

LOS DOCE PASOS

DE

NEURÓTICOS ANÓNIMOS

**Movimiento Buena Voluntad
24 Horas de Neuróticos Anónimos®**

Índice

	Pag.
Enunciado	3
Primer Paso	4
Segundo Paso	7
Tercer Paso	12
Cuarto Paso	17
Quinto Paso	25
Sexto Paso	30
Séptimo Paso	35
Octavo Paso	40
Noveno Paso	43
Décimo Paso	46
Undécimo Paso	51
Duodécimo Paso	58

ENUNCIADO

Neuróticos Anónimos es una agrupación de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza de poder resolver sus problemas emocionales y ayudar a otros a recuperarse de la Neurosis.

El único requisito para ser miembro de Neuróticos Anónimos es tener el deseo de alcanzar la tranquilidad. Para ser miembro de Neuróticos Anónimos no se pagan derechos ni cuotas, nos mantenemos con nuestras propias contribuciones voluntarias.

Neuróticos Anónimos no pertenece a ninguna secta religiosa, ni política, ni organización o institución alguna; no desea intervenir en ninguna controversia ni apoya o combate otras causas.

Nuestro fin primordial es mantener nuestra estabilidad emocional y ayudar a otros a alcanzar el estado de tranquilidad.

PRIMER PASO

Admitimos que somos impotentes ante nuestras emociones y que ya nos es imposible manejar nuestras propias vidas.

¿A quién le agrada admitir la derrota definitiva? Prácticamente a nadie por supuesto. Todos nuestros instintos naturales se rebelan ante la idea de que somos impotentes para manejar solos sin ayuda de nadie, nuestra enfermedad emocional. Es algo verdaderamente doloroso admitir que nosotros a través de nuestros disturbios mentales, hemos torcido nuestras mentes hacia una forma destructiva de pensar, debido a nuestras emociones mal dirigidas, y que esto es algo que solamente un acto de la Providencia puede mejorar.

Ningún fracaso es tan doloroso como éste. Cada una de las emociones mal encauzadas se han convertido en un verdugo que nos despoja de las facultades de la voluntad para resistir a sus ataques. Cuando aceptamos el simple hecho de que solos no podemos defendernos, nuestra derrota es completa; una derrota que puede convertirse en victoria, si seguimos las sugerencias de nuestro programa de recuperación de N.A.

Así es que al ingresar a N.A., cambia muy pronto nuestro punto de vista respecto a esta derrota. Nos damos cuenta de que únicamente admitiéndola, seremos capaces de dar los primeros pasos hacia nuestra liberación y fortalecimiento. La aceptación de nuestra impotencia se convierte finalmente en firme cimiento sobre el cual podemos edificar una vida feliz y útil.

Es muy poco el provecho que puede obtener el neurótico que ingresa en N.A., si no se da cuenta de su devastadora debilidad y de las consecuencias. Hasta que no lo reconozca humildemente, su recuperación si acaso logra alguna, será muy limitada y no encontrará una felicidad verdadera. Una larga experiencia comprueba, sin lugar a duda, que ésta es una de las verdades de N.A., el principio de que no encontraremos firmeza duradera para vivir tranquilos hasta que no admitamos la completa derrota, es uno de los fundamentos personales sobre los que ha crecido y florecido nuestra agrupación.

Muchos nos rebelamos cuando nos desafiaron a admitir la derrota. Nos acercamos a N.A., esperando que se nos enseñara a tener confianza en nosotros mismos para dominar por nuestro propio esfuerzo nuestras emociones confusas. Pero en lo que a las emociones respecta, la confianza en sí misma sin ayuda de otros que sufren de igual manera no sirve para nada; de hecho es un verdadero riesgo.

Nuestros padrinos nos dijeron que éramos víctimas de una enfermedad mental sutilmente intensa, producida por las emociones mal encausadas, que nos estaban llevando al fondo emocional y que ningún poder humano podría salvarnos. Nos dijeron

que con la sola voluntad, sin la ayuda de otros seres humanos, era imposible vencer este mal. Profundizando implacablemente en nuestro dilema nos indicaron nuestra creciente susceptibilidad hacia los disturbios emocionales como el miedo, la angustia, la soledad, la irritabilidad, y decenas de estos males.

Así la estabilidad emocional desaparece y surgen los problemas de neurosis, que convertidos en tiranos, nos hacen sus víctimas enfermándonos cada vez más, si no llegamos a encontrar la ayuda de otros seres que como nosotros se están recuperando de sus propios disturbios mentales. Poco son los que en estos combates, mano a mano y solos, han logrado algún triunfo relativo. Es un hecho demostrado por la experiencia que casi nunca puede un neurótico o una persona con otra clase de deficiencias espirituales salvarse por sus propios recursos. Y esto ha sido cierto aparentemente, desde que el hombre empezó a sufrir estos males del espíritu.

En los primeros tiempos de N.A., pocos pudieron tragar y digerir esta amarga verdad, y aún esos desesperados tuvieron frecuentemente dificultades para darse cuenta cabal de que estaban desahuciados. Pero como un ejemplo de esperanza, los pocos que al principio se dieron cuenta de que en nuestra agrupación estaba la salvación, se aferraron a las sugerencias de N.A., con el fervor de un náufrago asido al salvavidas y casi invariablemente obtuvieron una mejoría. Por esto, es que en los primeros días tuvimos que empezar sólo los que habíamos llegado al fondo de nuestros disturbios emocionales. Muchos neuróticos menos desesperados intentaron seguir el programa sin ayuda de otros seres enfermos del mismo mal, reunidos en grupos pero sin éxito, porque no podían admitir su total incapacidad para manejar solos sus disturbios emocionales.

Es muy satisfactorio hacer constar que en los años que han seguido, la situación ha cambiado. Neuróticos que todavía conservan parte de su salud emocional, sus familias, su posición directiva en negocios, y económicamente están bien, comienzan a darse cuenta de su incapacidad si están solos, sin un programa de recuperación y tratan de acercarse a nuestra agrupación. Al crecer esta aceptación se sumaron otros más jóvenes que no han tenido que pasar el infierno que nosotros atravesamos. Ya que el Primer Paso requiere la admisión de que nuestras vidas se han vuelto ingobernables, debido a nuestros disturbios emocionales, ¿cómo pudieron estas personas dar este paso? Obviamente ha sido necesario “levantar” el fondo que muchos de nosotros habíamos tocado, para que ellos lo vieran de cerca. Repasando nuestros historiales dentro de la neurosis que sufríamos, podríamos demostrar que años antes de que nos diéramos cuenta ya habíamos perdido el control de nuestras emociones, que desde hacía mucho tiempo ya veníamos pendiente abajo hacia el fondo y que era en realidad el comienzo de una progresión tremendamente fatal.

A los que dudan podríamos decirles: “quizá usted no es neurótico, después de todo, ¿Por qué no hace la prueba de seguir controlándose sin nuestra ayuda, teniendo en cuenta lo que ya se ha dicho y comprobado con relación a la neurosis?” Esta actitud

produce resultados prácticos e inmediatos pues se ha descubierto que cuando un enfermo emocional ha sembrado en la mente de otro la verdadera naturaleza de esta enfermedad del espíritu, esa persona se dirá “puede ser que estos N.A., tengan razón...”

Muchos de ellos, después de algunas deserciones y de algunas pruebas manteniéndose solos, algunas veces, antes de que se les presentaran dificultades y gravedades extremas dentro de sus neurosis regresaban convencidos a nosotros. Al haber tocado fondo tan ciertamente como cualquiera de nosotros se habían convertido en nuestros defensores.

