de cambiar a nuestra pareja potencial en algo que el o ella no es, estamos actuando por voluntad propia. Si por otro lado, ya hemos determinado que queremos en una pareja y la persona que estamos viendo responde a ese modelo sin intervención nuestra, estamos probablemente viviendo la voluntad de Dios. Así es como sabemos si una relación es la voluntad de Dios para nosotros o no. O supongamos que queremos una educación universitaria, ¿Estamos dispuestos a trampear en una prueba para obtenerla? Hacer esto cambiaría una meta digna en un acto de voluntad propia. Para evitar de actuar por voluntad propia es la razón primaria por la que oramos para conocer la voluntad de Dios y la fuerza para llevarla a cabo.

¿Cuáles situaciones de mi vida puedo identificar en las que haya actuado por voluntad propia? ¿Cuáles fueron los resultados?

¿Cuáles son las situaciones de mi vida que traté de equiparar mi voluntad con la de Dios? ¿Cuáles fueron los resultados?

Como dice en *“resulta: como y porque”*, “la voluntad de Dios para nosotros es la capacidad de vivir con dignidad, querer a otros y a nosotros mismos, reír y encontrar belleza a nuestro alrededor. Nuestros mayores deseos del corazón y sueños, están volviéndose realidad. Los dones inapreciables no están más fuera de nuestro alcance. Ellos son de hecho, la esencia misma de la voluntad de Dios para nosotros”. Nuestra visión personal de la voluntad de Dios se revela en como sería nuestra vida si la viviéramos consistentemente con propósito y dignidad. Por ejemplo, es una buena expresión de propósito ayudar a otros a mantenerse limpios y encontrar la recuperación. Los modos individuales en que lo hagamos: padrinazgo, compartiendo con los recién llegados en las reuniones, llevando el mensaje a instituciones, trabajando con profesionales para desarrollar el mensaje que lleve a adictos a N.A., es nuestra elección.

¿Cuál es un ejemplo de cómo vivo con propósito y dignidad? ¿Cuál es mi visión de la voluntad de Dios para mí?

El poder de llevar adelante

Además de rezar para conocer la voluntad de Dios lo hacemos para obtener la fuerza para llevar adelante esa voluntad. En este contexto poder no se refiere a cualidad de fuerza. Hay muchas cualidades que necesitamos para llevar adelante la voluntad de Dios: humildad, sentido de compasión, honestidad, integridad, o capacidad para perseverar y paciencia para esperar los resultados una gran cantidad de tiempo. Un fuerte sentido de la justicia y capacidad de ser afirmativo es lo que se necesita para ciertas situaciones. Algunas veces se requiere ansiedad, y otras veces cautela. Coraje y fortaleza son cualidades que deberemos desplegar. Algunas veces la mejor cualidad para promover la voluntad de Dios es el sentido de humor. Mayormente vamos a necesitar todas estas cualidades muchas veces en nuestra vida. Cuando rezamos por la fuerza para llevar adelante, probablemente no sabemos que cualidades necesitaremos. Debemos confiar en que las que necesitamos nos serán provistas. Pude ser tentado pedir a dios las cosas que pensamos que necesitamos, pero generalmente no podemos ver “el cuadro entero” o los efectos a largo plazo de algo que parece muy razonable en el momento.

- ¿Porque solamente rezamos para conocer la voluntad de dios y la fuerza para cumplirla? ¿Cómo se aplica a esto la humildad?

Principios Espirituales

En el Paso Once, nos centraremos en el compromiso, la humildad, el coraje y la fe. Necesitamos comprometernos a practicar regularmente la plegaria y la meditación. Muchos encuentran que la primera experiencia con la plegaria los hizo sentir tontos. Miramos alrededor del cuarto a ver si alguno está mirando, y nos preguntamos que se espera que sintamos. Cuando continuamos con nuestro compromiso, este sentimiento pasará y los sentimientos de frustración cuando los resultados no son lo que esperábamos, y el aburrimiento cuando las cosas que hacemos se vuelven rutina. El punto es que debemos continuar, no importa como nos sintamos acerca de ello. Vale la pena esperar los resultados a largo plazo, que son la paz mental y una relación más profunda con nuestro Poder Superior.