¿Por qué tanta insistencia respecto a que cada N.A., necesita primero tocar su fondo? La respuesta es que muy pocas personas tratarán sinceramente de llevar a la práctica el programa de N.A., si no han tocado un fondo. Esto porque la práctica de los once pasos restantes significa la adopción de actitudes y actividades que casi ninguna persona que tenga disturbios emocionales, pero que no los considere enteramente graves, pueda si quiera soñar en querer adoptar. ¿Quién desea ser rigurosamente honrado y tolerante hacia sus semejantes? ¿Quién quiere confesarle sus errores a otra persona y reparar los daños que ha causado? ¿A quién le interesa en un momento de desesperación saber algo de un Poder Superior o de la meditación o la oración? ¿Quién es capaz de sacrificar su tiempo y sus energías llevándoles a los que sufren el mensaje de N.A.? El enfermo típico de disturbios emocionales, egocéntrico en extremo, siempre tiene él y solamente él, toda la razón y no se siente atraído por esas perspectivas... a menos que para salvar su vida y cuando ya esté tocando el fondo tenga que practicarlas.

El látigo de la enfermedad emocional nos ha llevado a N.A., y ahí descubrimos la naturaleza fatal de nuestra precaria situación. Entonces y sólo entonces se han abierto nuestras mentes enfermas a la convicción porque hemos sentido lo que es agonía. Entonces estamos dispuestos a hacer cualquier cosa que pueda liberarnos de esa despiadada enfermedad emocional.

SEGUNDO PASO

Llegamos al convencimiento de que solo un Poder Superior a nosotros a mismos podría devolvernos el sano juicio.

Muchos de los recién llegados al leer el Segundo Paso, se enfrentan con un dilema a veces muy serio. Con frecuencia les oímos lamentarse en esta forma: “Vean lo que han hecho con nosotros. Nos han convencido de que somos neuróticos y de que no podemos gobernar nuestras vidas. Después de reducirnos a un estado de impotencia absoluta, nos dicen ahora que solamente un Poder Superior puede devolvernos el equilibrio emocional. Ustedes nos han sacado del atolladero, muy bien, pero ahora ¿de aquí a dónde vamos?”. Algunos no quieren creer en Dios, otros no pueden, y aún los que creen en Él, no tienen fe en que les haga este milagro.

Veamos primero el caso del que dice no creer en Dios, el beligerante. Se encuentra en un estado de ánimo que puede describirse como salvaje. Toda su filosofía de la vida, de la que está satisfecho, está amenazada. Piensa que ya bastante dura es la admisión de que no puede gobernar sus emociones; pero ahora, todavía dolido de tal admisión, se enfrenta con el hombre, surgido majestuosamente de una simple célula del cieno primordial, la punta de flecha de la evolución y por consiguiente el único Dios del universo, el único Dios de su universo. ¿Tendrá que renunciar a todo esto para salvarse?

Lo más probable es que su padrino se ría de su situación y al recién llegado le parecerá el colmo. Esto es el principio del fin. Y es principio del fin de su vieja vida y el principio de una vida nueva. Probablemente su padrino le diga: “ Hay que tomar las cosas con calma. El paso que hay que dar es más difícil de lo que uno cree. Cuando menos así lo fue para mí, y lo mismo le sucedió a un amigo mío que fue vicepresidente de la Sociedad Ateísta Americana”. “Bueno -dice el recién llegado- sé que ustedes me están diciendo la verdad. Es un hecho indiscutible que muchas personas que están en N.A., antes pensaban como yo. Pero ahora, en estas circunstancias, ¿cómo puedo tomar las cosas con calma? Esto es lo que quisiera saber”.

“Esta es indudablemente una pregunta muy oportuna”, le dice su padrino. “Creo que puedo contestarla. No tiene que esforzarse demasiado. Tenga en cuenta estas tres cosas: En primer lugar, N.A., no le exige que crea en algo o en alguien. Todos sus Doce Pasos no son más que sugerencias. En segundo lugar, para obtener y conservar la serenidad no hay necesidad de asimilar los Doce Pasos de un golpe. Recuerdo que yo los fui asimilando gradualmente. En tercer lugar, todo lo que realmente se necesita es mantener la mente alerta, abstenerse de discusiones inútiles y no preocuparse de si la gallina fue primero que el huevo. Le repito, todo lo que necesita hacer es mantener su mente alerta”.

El padrino prosigue: “Poniendo mi propio caso como ejemplo, debido al tipo de educación que tuve no aceptaba nada sin comprobación científica. Naturalmente respetaba, veneraba y hasta adoraba a la ciencia. Todavía sigo respetándola, pero ya no adorándola. Se me inculcó el principio básico de todo progreso científico: investigar y comprobar una y otra vez, siempre con la mente alerta. Cuando vine aquí por primera vez mi reacción fue como la de usted. Pensé que este asunto de N.A., no tenía nada de científico, que no podía tragarme nada de esto. Concluí que sencillamente, no lo tomaría en cuenta”.

“Por entonces me despabilé. Tuve que admitir que N.A., había logrado resultados prodigiosos. Noté que mi actitud para con éstos, no había sido nada científica. No era N.A., quien era intolerante sino yo. Desde el momento en que dejé de discutir, pude empezar a ver y sentir. Desde ese momento el Segundo Paso empezó a infiltrarse suave y gradualmente en mi vida. No puedo precisar la ocasión o el día en que empecé a creer en la existencia de un Poder más grande que yo, pero ahora estoy seguro que tengo esa creencia. Para ello me fue necesario dejar de oponer argumentos y dedicarme a practicar el resto del Programa de N.A., con todo el entusiasmo de que soy capaz”.

“Ésta es solamente una opinión individual basada en mi propia experiencia, por supuesto. Debo asegurarle que los N.A., recorren innumerables caminos en busca de fe. Si no le interesa el que yo le sugiero, tenga la seguridad de que encontrará el suyo si observa y escucha. Más de uno como usted ha empezado a resolver su problema con el método de la sustitución. También puede, si quiere, hacer de N.A., su poder superior. Este es un grupo muy grande de entes que han resuelto su problema emocional. A ese respecto, el grupo de N.A., es indiscutiblemente un poder más grande que usted, que ni siquiera se ha aproximado a la solución del suyo. Seguramente que puede tener fe en él. Aún ese mínimo de fe le puede bastar. Encontrará a muchos miembros que han cruzado el umbral en esta forma. Todos le dirán que una vez que lo hicieron su fe ha crecido y se ha profundizado. Relevados de sus crisis emocionales, sus vidas transformadas de una manera inexplicable, llegaron a creer en un Poder Superior y la mayoría empezó a hablar con Dios”.

Consideremos a continuación la situación de los que han caído en la indiferencia, los llenos de autosuficiencia que se han alejado, los que han adquirido prejuicios contra la religión y los completamente desafiantes porque Dios no les ha concedido sus exigencias. ¿Puede la experiencia de N.A., decirles que todavía pueden encontrar una fe que obra?.

Algunas veces les es más difícil captar el programa de N.A., a los que han perdido la fe o que la han rechazado, que a los que nunca la tuvieron, porque piensan que han hecho la prueba y no les ha dado resultado, han recorrido el camino de la fe, y el camino sin fe. Como en ambos casos se han decepcionado han llegado a la conclusión de que para ellos no hay a dónde ir. La indiferencia, las fantasías de la

autosuficiencia, los prejuicios y la oposición obstinada son a veces obstáculos más grandes que los que tienen los agnósticos, y aún los ateos militantes. La religión asegura que se puede comprobar la existencia de Dios; el agnóstico dice que no puede comprobarse; y que el ateo pretende que se puede comprobar que Dios no existe. Evidentemente, el dilema del que se aparta de la fe es una confusión. Piensa que para él no hay consuelo en ninguna convicción. No puede lograr ni siquiera en un pequeño grado la seguridad del creyente. El agnóstico o el ateo, es un individuo desorientado.

Muchos N.A. pueden decirle al descarriado: “También nosotros cuando niños nos apartamos de nuestra fe. La presunción de la juventud nos perjudicó. Desde luego que nos alegrábamos de que el hogar y la enseñanza religiosa nos hubieran proporcionado ciertos valores. Todavía teníamos la seguridad de que deberíamos ser honrados, tolerantes, justos y, hasta cierto punto ambiciosos y trabajadores. Creíamos que nos bastarían esas simples normas de conducta y decoro”.

“A medida que el éxito material basado en estos atributos comunes comenzó a favorecernos, creíamos que estábamos ganando el juego de la vida. Esto nos estimulaba y nos sentíamos felices. ¿Para qué molestarnos con abstracciones teológicas y deberes religiosos o preocuparnos por la condición de nuestras almas aquí o más allá? El aquí y el ahora nos bastaban. El deseo de triunfar nos guiaría. Pero los desequilibrios emocionales nos ganaron la partida. Finalmente vino la caída y nos dimos cuenta de que un golpe más nos dejaría fuera de combate para siempre. Entonces tuvimos que buscar nuestra fe perdida. La encontramos en N.A., como lo pueden hacer otros”.

Ahora llegamos a otra clase de problemas: el hombre o la mujer intelectualmente autosuficientes. También a ellos muchos N.A., pueden decirles: “Sí, nosotros éramos así, demasiados listos para nuestro propio bien. Nos encantaba que nos llamaran precoces. Nuestra educación nos sirvió para inflarnos de orgullo como globos, aunque procuramos ocultarlo. Secretamente sentíamos que éramos capaces de flotar por encima de los demás con el poder de nuestros cerebros. Los progresos científicos nos hacían creer que no hay nada imposible para el hombre. La sabiduría era todopoderosa. El intelecto podía conquistar a la naturaleza. Ya que éramos más brillantes que la mayoría (así lo creíamos), con sólo pensarlo ganaríamos la batalla. El Dios del intelecto desplazó al Dios de nuestros padres. Pero el diablillo del desequilibrio emocional tenía otros planes. Después de creer que habíamos sido los triunfadores resultaba que estábamos perdiendo en todo. Nos dimos cuenta de que teníamos que recapacitar o moriríamos. En N.A., encontramos a muchos que alguna vez pensaron como nosotros. Estos nos ayudaron a darnos cuenta de nuestras dimensiones reales. Con su ejemplo nos demostraron que la humildad y el intelecto pueden ser compatibles siempre que se ponga la humildad en primer lugar. Cuando empezamos a hacerlo recibimos el don de la fe, una fe que obra”.

Otro grupo en N.A., dice: “ Estábamos hartos de religión y lo que se relaciona con ella. Decíamos que la Biblia estaba llena de disparates. Podíamos citar capítulos y versículos, pero tergiversábamos su significado, En unas partes su moral nos parecía exageradamente buena y en otras exageradamente mala. Pero lo que nos apabullaba era la moralidad de algunas gentes religiosas. Gozábamos con la hipocresía e intolerancia inseparables de tantos que se dicen muy creyentes. Nos encantaba proclamar el hecho de que millones de personas que se consideran fieles a Dios se estuvieran matando en su nombre. Esto significaba que habíamos substituido una manera de pensar positiva por una negativa. Después de ingresar a N.A., reconocimos que esta manera de pensar estaba propiciando nuestro egocentrismo. Nos sentíamos superiores al observar los pecados de las personas religiosas. No podíamos ver nuestros propios defectos. Habíamos juzgado con desdén aquellos que estaban muy pagados de su rectitud, sin darnos cuenta de que lo que censurábamos en otros era el defecto que más nos agobiaba a nosotros mismos. Nos creamos una situación falsa de la que solamente empezamos a darnos cuenta desde que ingresamos a N.A.”.

“Los psiquiatras han advertido a menudo que el desafío es una actitud característica de más de un neurótico. De tal manera, que no es extraño que muchos de nosotros hubiésemos desafiado a Dios mismo. Algunas veces porque no nos concedió los bienes materiales que le especificamos, tal como lo hace un niño que envía a Santa Claus una lista de pedidos imposibles de satisfacer. Las más de las veces, cuando no salimos bien de un trance difícil pensamos que Dios nos había abandonado. La muchacha con la que queríamos casarnos tenía otras ideas, le pedimos a Dios que la hiciera cambiar de manera de pensar, pero no cambió. Pedimos hijos sanos y los tuvimos enfermos o no nos los concedieron. Pedimos éxito en los negocios y no lo obtuvimos. Seres queridos de los que dependíamos nos fueron arrebatados por “actos de Dios”. Entonces nos volvimos neuróticos y luego le pedimos a Dios que nos hiciera cambiar. Pero no nos hizo cambiar. Esta fue la más cruel injusticia. Maldijimos la fe”.

“Cuando encontramos a N.A. se esclareció lo engañoso de nuestra actitud desafiante. Nunca le habíamos pedido a Dios que se hiciera su Voluntad; por el contrario, siempre le dijimos lo que debería hacer. Nos dimos cuenta de que no se puede creer en Dios y desafiarlo a la vez. La fe es confianza y no desafío. En N.A., hemos visto los resultados de esta creencia: hombres y mujeres salvados de la catástrofe final de la neurosis. Los hemos visto enfrentarse con serenidad a situaciones difíciles, sin eludirlas y sin recriminaciones. Esto no es simplemente fe, sino fe que obra en cualquier circunstancia. Pronto llegamos a la conclusión de que estábamos dispuestos a pagar lo que fuera por conseguir la humildad”.

Ahora veamos al individuo lleno de fe pero que vive desequilibrado emocionalmente. Cree que es devoto. Observa escrupulosamente las fórmulas religiosas. Está seguro de que cree en Dios, pero sospecha que Dios no cree en él. Hace promesas y más promesas. Después de cada promesa no sólo vuelve a sentirse

mal sino que su situación empeora progresivamente. Valientemente trata de luchar con sus nervios con la ayuda de Dios, pero esa ayuda no llega. ¿Qué es lo que pasa entonces?.

Para los eclesiásticos, los doctores y para las familias, el neurótico con buenas intenciones es un enigma desconsolador. Para N.A. no lo es. Muchos de nosotros hemos estado en las mismas circunstancias y hemos encontrado la solución al enigma. La solución depende de la calidad más que de la cantidad de la fe. Esto no lo veíamos. Creíamos ser humildes cuando en realidad no lo éramos. Creíamos que tomábamos con seriedad la práctica de nuestra religión cuando en realidad sólo éramos superficiales. O pasando al otro extremo, nos estábamos revolcando en un sentimentalismo al que confundíamos con un sentimiento religioso verdadero. En ambos casos pedíamos algo a cambio de nada. El hecho es que no habíamos allanado el camino para que la gracia de Dios llegase a nosotros y nos librara de nuestra enfermedad. No habíamos profundizado en la raíz de nuestros defectos, ni habíamos reparado los daños que les causamos a otros, ni habíamos dado sin esperar una recompensa. Ni siquiera habíamos orado como es debido. Siempre habíamos dicho: "Concédeme mis deseos" en vez de "Hágase tu voluntad". No entendíamos lo que es el amor a Dios y el amor al prójimo. Por consiguiente, nos engañábamos a nosotros mismos y no teníamos la capacidad para recibir la gracia que nos devolviera nuestro juicio.