- ¿Cómo muestro mi compromiso en trabajar el Paso Once y mi recuperación?
- ¿He rezado y meditado hoy?

La advertencia que hemos oído a menudo “¡Cuidado con lo que pides!” encierra la clase de humildad que debemos practicar en este paso. Simplemente necesitamos reconocer que no siempre sabemos que es lo mejor para nosotros, ni para otros. Por eso pedimos conocer la voluntad de Dios para nosotros.

- ¿He rezado alguna vez por algo específico que después he deseado no tenerlo?
Expláyese sobre esto.

No hay nada que requiera tanto coraje como tratar de vivir de acuerdo a la voluntad de nuestro Poder Superior cuando hay una frecuente presión para no hacerlo. No todos en nuestra vida van a estar encantados de que hayamos elegido vivir nuestras vidas de una manera espiritual. Podemos tener miembros en nuestra familia que están acostumbrados a que vivamos de acuerdo a su voluntad y quieren que continuemos así. Nuestro crecimiento los amenaza.

O digamos que estamos con algunos amigos que están criticando. Nuestros esfuerzos para vivir el programa han hecho que nos sintamos incómodos de participar en críticas, pero no queremos ser moralizadores con nuestros amigos. Simplemente el evitar participar en algo así requiere coraje. Podemos perder algunos amigos cuando crecemos espiritualmente. Casi todos nosotros enfrentamos alguna situación en la vida cuando nos piden participar en algo que es moralmente incorrecto o mantenernos quietos y dejar que suceda. Puede ser que actuar con coraje pueda ser protestar enérgicamente, pero hacerlo puede tener graves consecuencias para nosotros. Lo que hagamos en esa ocasión es definitivo, y puede muy bien afectar las elecciones que hagamos por el resto de nuestras vidas.

¿Me he enfrentado con una situación que requiriera defender mis creencias con algún costo personal? ¿Cómo respondí? ¿Cuáles fueron los resultados? El principio de fe nos ayudará a practicar el principio de coraje y vivir nuestras vidas con integridad. No debemos temer perder amigos o cambiar nuestras relaciones o aun afectar profundamente nuestras vidas porque sabemos que nos están cuidando. Tenemos fe que si dejamos partir viejos amigos porque lo que están haciendo no es sano para nuestro desarrollo espiritual, formaremos nuevas relaciones con gente cuyos valores compartimos. Básicamente, necesitamos tener fe que se nos dará la fuerza para llevar adelante la voluntad de Dios.

- Hasta ahora, ¿Me ha sido dado lo que necesitaba? ¿Qué he recibido?

Siguiendo adelante

Nuestras prácticas en este paso se muestran en cada área de nuestra vida. De la práctica regular de la meditación, podemos notar que somos capaces de escuchar más atentamente lo que otros tienen para decir en las reuniones. Tenemos alguna experiencia con tranquilizar nuestras mentes y somos capaces de hacerlo en muchos lugares. No estamos tan consumidos con los planeamientos que cuando llegue nuestro turno digamos que somos incapaces de escuchar a otros.

Empezamos a estar satisfechos con nuestras vidas. No sentimos más una urgencia para controlar las cosas. Nos centramos en un propósito más alto en lugar de nosotros mismos. Nuestros arrepentimientos empiezan a desaparecer. Nuestra adicción activa no parece más una tragedia y un desperdicio cuando vemos como podemos usar esa experiencia para servir a un propósito más alto: llevar el mensaje a los adictos que todavía sufren. En el Paso doce vamos a explorar algunos modos de hacerlo, y ver como practicar los principios de recuperación es esencial para tal esfuerzo.