Son muy poco los neuróticos que tienen siquiera una idea de lo irracionales que son o que, si se dan cuenta de ello, puedan enfrentarse al hecho. Algunos aceptan que se les clasifique como nerviosos pero no soportan la idea de que son enfermos espirituales. Los apoya en su creencia, un mundo que no sabe la diferencia entre un enfermo mental y un enfermo espiritual. Cordura quiere decir juicio sano. Sin embargo, si un neurótico analiza juiciosamente su conducta destructiva, ya sea que haya destrozado los muebles de su casa o sus fibras morales, tendrá que reconocer que no obró con juicio sano.

En consecuencia, el Segundo Paso es el punto de reunión para todos nosotros. Agnóstico, ateo o antes creyente, todos podemos estar unidos en este paso. La verdadera humildad y la mente libre de prejuicios pueden conducirnos a la fe, y cada reunión de N.A. es una seguridad de que Dios nos devolverá el juicio si confiamos en Él.

TERCER PASO

Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como nosotros lo concebimos.

Practicar el Tercer Paso es como abrir una puerta aparentemente cerrada con candado. Todo lo que se necesita es una llave y la decisión de abrir una puerta. Sólo hay una llave y se llama buena voluntad. Cuando nuestra buena voluntad ha quitado el candado, la puerta se abre por sí sola y mirando hacia adentro veremos un camino junto al cual está una inscripción que dice: “Este es el camino hacia la fe que obra”. En los dos primeros pasos nos ocupamos de reflexionar. Vimos que éramos impotentes para manejar nuestras emociones y también percibimos que alguna clase de fe, así sea solamente fe en N.A., es posible para cualquiera. Estas conclusiones no requirieron actividad sino solamente aceptación.

Como todos los pasos siguientes, el Tercer Paso requiere acción afirmativa, porque solamente actuando podremos librarnos del egoísmo que siempre ha impedido la entrada a Dios –o, si se prefiere, a un Poder Superior- en nuestras vidas. Indudablemente que la fe es necesaria, pero con la fe por sí sola no logramos nada. Podemos tener fe y mantener a Dios fuera de nuestras vidas. En consecuencia, nuestro problema es ahora el encontrar cómo y por qué medios podemos lograr que Él entre y el Tercer Paso será nuestro primer intento para lograrlo. De hecho, la eficacia del programa de N.A., dependerá de la sinceridad y formalidad que aportemos para llegar a la decisión de “poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, tal como lo concebimos”.

Para todo principiante mundano y realista, este paso parece difícil y aún imposible. A pesar de lo mucho que quiera uno tratar de hacerlo, ¿exactamente cómo se puede lograr poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, tal como nosotros lo concebimos? Afortunadamente los que hemos ensayado, y con los mismos celos, podemos atestiguar que cualquiera puede comenzar a hacerlo. Podemos añadir que un principio, por más insignificante que sea, es todo lo que se necesita. Una vez que con la llave de la buena voluntad hemos abierto el candado y entreabierto la puerta cerrada, nos damos cuenta de que siempre podemos abrirla un poco más. Aunque nuestra obstinación nos cierre la puerta como sucede a menudo, siempre podemos volver abrirla, con la llave de nuestra buena voluntad.

Pueda ser que todo esto parezca misterioso y remoto, algo así como la teoría de la relatividad de Einstein o un problema de física nuclear. No lo es. Veamos lo práctico que realmente es. Cada hombre o mujer que ha ingresado a N.A., y que tiene la intención de seguir allí, sin darse cuenta ha empezado a practicar el Tercer Paso. ¿No es verdad que, en lo referente al control de sus emociones, cada una de esas personas ha decidido poner su vida al cuidado, protección y guía de N.A.? Se ha logrado poner

nuestra buena voluntad para desarraigar nuestra obstinación y nuestras ideas propias acerca del problema de neurosis para sustituirlas por las que N.A., sugiere. Cualquier recién llegado que tienen buena voluntad, siente la certeza que N.A., es el único puerto seguro para el barco a punto de hundirse en el que él se ha convertido. Si esto no es entregar nuestra vida y nuestra voluntad a una Providencia nuevamente hallada, ¿qué es entonces?

Pero supongamos que el instinto todavía se subleva, como seguramente lo hará: “Sí, en lo que respecta al control emocional supongo que tengo que depender de N.A., pero en todo lo demás debo todavía conservar mi independencia. No dejaré que nada me convierta en una nulidad. Si sigo encomendando mi vida y mi voluntad al cuidado de otro alguien o algún, ¿Qué va a ser de mí? “Voy a parecerme al agujero de una rosca”. Este es desde luego el razonamiento con el cual el instinto y la lógica tratan de reforzar el egocentrismo y así frustrar el desarrollo espiritual. Lo malo es que con esta manera de pensar no se toman en cuenta los hechos. Y los hechos parecen ser estos: Mientras más dispuestos estamos a depender de un Poder Superior, más independientes seremos en realidad. Por consiguiente, la dependencia, como se practica en N.A., es en realidad una manera de lograr la verdadera independencia espiritual.

Examinemos por un momento esta idea de la dependencia en el nivel de la vida cotidiana. Es asombroso descubrir en este terreno lo mucho que en realidad dependemos y lo inconscientes que de ello estamos. Toda casa moderna tiene una instalación de alambres que conducen en su interior la electricidad. Nos sentimos satisfechos de esta dependencia; deseamos desde luego, que nada interrumpa ese suministro de corriente. Al aceptar así nuestra dependencia de esa maravilla de la ciencia nos sentimos, en lo personal, más independientes. No sólo somos más independientes sino que estamos más cómodos y más seguros. La fuerza fluye por donde se le necesita. Silenciosa y con seguridad, la electricidad, esa extraña fuerza que tan pocos comprenden, satisface nuestras más insignificantes necesidades cotidianas y también otras más importantes. Ahí está el enfermo de poliomielitis que vive dentro de un pulmón mecánico, que depende con entera confianza de un motor que le proporciona la respiración que lo mantiene vivo.

Pero cuando se pone a discusión nuestra dependencia mental o emocional, reaccionamos de una manera muy distinta. Reclamamos con persistencia el derecho a decidir por nosotros mismos cómo pensar y cómo actuar. Claro que consideramos los dos lados del problema. Escuchamos atentamente a quienes nos aconsejan, pero todas las decisiones las tomaremos nosotros. Nadie se va meter con nuestra independencia personal. Además, pensamos que no debemos fiarnos de nadie. Estamos seguros de que nuestra inteligencia respaldada por nuestra fuerza de voluntad, puede bien controlar nuestras vidas interiores y garantizarnos el éxito de este mundo en que vivimos. Esta bizarra filosofía, en la que cada hombre hace el papel de Dios, tiene buen aspecto, pero debe sometérsela a prueba de ácidos: ¿qué tan buen resultado da? Una hojeada al espejo debe ser toda la respuesta que necesite cualquier neurótico.

Si su propia imagen en el espejo resultara demasiado abrumadora de contemplar y a menudo lo es, puede observar en gentes normales los resultados de la confianza desmedida que tienen en sí mismas. Por todas partes verán a gentes dominadas por la cólera y por el miedo, y a la sociedad dividida en grupos que pugnan entre sí. Cada grupo dice a los demás: "Nosotros tenemos la razón y ustedes están equivocados". Si uno de esos grupos tiene la suficiente fuerza, se impone a los demás vanagloriándose de su rectitud. Por todas partes sucede lo mismo en el terreno del individualismo. La suma de todo este esfuerzo poderoso, es menos paz y menos fraternidad que antes. La filosofía basada en la vanagloria de la propia rectitud no está dando resultados satisfactorios, y es evidente que conduce a la ruina.

Por consiguiente, nosotros los que somos neuróticos anónimos podemos considerarnos afortunados. Cada uno de nosotros ha librado su propio combate con el conflicto de la vanagloria de la propia rectitud y ha sufrido ya bastante en el encuentro para desear encontrar algo mejor. De manera que es por las circunstancias y no por la virtud por lo que hemos llegado a N.A., hemos admitido la derrota, hemos adquirido los rudimentos de la fe, y ahora queremos tomar la decisión para poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de un Poder Superior.

Nos damos cuenta de que la palabra dependencia les resulta desagradable a muchos psiquiatras y psicólogos tanto como a los neuróticos. Como nuestros amigos profesionales también nosotros sabemos que hay formas perjudiciales de dependencia. Hemos tenido la experiencia de muchas de ellas. Por ejemplo, una persona adulta nunca debe tener demasiada dependencia emocional de su padre o de su madre; si no fue destetado a tiempo debe darse cuenta de ello. Esta forma de dependencia defectuosa ha sido la causa de que muchos neuróticos rebeldes llegaran a la conclusión de que la dependencia en cualquier forma resulta perjudicial. Pero la dependencia hacia un grupo de N.A., o hacia un Poder Superior no ha tenido resultados perniciosos.

Cuando se desató la Segunda Guerra Mundial este principio espiritual tuvo su prueba máxima. Gentes que practicaban este programa prestaron su servicio militar y se diseminaron por todo el mundo. Aceptarían la disciplina, se mantendrían firmes bajo fuego, soportarían la monotonía y calamidades de la guerra ¿Los sostendría hasta el fin esta clase de dependencias que habían aprendido? Sí, los sostuvo hasta el fin. Entre ellos hubo menos "parrandas emocionales" que entre los que estaban a salvo en sus hogares. Demostraron la misma capacidad de resistencia y valor que los demás soldados. Lo mismo en Alaska que en Palermo, su dependencia de un Poder Superior surtió efecto y lejos de ser una debilidad constituyó su principal fuente de fortaleza.

Así es que, exactamente, ¿cómo puede, la persona que está dispuesta, poner su vida y su voluntad al cuidado de un Poder Superior? Hemos visto que ha comenzado a hacerlo al confiar en N.A., para la solución de su problema emocional. Por ahora, lo más probable es que se haya convencido de que tiene otros problemas además del

emotivo, y de que hay algunos que no puede resolver ni con toda la determinación y el valor de que es capaz. Sencillamente no puede cambiarlos; lo hacen desesperadamente infeliz y amenaza su recién lograda tranquilidad. Nuestro amigo todavía es víctima del remordimiento y del sentimiento de culpabilidad cuando piensan en el ayer. La aflicción lo domina cuando piensa en aquellos a quienes todavía odia o envidia; su inseguridad económica lo preocupa hasta enfermarlo y el pánico lo domina cuando piensa en todas las puertas que su conducta le ha cerrado. ¿ Y cómo va a arreglar ese lío que le hizo perder la estimación de su familia y distanciarse de ella? Con su valor solitario y sin ayuda de nadie no lo logrará. Seguramente que ahora necesita depender de algo o de alguien.

Al principio lo más probable es que ese “alguien” sea su más allegado amigo en N.A., Confía con seguridad de que muchas dificultades ahora agudizadas, porque no puede usar drogas para alivianarlas, también pueden resolverse. Desde luego que su padrino sabe que la vida de nuestro amigo todavía es incontrolable a pesar de que él está en N.A., y que, después de todo, apenas está en el principio del programa. Una tranquilidad más prolongada por la admisión de que es neurótico y por su asistencia a varias reuniones está muy bien desde luego, pero lo más probable es que este estado todavía diste mucho de significar una serenidad permanente y una vida satisfecha y útil. Ahí es justamente donde entran los demás pasos del programa de N.A., nada que no sea una acción continua basada en ello, como norma de vida, puede dar el muy deseado resultado.

Entonces, se nos aclara que otros pasos del Programa de N.A., sólo se pueden practicar con éxito cuando se ha ensayado el Tercer Paso con empeño y perseverancia. Esta afirmación puede sorprender a los recién llegados que no han experimentado más que una continua desilusión y una creciente convicción de que la voluntad humana no vale nada. Se han persuadido, con razón, de que además del problema emocional, muchos otros no podrán vencerse únicamente con una valerosa embestida, si esta fuerza proviene del individuo aislado. Pero ahora, parece que hay ciertas cosas que sólo el individuo por sí mismo puede hacer. Por sí, solo y de acuerdo con sus circunstancias particulares, necesita desarrollar la cualidad de la buena voluntad, cuando adquiere la buena voluntad sólo él mismo podrá decidirse a esforzarse. Tratar de lograrlo es un acto de su propia voluntad. Todo los Doce Pasos requieren un esfuerzo individual sostenido para poder amoldarse a sus principios y así, a la Voluntad de Dios.

Cuando empezamos a amoldar nuestra voluntad a la de Dios, es cuando empezamos a usarla debidamente. Para todos nosotros, ésta ha sido una revelación admirable. Nuestro problema ha sido el mal uso de la fuerza de voluntad. Con ella habíamos tratado de demoler nuestros problemas, en vez de tratar de que estuviera de acuerdo con las intenciones de Dios para con nosotros. Conseguir que vaya en aumento nuestra capacidad para hacerlo es el propósito de los Doce Pasos de N.A., y el Tercer Paso nos abre la puerta.

Una vez que estamos de acuerdo con estas ideas, resulta en realidad fácil empezar a practicar el Tercer Paso. Cuando tenemos disturbios emocionales o en momentos de indecisión, podemos hacer una pausa y decir:

“Dios me conceda la Serenidad
para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
Valor para cambiar las que puedo
y Sabiduría para discernir la diferencia.
Hágase Tu Voluntad, no la mía”.

CUARTO PASO

Sin ningún temor hicimos un inventario moral de nosotros mismos.

La Creación nos dotó de instintos para un propósito. Sin ellos no seríamos seres humanos completos. Si los hombres y las mujeres no se esforzaran por su seguridad personal ni hicieran ningún esfuerzo para cosechar sus alimentos o construir su albergue, no sobrevivirían. Si no se reprodujeran, la tierra no estaría poblada. Si no existiera el instinto social, y si a los hombres no les importara la compañía de sus semejantes, la sociedad no existiría. Así, estos deseos de relación sexual, de seguridad material y emocional y de compañía son perfectamente justos y necesarios; ciertamente son dones de Dios.

Sin embargo, estos instintos tan necesarios para nuestra existencia nos dominan e insisten en gobernar nuestras vidas. Nuestros deseos sexuales, de seguridad material y emocional, y de obtener una posición importante en la sociedad, a veces nos tiranizan. Cuando los deseos naturales del hombre se descoyuntan, les ocasionan graves dificultades. No hay ser humano, por más bueno que sea, exento de esas dificultades. Puede decirse que casi todos los problemas emocionales son casos de instintos mal encauzados. Cuando eso sucede, nuestro “activo” natural, los instintos, se convierten en riesgos físicos y mentales.

El Cuarto Paso es un esfuerzo laborioso y vigoroso para descubrir cuáles han sido y son estos riesgos para nosotros. Queremos descubrir exactamente como, cuándo y dónde se deformaron nuestros instintos naturales. Queremos mirar de frente la desdicha que esto les ha causado a otros y a nosotros mismos. Descubriendo cuáles son nuestras deformaciones emocionales podremos corregirlas. Sin un deseo sincero y perseverante de hacerlo, es muy limitada la sobriedad o la satisfacción que podamos obtener. La mayoría de nosotros se ha dado cuenta de que es muy difícil de alcanzar la fe que obra positivamente en la vida cotidiana, si no se ha hecho sin temor alguno un minucioso inventario moral.