PASO DOCE

“Al haber tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los adictos, y practicar estos principios en todos nuestros asuntos”

Si hemos llegado hasta aquí, hemos tenido un despertar espiritual. Aunque la naturaleza de nuestro despertar es tan individual y personal como nuestro camino espiritual, las similitudes en nuestras experiencias son sorprendentes. Casi sin excepción, nuestros miembros hablan de sentirse libres, de sentirse más alegres la mayoría del tiempo, de preocuparse más por los demás y de la siempre creciente capacidad de dar un paso afuera de sí mismos y de participar completamente en la vida. El modo en que esto se trasluce a

los demás les resulta sorprendente. La gente que nos conocía cuando estábamos en nuestra adicción activamente, a menudo apareciendo introvertido y enojado, nos dice que somos personas diferentes. Por cierto muchos de nosotros sienten como si hubieran comenzado una segunda vida. Nosotros sabemos la importancia de recordar de donde venimos, así que hacemos un esfuerzo para no olvidar, pero el modo en que vivíamos y las cosas que nos motivaban parecen cada vez más bizarras a medida que permanecemos limpios.

El cambio en nosotros no ocurrió de un día para otro. Sucedió lentamente y gradualmente mientras trabajábamos los pasos. Nuestros espíritus se despertaban un poquito cada vez. Se volvió crecientemente más natural para nosotros practicar los principios espirituales y crecientemente más incómodos actuar nuestros defectos de carácter. Sin embargo, la más poderosa y única experiencia que algunos de nosotros hemos tenido es lenta y dolorosamente construir una relación con un Poder mayor que nosotros mismos. El poder ya sea nuestra mejor y más elevada naturaleza o una fuerza fuera de nosotros mismos se ha vuelto nuestra para lograr todo lo que queremos. Guía nuestras acciones y nos provee inspiración para seguir creciendo.

° ¿Cuál es mi principal experiencia como resultado de trabajar los pasos?

° ¿Cómo ha sido mi despertar espiritual?

° ¿Que cambios perdurables han resultado de mi despertar espiritual?

Cada vez que trabajamos los doce pasos tendremos una experiencia diferente. Un significado sutil para cada principio espiritual, se volverá aparente, y encontraremos que mientras nuestra comprensión crece, nosotros también estamos creciendo en nuevos caminos y nuevas áreas. Los modos en los cuales somos capaces de ser honestos por ejemplo, vamos a expandir nuestra comprensión de que significa ser honesto. Veremos como practicar el principio de honestidad debe ser primero aplicado a nosotros mismos antes de que seamos capaces de ser honestos con otros. Veremos que la honestidad puede ser una expresión de nuestra integridad personal. Mientras crece nuestra comprensión de los principios espirituales, así crecerá la profundidad de nuestros principios espirituales.

° ¿Cuáles principios espirituales se han conectado para mí con cuales pasos, y como han contribuido a mi despertar espiritual?

° ¿que significa para mí la frase “despertar espiritual”

Tratamos de llevar este mensaje

Muchos de nosotros recuerdan la primera vez que escuchamos las palabras, “nunca tendrás que consumir otra vez si no quieres”. Para muchos de nosotros oír este mensaje era choqueante. Tal vez nunca habíamos pensado antes en términos de “tener” que consumir, y nos sorprendía encontrar cuanta verdad tenía esta afirmación. Por supuesto, pensábamos consumir drogas dejó de ser una elección para mí hace mucho tiempo. Aunque oír este mensaje puede o no haber resultado en que dejáramos de consumir inmediatamente, nosotros todavía oíamos el mensaje. Alguien lo llevó a nosotros. Algunos de nosotros tuvimos la experiencia de creer que podríamos permanecer limpios en N.A., pero cuando vino la recuperación, eso parecía más allá de nosotros. Ganar un sentimiento de autorespeto, hacer amigos, ser capaces de manejarnos en el mundo real sin que fuera obvio que éramos adictos todo parecía más de lo que podíamos esperar de N.A. el día que empezamos a creer que este programa podía hacer más por nosotros que ayudarnos a mantenernos limpios fue un tono que recordamos como un punto de inflexión en nuestra

recuperación. Lo que nos dio esa esperanza fue que alguien nos dio una razón para creer. Tal vez fue alguien con quien no identificamos compartiendo en un modo muy personal un encuentro. Tal vez fue el efecto acumulativo de oír a muchos adictos compartir que la recuperación era posible. Tal vez fue el amor incondicional y la tranquila insistencia de nuestro padrino de que podíamos recuperarnos. De cualquier manera que lo hayamos oído, fue el mensaje, y alguien lo llevó hasta nosotros.

Algunos tuvieron la experiencia de permanecer limpios por un tiempo y encontrar alegría en la recuperación. Luego experimentamos una tragedia. Tal vez sea la ruptura de una relación de compromiso de mucho tiempo o la muerte de un ser querido. Tal vez sea la recaída y muerte de alguien con quien hemos sido amigos en N.A. Tal vez es que nos encontramos a nosotros mismos destituidos.

Tal vez es simplemente que nos dimos cuenta que otros miembros de N.A. no eran perfectos, y por lo tanto eran capaces de herirnos.

A causa de cualquiera sea la crisis que hayamos experimentado, encontramos que hemos perdido nuestra fé. No creemos más que N.A. tiene la respuesta para nosotros. El buen negocio que pensábamos que habíamos hecho – nos mantenemos limpios y tratamos de hacer las cosas bien y consecuentemente y nuestras vidas serán felices- había fracasado y nos habíamos quedado preguntándonos sobre nuestro propósito en la vida otra vez más. En algún punto empezamos a creer de nuevo. Tal vez alguien que había pasado la misma crisis llegó a nosotros y nos ayudó de un modo que ningún otro hubiera podido. Nuevamente alguien nos llevó el mensaje.

° ¿ Cuales son los diferentes modos en los que he experimentado el mensaje?

El mensaje se puede romper muy simplemente. Es que podemos mantenernos limpios que podemos recuperarnos, que hay esperanza. Recordando las veces que recibimos el mensaje personalmente encontraremos parte de la respuesta de porque debemos llevar ahora el mensaje, pero hay todavía más. ”Solo podemos conservar lo que tenemos dándoselo a otros” . Este dicho tal vez sea la razón más poderosa que podemos presentar para llevar el mensaje. Muchos de nosotros nos preguntamos aún como funciona exactamente este concepto. Es realmente simple. Reforzamos nuestra recuperación compartiéndola con otros. Cuando le decimos a otros que la gente que va a las reuniones permanece limpia, es más fácil aplicar esa práctica a nuestra propia recuperación. Cuando le decimos a alguien que la respuesta está en los pasos, es más fácil buscarnos allí a nosotros mismos. Cuando le decimos a los recién llegados que busquen y consigan un padrino es más probable que nos mantengamos en contacto con el nuestro.

Probablemente hay por lo menos tantas formas de llevar el mensaje como hay adictos en recuperación. Felicitar a un recién llegado que conocimos en el encuentro de la noche anterior y recordar su nombre es una poderosa y extraordinaria bienvenida a un adicto que se siente solo. Abrir un encuentro asegura que hay un lugar para que el mensaje sea llevado. Tomar una posición de servicio en cualquier capacidad hace que N.A. siga adelante, y podemos hacer mucho bien si acercamos nuestro servicio a nuestros compañeros de una manera cariñosa, interesada y humilde. Apadrinar a otros adictos trae da vida al valor terapéutico de un adicto ayudando a otro.

° ¿ que clase de trabajo de servicio estoy haciendo para llevar el mensaje?