Antes de abordar en detalle el problema del inventario, veamos cuál es básicamente el problema. El siguiente ejemplo resultará muy significativo si nos fijamos bien en él. Supongamos que una persona antepone a todo el deseo sexual; este instinto imperioso puede destruir sus oportunidades para lograr su seguridad material y económica y su posición en la comunidad. Otro, puede desarrollar tal obsesión por su seguridad económica que no quiere hacer más que acumular dinero. Yendo al extremo, puede convertirse en un avaro y hasta en un solitario que se priva de su familia y amigos.

La búsqueda de la seguridad no siempre se manifiesta en términos de dinero. Muy a menudo encontramos al ser humano asustado que se empeña en depender de otra persona más fuerte que lo guíe y proteja. Este ser débil al no poder enfrentarse a

las responsabilidades de la vida con sus propios recursos, no crece nunca. La desilusión y el desamparo son su destino. Con el tiempo sus protectores huyen o mueren y una vez más se queda solo y atemorizado.

También hemos visto hombres y mujeres a los que el poder los hace perder la cabeza de tal manera que se dedican a mandar a sus semejantes. Estas gentes a menudo desperdician muchas oportunidades de lograr una legítima seguridad y la felicidad del hogar. Cuando un ser humano se vuelve el campo de batalla de sus instintos no puede tener tranquilidad.

Pero ese no es el único peligro. Cada vez que alguien impone irracionalmente a otros sus instintos, se presenta la desgracia. Si en la búsqueda de la riqueza se atropella a los que están en el camino, se provocará cólera, envidia y venganza. Si se subleva el sexo se provocará igual alboroto. Las exigencias exageradas a otras personas de atención, protección y cariño, propician en ellas tiranía o repulsión, dos emociones tan malsanas como las que las provocaron. Cuando el deseo de prestigio del individuo se vuelve incontrolable, ya sea en el círculo de amistades o en la mesa de la conferencia internacional, hay otras gentes que se lastiman y frecuentemente se rebelan. Este choque de instintos puede producir desde una fría indiferencia hasta una candente revolución. Así estamos colocados en un conflicto, no solamente con nosotros mismos, sino también con otras personas que, como nosotros, también tienen instintos.

Los neuróticos anónimos especialmente deben poder darse cuenta de que el instinto desbocado es la causa fundamental de su manera destructiva de pensar y sentir. Hemos padecido de sentimientos de miedo, frustración y depresión. Tendemos a escapar del sentimiento de culpabilidad ocasionado por las pasiones, y luego encausamos nuestra conducta para lograr más pasiones. Padecemos la vanagloria y "gozamos" de sueños disparatados de pompa y poderío. No es agradable contemplar esta perversa enfermedad del alma. Los instintos alborotados obstaculizan la investigación. En el momento que tratamos de sondearlos, estamos sujetos a sufrir serias reacciones.

Si temperamentalmente estamos en el lado depresivo, estamos propensos a ser abrumados por el sentimiento de culpabilidad y de repugnancia de nosotros mismos. Nos revolcamos en ese lodazal, obteniendo frecuentemente con ello un placer deformado y doloroso. A medida que proseguimos esta melancólica actividad, podemos sumirnos en tal grado de desesperación que llegamos a creer que el olvido es la única solución posible. Aquí hemos perdido todo sentido de perspectiva, desde luego, y por consiguiente de la humildad. Porque éste es orgullo al revés. Esto no es de ninguna manera un inventario moral; es justamente el proceso por el que la depresión se encamina a las drogas y a la exterminación.

Si por otra parte nuestra disposición natural se inclina hacia el fariseísmo o la grandiosidad, nuestra reacción será enteramente la opuesta. Nos ofendemos con la

sugerencia que N.A. hace del inventario. Seguramente que nos referimos con orgullo a la vida ejemplar que creíamos llevar antes de que la enfermedad se agravara. Pretenderemos que nuestros defectos serios de carácter, si es que pensamos que los tenemos, eran ocasionados por nuestra ignorancia. Siendo así, pensamos que lógicamente la tranquilidad -primero, después y todo el tiempo- es lo único para lo que necesitamos esforzarnos. Creemos que desde el momento en que decidimos asistir a las reuniones, reviviremos las buenas cualidades que habíamos demostrado tener. Si habíamos sido buenas gentes, exceptuando nuestros momentos de desequilibrio emocional ¿qué necesidad hay de un inventario moral ahora que estamos serenos?.

También nos agarramos a otro maravilloso pretexto para eludir el inventario. Nos lamentamos que nuestras ansiedades y dificultades actuales son causadas por el comportamiento de otras gentes - las cuales sí necesitan realmente hacer un inventario moral -. Creemos firmemente que nuestra indignación es justificada y razonable, que nuestros resentimientos están justificados. Nosotros no somos los culpables. Son ellos...

En este estado del proceso del inventario nuestros padrinos entran al rescate. Están capacitados para hacerlo porque son portadores de los conocimientos experimentados que N.A., tiene del Cuarto Paso. Consuelan al afligido demostrándole que su caso no es extraño ni diferente y que sus defectos de carácter no son más numerosos o peores que de los de cualquier otro miembro de N.A. Para lograrlo el padrino puede hablar con franqueza sin exhibicionismo de alguno de sus propios defectos pasados o actuales. Esta manera pausada y objetiva resulta muy tranquilizadora. El padrino probablemente indicará que el recién llegado tienen algo en su haber que abonarse aparte de sus riesgos. Esto tiende a disipar la morbosidad y a alentar el equilibrio. El recién llegado podrá empezar a darse cuenta de sus defectos tan pronto como empiece a ser más objetivo.

Los padrinos de aquellos que no creen necesitar del inventario, se enfrentan a otra clase de problemas porque las personas impulsadas por su amor propio no se dan cuenta del riesgo que corren. Estos recién llegados casi no necesitan de consuelo, el problema es ayudarlos a encontrar una rendija en la cárcel en que su orgullo los encerró, para que les pueda llegar la luz de la razón.

Puede decirseles que para la mayoría de nosotros el creer tener siempre la razón originaba toda clase de justificaciones a nuestra manera de comportarnos y nuestra conducta dañina. Habíamos hecho un arte del inventar excusas. Sufríamos porque nuestra situación era mala o porque no era muy buena. No estábamos satisfechos cuando en casa nos agobiaban con cariño o llorábamos porque no nos querían. Nos vanagloriábamos porque teníamos éxito en nuestro trabajo o padecíamos cuando fracasábamos en él, y así hasta el infinito.

Pensábamos que las circunstancias nos empujaban a sufrir y cuando tratábamos de corregirlas nos dábamos cuenta que podíamos hacerlo a nuestra entera satisfacción, nuestra conducta se volvía incontrolable y nosotros neuróticos. Nunca se nos ocurrió que necesitábamos cambiar para afrontar las circunstancias, cualesquiera que fueran.

Pero en N.A., aprendimos poco a poco que había que poner algún remedio a nuestros resentimientos negativos, a la lástima por nosotros mismos y a nuestro injustificable orgullo. Teníamos que darnos cuenta de que con nuestras baladronadas nos echábamos en nuestra contra a los demás. Teníamos que darnos cuenta de que cuando guardábamos mala voluntad y tramábamos vengarnos de esas derrotas, en realidad nos estábamos golpeando con el garrote de la ira que intentábamos esgrimir contra otros. Aprendimos que si estábamos seriamente perturbados, nuestra primera necesidad consistía en calmar ese disturbio sin importar quién o qué lo motivaba.

Francamente, nos tardamos mucho en darnos cuenta de cómo nos convertimos en víctimas de emociones erráticas. Las podríamos percibir prontamente en otros, pero cuando se trataba de nosotros lo hacíamos con lentitud. Antes que nada, teníamos que admitir que estábamos llenos de estos defectos, a pesar que estas admisiones resultaban dolorosas y humillantes. Cuando se tratara de otros, teníamos que abolir la palabra culpabilidad de nuestra conversación y de nuestro pensamiento. Esto requería mucha buena voluntad desde el principio. Pero una vez que vencimos los primeros obstáculos, el camino se hizo más fácil de recorrer, porque habíamos empezado a vernos en perspectiva, es decir que estábamos ganando en humildad.