Algunas veces es un desafío llevar el mensaje. La persona con la que hemos decidido compartirlo parece incapaz de oírlo. Esto puede abarcar desde alguien que sigue recayendo a alguien que sigue eligiendo una conducta destructiva. Es tentador pensar que nuestros

esfuerzos están siendo malgastados y que debemos abandonar a dicha persona. Antes de tomar tal decisión, deberíamos pensar sobre todas las circunstancias mitigantes. Digamos que estamos apadrinando a alguien que no sigue nuestras directivas. Hemos sugerido una asignación escrita y no volvemos a saber de la persona hasta que una nueva crisis se prepara. Hemos compartido, con todo el entusiasmo que podíamos convocar, nuestra propia experiencia con la situación que la persona está enfrentando, explicando detalladamente como se presentó nuestra enfermedad y como usamos los pasos para encontrar nuestra recuperación, pero nuestro apadrinado sigue haciendo la misma acción destructiva una y otra vez. Esto puede ser muy frustrante pero antes de abandonar, necesitamos recordar que nuestra elección no es *si* llevar el mensaje sino *como*.

Necesitamos sacar nuestros propios egos fuera del camino. No tenemos que obtener crédito ni culpa por la recuperación de otro. Nosotros simplemente presentamos el mensaje tan positivamente como podamos, ni nos mantenemos accesibles para ayudar cuando nos lo pidan. Necesitamos también recordar que no podemos saber lo que está pasando en la mente de otra persona o en su espíritu. Nuestro mensaje puede parecer perdido, pero tal vez la persona solo no está lista para escucharlo hoy. Puede ser que las palabras que dijimos permanezcan con una persona por un largo tiempo y salgan a la superficie exactamente en el momento preciso. Si pensamos sobre esto, todos podemos recordar cosas que oímos decir a los que hablaban en N.A. cuando éramos nuevos y no las entendíamos en ese momento, pero que surgieron en nuestra mente con el tiempo y nos dieron razones para la esperanza o para solucionar un problema que estábamos experimentando. Llevamos el mensaje, lo compartimos libremente, pero nunca podremos forzar a otra persona a recibir el mensaje. El principio que se aplica a la política de relaciones públicas de nuestra membresía y la política de atracción, sin promoción se aplica muy bien para nuestros esfuerzos personales para llevar el mensaje.

También puede ser el caso que no hayamos sido la persona apropiada para apadrinar a alguien. Los individuos tienen diferentes necesidades y aprenden de modos diferentes. Algunas personas pueden prosperar con un padrino pero no andar bien con otro que tiene un estilo diferente de padrinazgo. Algunos padrinos dan un montón de tareas escritas. Otros son muy insistentes en que sus apadrinados vayan a un montón de encuentros. Algunos son muy activos y otros pueden simplemente responder a las necesidades que presenta el apadrinado.. Ningún tipo es mejor o peor que otro. Sólo son diferentes.

Otra vez en que encontremos muy difícil llevar el mensaje es cuando no estamos sintiendo nos muy positivos sobre la vida o la recuperación. Es probable que nuestro primer impulso sea ir a una reunión y descargar todos nuestros problemas para poder purgarlos de nuestro espíritu. Pero los encuentros de N.A. existen para proveer un lugar para llevar el mensaje. Descargar nuestros problemas sin vincularlos a la recuperación o sin tratar de clarificar que el mensaje es adicionalmente el propósito primario de nuestros grupos. Podemos llevar el mensaje aun si acabamos de señalar que estamos teniendo terribles problemas pero no lo estamos usando y que estamos yendo a las reuniones y tratando de trabajar en nuestra recuperación. En la mayoría de los casos, aun, el mejor modo de llevar el mensaje es focalizarse en los recién llegados al salón y decirles lo que es bueno en la recuperación en N. A. Deberíamos tener en mente que algunas veces, no importa cuanto tiempo hallamos estado limpios, necesitamos oír el mensaje, y si nos sentamos tranquilos en un encuentro, tenemos una buena oportunidad de hacerlo.

° ¿Cuáles son los diferentes modos de llevar el mensaje? ¿ en cuales yo personalmente participo?

- ¿Cuál es mi estilo personal de apadrinar?
- ¿cual es la diferencia entre atracción y promoción?
- ¿En que sirve para mí llevar el mensaje?
- ¿Cómo están la quinta tradición y el paso doce ligados?
- ¿ que me mantiene volviendo y confiando en el programa de N.A.?

Para los adictos

¿Por qué el paso doce especifica que llevamos el mensaje a los adictos? ¿Por qué N.A. sirvió para nosotros cuando nada más lo hacía? La mayoría de nosotros tuvo alguien- un maestro, un consejero, un miembro de la familia, un oficial de policía- que nos dijo que consumir drogas y nos estaba matando y destruyendo todo lo que nosotros queríamos, que si solo nos manteníamos alejados de nuestros amigos del consumo y de alguna manera limitábamos nuestro acceso a las drogas, seríamos capaces de cambiar nuestras vidas. La mayoría de nosotros probablemente estuvimos de acuerdo en algún nivel, a menos que estuviéramos en completa negación. Así que ¿ porque no pudimos encontrar alivio hasta que encontramos narcóticos anónimos? ¿Qué hicieron los miembros de N. A. Para que creyéramos que la recuperación era posible?

En una palabra credibilidad. Sabíamos que ellos que eran como nosotros habían dejado de consumir y encontrado un nuevo modo de vivir. A ellos no les importaba lo que teníamos o no teníamos. Aun en las lecturas que leíamos al comienzo de la reunión decía que no importaba que ni cuanto consumíamos. La mayoría de nosotros se sentía agradecida porque calificábamos. Sabíamos que habíamos sufrido lo suficiente, pero queríamos ser aceptados. Y lo fuimos. Los adictos que estaban allí cuando empezamos a ir a las reuniones nos hicieron sentir bienvenidos. Nos ofrecieron sus números de teléfono y nos animaron a llamar en cualquier momento. Pero lo que realmente encontrábamos importante era la identificación. Los miembros que habían consumido como nosotros compartieron su experiencia para estar limpios. Los miembros que sabían por su experiencia personal exactamente que solos y aislados nos sentíamos parecían saber instintivamente que un simple cariñoso abrazo era lo que necesitábamos. Parecía como que el grupo entero sabía exactamente lo que necesitábamos sin tenerlo que pedir..

A menudo nos decimos uno al otro que somos afortunados por tener este programa, nos da la oportunidad de manejar la vida en los términos de la vida. Después de permanecer limpios por un tiempo, nos damos cuenta que los principios de N. A. Son realmente completamente universales y podrían probablemente cambiar el mundo si todos los practicasen. Podemos empezar a preguntarnos porque no abrimos N. A. A todos los que tienen cualquier tipo de problema. Como aprendimos de nuestros predecesores, tener un solo propósito es probablemente uno de los modos más efectivos de asegurar que la oportunidad para un adicto a encontrar la identificación que el o ella necesitan permanecerá. Si N.A. tratara de ser todas las cosas para todos, un adicto podría entrar, queriendo solamente dejar de consumir, y no poder encontrar a alguien que supiera.

- ¿Por que un miembro de N. A. Pudo llegar a mí de un modo que ningún otro nunca lo había hecho? Describa la experiencia.
- ¿cual es el valor terapéutico de un adicto ayudando a otro?
- ¿Por qué es la identificación tan importante?

No podemos ser todas las cosas para toda la gente, no deberíamos ni siquiera tratar. Esto no significa, a pesar de todo, que no podemos compartir nuestra recuperación con otros. De

hecho no vamos a poder evitarlo. Cuando se vive un programa los resultados se ven en todos los aspectos de nuestra vida.

Practicando estos principios en todos nuestros asuntos

Cuando hablamos de practicar los principios de la recuperación en todos nuestro asuntos, la palabra fundamental es “practicar”. Solo necesitamos mantenernos tratando de aplicar los principios espirituales a nuestra vida no de ser capaces de hacerlo perfectamente en cada situación. Los beneficios espirituales que derivan de trabajar este paso dependen de nuestro esfuerzo, no de nuestro éxito.