Desde luego que la depresión y la sed de poder son características de extremos de la personalidad, tipos que abundan en N.A., y en todo el mundo. Frecuentemente estos tipos de personalidad se perfilan con la claridad de los ejemplos que se han dado. Pero con la misma frecuencia, algunos de nosotros encajamos más o menos en las dos clasificaciones. Los seres humanos nunca somos iguales, así es que cada uno de nosotros, al hacer su inventario, necesitaría determinar cuáles son sus defectos de carácter individuales. Una vez que uno encuentre zapatos a su medida se los podrá poner y caminar con la nueva confianza de que se va por un buen camino.

Ahora vamos a examinar la necesidad de una relación de los defectos de carácter más notorios que todos tenemos en diversos grados. Para los que tienen una preparación religiosa, en una relación de esta naturaleza verán violaciones graves a principios de moral. Otros verán en ella defectos de carácter; para otros será un índice de desajustes. Algunos les molestará que se hable de inmoralidad y ni qué decir, de pecado. Pero hasta el menos razonable estará de acuerdo con este punto: Que hay mucho de este mal en nosotros los neuróticos y acerca de lo mucho que habrá que hacerse si es que esperamos serenidad, progreso y habilidad necesaria para adaptarnos a la vida.

Para evitar confusiones sobre las denominaciones de estos defectos vamos a adoptar una relación universalmente reconocida de los principales defectos humanos, los siete pecados mortales: el orgullo, la avaricia, la lujuria, la ira, la gula, la envidia y la pereza. El orgullo no encabeza esta relación por mera casualidad. Porque el orgullo, nos provoca la tendencia de tratar de justificar todos nuestros actos, y siempre espoleados por los temores conscientes o inconscientes, es la causa principal de la mayor parte de las dificultades humanas, el principal obstáculo al verdadero progreso. El orgullo nos induce a imponer a otros o a nosotros mismos, exigencias que no se pueden cumplir sin pervertir o hacer mal uso de los instintos de los que Dios nos ha dotado. Cuando la satisfacción de nuestros instintos sexuales, de seguridad o sociales, se convierten en el único objetivo de nuestras vidas, el orgullo hace acto de presencia para justificar nuestros excesos.

Todos estos defectos generan miedo, una enfermedad del alma por sí sola. A su vez el miedo genera otros defectos de carácter. El miedo irrazonable a que nuestros instintos no se satisfagan nos impulsa a codiciar lo ajeno, al deseo inmoderado de satisfacciones sexuales y de poderío, a enfadarnos cuando las exigencias de nuestros instintos se ven amenazadas y a ser envidiosos cuando las ambiciones de otros se logran mientras que las nuestras no. Comemos, bebemos y arrebatamos más de lo que necesitamos por el temor de que no nos toque lo suficiente. Y con genuina alarma, ante el trabajo permanecemos indolentes. Flojeamos y lo dejamos todo para después y, cuando más, trabajamos a la mitad de nuestra capacidad y a regañadientes. Estos temores son el comején que devora sin cesar la base de cualquier clase de vida que tratemos de edificar.

Así que cuando N.A., sugiere hacer un inventario sin temor alguno, a todo recién llegado le parecerá que se le está pidiendo más de lo que puede hacer. Tanto su orgullo como su temor lo rechazan cada vez que intenta mirarse por dentro. El orgullo dice: "No te atrevas a mirar aquí". Pero el testimonio de los N.A., que realmente han acometido el inventario moral es que el orgullo y el temor de esta especie resultan ser simples espantajos. Una vez que tengamos la cabal buena voluntad de hacer el inventario y nos esforcemos concienzudamente en el cumplimiento de esta tarea, la luz iluminará este tenebroso paisaje. A medida que perseveramos, nace una confianza completamente nueva, y el alivio al enfrentarnos con nosotros mismos es indescriptible. Estos son los primeros frutos del Cuarto Paso.

Para entonces el recién llegado probablemente ya llegó a las siguientes conclusiones: que sus defectos de carácter, que representan sus instintos desviados han sido la causa primordial de su desequilibrio emocional y su fracaso en la vida; que a menos que esté dispuesto a luchar con ahínco para eliminar sus defectos más graves, la sobriedad y la serenidad mental los evadirán; que todos los cimientos defectuosos de su vida tendrán que ser destruidos para poder construir otros que sean una base firme. Ahora, bien dispuestos a empezar la búsqueda de sus defectos, preguntará: "¿Cómo puedo hacer un inventario de mí mismo?".

Como el Cuarto Paso es el comienzo de una costumbre para toda la vida se sugiere examinar primero aquellos defectos que sean los más obvios que hayan ocasionado más dificultades. De acuerdo con el buen juicio de lo que ha sido lo correcto y lo equivocado, puede hacerse un examen preliminar de la conducta con respecto a los instintos primarios sexuales, de seguridad, y sociales. Observando la vida pasada pronto podrá ponerse en marcha el inventario si se consideran preguntas como éstas:

¿Cómo y en qué ocasiones perjudiqué a otras personas o me perjudiqué a mí mismo, en mi búsqueda egoísta de satisfacciones sexuales? ¿A quiénes lastimé y a qué grado? ¿Hice desgraciado mi matrimonio y perjudiqué a mis hijos? ¿Comprometí mi posición en mi comunidad? ¿Cómo reaccioné entonces a esas situaciones? ¿Sentí un remordimiento implacable? ¿O insistí en que era yo el perseguido y no el perseguidor y además me absolví? ¿Cómo he reaccionado ante frustraciones de índole sexual? ¿Cuándo se me negaba algo me volvía vengativo o me sentía deprimido? ¿Me desquitaba con otros? ¿Si en mi hogar me repudiaban o trataban con frialdad me servía como pretexto para mi promiscuidad sexual?.

También son importantes para los neuróticos las preguntas acerca de su conducta relacionada con su seguridad material y emocional. En ese terreno, el temor, la codicia, el acaparamiento y el orgullo, muy a menudo han causado mucho daño. Examinando sus antecedentes en negocios o empleos casi cualquier neurótico puede hacerse preguntas como estas: Además de mi problema emocional, ¿qué defectos de carácter contribuyeron a mi inestabilidad económica? ¿Destruyó mi confianza y me creó un conflicto en mi capacidad para adaptarme al trabajo? ¿Traté de disimular ese sentimiento de ineficiencia alardeando, timando, engañando o evadiendo la responsabilidad? O, quejándome de que los otros no reconocían mis excepcionales aptitudes, ¿me sobreestimé e hice un papel de "personaje?" ¿Tenía una ambición tan inconsciente que traicioné a mis asociados? ¿Fui derrochador? ¿Pedí dinero prestado atolondradamente, sin importarme si lo devolviese? ¿Fui tacaño, rehusándome a sostener a mi familia adecuadamente? ¿Quise arribar fácilmente y sin escrúpulos?.

Las mujeres de negocios que están en N.A., encontrarán que muchas de estas preguntas pueden ser para ellas también. La esposa neurótica también puede ocasionar la inseguridad económica de su familia. Puede tergiversar sus cuentas corrientes, manejar mal el presupuesto destinado a la alimentación de su hogar, pasarse las tardes jugando y comprometer con deudas a su marido, debido a sus despilfarros y a su irresponsabilidad.

Pero todos los neuróticos que han perdido por su manera de ser empleos, familia y amigos, necesitarán examinarse detenida y despiadadamente, para poder determinar cómo sus defectos de personalidad demolieron su estabilidad.