Por ejemplo, tratamos de practicar el principio de compasión en cada situación en nuestras vidas. Es probablemente relativamente fácil practicar el principio de compasión con un adicto que todavía está consumiendo que ha entrado a su primera reunión de N- A., no importa cuan beligerante o necesitado sea el recién llegado. Pero que pasa con el que ha llegado después de una recaída o múltiples recaídas? Y si llega culpando a N.A. por su recaída? Que pasa si vuelve al salon indiferente proyectando una actitud que parece tomar la recuperación por segura? Que pasa si es alguien a quien apadrinamos? Vamos a encontrar que practicar el principio de compasión no nos sale tan fácil como solía hacerlo. No nos sentimos compasivos hacia la persona, pero igual podemos practicar el principio de compasión. Todo lo que tenemos que hacer es continuar llevando el mensaje- sin condiciones. Nuestro padrino nos puede ayudar a aprender como ser compasivos sin dar la impresión de creer que recaer está bien. Nosotros podemos rezar y meditar, pidiendo a nuestro Poder Superior que nos ayude a ser compasivos.

Este paso nos llama a practicar los principios en todos nuestros asuntos. A muchos de nosotros les gustaría separar nuestras carreras, nuestras relaciones románticas, u otra área de nuestra vida de este requerimiento, porque no estamos seguros de no poder obtener lo que deseamos si tenemos que practicar los principios espirituales. Por ejemplo, puede muy bien llevar a un aparente éxito o a una recompensa financiera si comprometemos nuestros principios en el trabajo. Se nos puede pedir aceptar una producción fuera de término que resultará en beneficio para la compañía pero produce un producto inferior que podría comprometer la seguridad de la gente que lo consume.

Siguiendo adelante

Antes que nos sintamos demasiado excitados con la perspectiva de haber terminado los doce pasos, debemos darnos cuenta que no hemos terminado. No solamente continuaremos tratando de practicar los principios espirituales de todos los doce pasos, que muchos de nosotros llaman “ vivir el programa”, sino que formalmente reveremos cada uno de los doce pasos, probablemente muchas veces, a lo largo de nuestras vidas. Algunos comienzan inmediatamente a trabajar de nuevo los pasos con la perspectiva que hemos adquirido de nuestro viaje hasta la actualidad. Otros esperan un tiempo o se concentran en ciertos aspectos de los pasos. Como quiera que lo hagamos, el punto es que cuando nos encontremos sin poder sobre nuestra adicción, cuando más se nos ha revelado sobre nuestros defectos o sobre la gente que hemos dañado, los pasos están a nuestro alcance como nuestro camino a la recuperación.

Deberíamos sentir bien sobre lo que hemos hecho. Hemos seguido, en muchos casos por primera vez en nuestras vidas, un proceso completo.. Esta es una adquisición sorprendente, sobre la cual debemos sentirnos muy orgullosos. De hecho una de las recompensas de trabajar un programa de N. A. Es encontrar que nuestra autoestima ha crecido mucho. Nos encontramos a nosotros mismo uniéndonos a la sociedad. Podemos hacer cosas que antes parecían estar más allá de nosotros: intercambiar saludos con un vecino o con el empleado de nuestro negocio local, tomar posiciones de dirigencia en nuestra comunidad, unirnos en eventos sociales con gente que somos adictos y no sintiéndonos “menos que”. De hecho podemos haber mirado estas cosas con desprecio en el pasado, porque sentíamos que nunca seríamos capaces de encajar, pero ahora sabemos que podemos. Nos hemos vuelto accesibles. La gente puede aun buscar nuestro consejo u orientación en asuntos profesionales.

Cuando pensamos de donde venimos y lo que ha traído nuestra recuperación a nuestras vidas, solo podemos sentirnos embargados de gratitud. Como dice en “sirve”, la gratitud se vuelve la fuerza subyacente en todo lo que hacemos. Nuestras mismas vidas pueden ser una expresión de nuestra gratitud, todo depende de cómo elijamos vivir. Cada uno de nosotros tiene algo muy especial y único para ofrecer en gratitud.

° ¿Como expresaré mi gratitud?