Los síntomas más comunes de la inseguridad emocional son las preocupaciones, la ira, la lástima de sí mismo y la depresión. Estos síntomas emanan de causas que algunas veces parecen estar dentro de nosotros y otras, parecen venir de fuera. Para hacer un inventario a ese respecto debemos considerar cuidadosamente todas las relaciones personales que nos acarrearán dificultades continuas o periódicas. Debe recordarse que esta clase de inseguridad puede asomar en cualquier terreno donde los instintos estén amenazados. El interrogatorio que tenga ese propósito puede ser algo así: Mirando el pasado y el presente, ¿qué clase de situaciones sexuales son las que han causado ansiedad, amargura, frustración o depresión? Evaluando cada situación con cuidado ¿puedo darme cuenta en qué consistía mi error? ¿Me acosaban otras perplejidades porque tenía exigencias egoístas o irrazonables? O, si mi perturbación era ocasionada aparentemente por la conducta de otros, ¿por qué me falta la habilidad necesaria para aceptar lo que no puedo cambiar? Estas son las cuestiones fundamentales que pueden revelarme el origen de mi malestar e indicarme si puedo alterar mi propia conducta y así ajustarme serenamente a la autodisciplina.

Supongamos que la inseguridad económica despierta constantemente estos sentimientos. Puedo preguntarme hasta qué punto han sido alimentadas mis corrosivas ansiedades por mis propios instintos. Y si las acciones de los otros son parte de la causa, ¿qué puedo hacer acerca de ello? Si no puedo cambiar el presente estado de cosas, ¿estoy dispuesto a tomar las medidas necesarias para amoldar mi vida a las situaciones reales? Preguntas como éstas y como otras, que fácilmente pueden venir a la mente, ayudarán a encontrar las causas básicas.

Pero es por nuestras retorcidas relaciones con la familia, los amigos y la sociedad, por lo que la mayoría de nosotros ha sufrido más. Hemos sido especialmente estúpidos y tercos a este respecto. El hecho fundamental en que fallamos, es en reconocer nuestra falta de capacidad para lograr una asociación genuina con cualquiera. Nuestra egolatría cava dos pozos profundos: o insistimos en dominar a los que nos rodean o dependemos demasiado de ellos. Si dependemos de otras gentes tarde o temprano nos fallarán, porque también son humanos y porque no podrán al cabo satisfacer nuestras continuas exigencias. De esa manera crece nuestra inseguridad, y se encona. Cuando habitualmente tratamos de manipular a los otros de acuerdo con nuestros deseos voluntariosos, se rebelan y se resisten enérgicamente. Entonces se nos desarrollan el amor propio lastimado, el sentimiento de persecución y el de venganza. A medida que redoblamos nuestros esfuerzos para controlarlos y continuamos fallando, el sufrimiento se agudiza, se hace más constante. Nunca hemos tratado de ser uno de la familia, de ser amigo entre los amigos, trabajador entre los trabajadores, un miembro útil de la sociedad. Siempre hemos pugnado por llegar a la cúspide de la montaña, o por escondernos debajo de ella. El comportamiento egocéntrico obstaculizó cualquier relación de asociación con los que nos rodean. Teníamos muy poca comprensión de lo que es la genuina confraternidad.

Algunos objetarán las preguntas expuestas porque creen que sus defectos de carácter no han sido tan notorios, a éstos se les puede sugerir que un examen concienzudo puede demostrarnos con precisión los defectos a que se refieren las preguntas. Como nuestros antecedentes superficiales no nos han parecido graves, frecuentemente nos hemos sonrojado al darnos cuenta de que ello se debe sencillamente a que hemos escogido esos defectos con nuestra propensión a justificar todos nuestros actos. Cualesquiera que hayan sido los defectos al final nos han conducido a la neurosis y a la desgracia.

Por consiguiente, el inventario debe hacerse concienzudamente. A este respecto, es conveniente anotar nuestras preguntas y respuestas, hacerlo nos ayudará a pensar con claridad y hacer un avalúo honrado. Será la primera prueba tangible de nuestra buena voluntad de ir hacia adelante.

QUINTO PASO

Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.

En todos los Doce Pasos de N. A., se nos pide ir en contra de nuestros deseos naturales... en todos nos desinflan el ego. En lo que respecta a desinflar el ego, pocos pasos son tan difíciles de practicar como el Quinto. Pero casi ninguno de los otros es tan necesario como éste para lograr la serenidad duradera y la tranquilidad espiritual.

La experiencia de N.A., nos ha enseñado que no podemos vivir solos con nuestros problemas apremiantes y con los defectos de carácter que los causan y que los agravan. Si hemos iluminado el curso de nuestras vidas con el fanal del Cuarto Paso, y hemos visto en relieve esos incidentes que preferimos no recordar, si hemos llegado a comprender cuánto daño nos ha causado a nosotros mismos y a los demás esa manera de pensar y de actuar equivocada, entonces necesitamos más urgentemente que nunca dejar de vivir solos con esos fantasmas torturantes del ayer. Tenemos que hablar de ello con alguien.

Sin embargo nuestro temor y nuestra renuencia a hacerlo son tales, que al principio muchos N.A., tratan de saltar el Quinto Paso. Buscamos un método más fácil que generalmente consiste en la admisión general y poco dolorosa de que éramos muy malos actores y para redondear la admisión, añadimos descripciones dramáticas de episodios de nuestras crisis emocionales, posiblemente ya conocidos de nuestros amigos.

Pero no decimos nada de lo que realmente nos molesta y produce escozor. Nos decimos que no debemos compartir ciertos recuerdos humillantes. Estos los debemos guardar en secreto. Nadie debe enterarse de ellos. Esperamos llevárnoslo a la tumba.

Sin embargo, si se ha de tomar en cuenta la experiencia de N.A., ésta no solamente resulta una actitud imprudente sino también peligrosa. De las actitudes confusas, es ésta de la que más dificultades nos ha causado para la práctica del Quinto Paso. Algunos no logran ninguna tranquilidad y otros recaen periódicamente hasta que pueden orear sus secretos. Aún algunos de los veteranos de N.A., que ya han estado serenos por años, suelen pagar caro su descuido en este paso. Nos dirán como trataron de llevar la carga solos; cuánto sufrieron con su irritabilidad, ansiedad, remordimiento y depresión; y cómo, buscando inconscientemente alivio, acusaban a sus mejores amigos de aquellos mismos defectos de carácter que ellos trataban de ocultar. Siempre llegaban a la conclusión de que no se consigue ningún alivio confesando las faltas de otros. Todos tuvieron que confesar las propias.

Este sistema de admitir nuestros defectos ante otra persona es desde luego muy antiguo. Se ha hecho válido en cada siglo, y caracteriza la vida de todas las gentes de fondo espiritual y de las verdaderamente religiosas. Actualmente la religión no es la única defensora de este principio redentor. Los psicólogos y los psiquiatras señalan la necesidad imperiosa que tiene todo ser humano de la percepción de su propia personalidad y del conocimiento de sus fallas, para poder discutirlo con una persona comprensiva y de confianza. En lo que refiere a neuróticos, N.A., iría más lejos. La mayoría de nosotros estaba de acuerdo con esto, pero sin admitir nuestros defectos ante otra persona, no podríamos conservarnos tranquilos. Parece claro que la Gracia de Dios no llegará a nosotros para expulsar nuestras obsesiones destructivas mientras no estemos dispuestos a hacer esa admisión de nuestros defectos ante otra persona.

¿Que es lo que podemos recibir del Quinto Paso? Por lo pronto, libramos de esa terrible sensación de aislamiento que siempre hemos tenido. Casi sin excepción, los neuróticos hemos sido torturados por la soledad. Aún antes de que nuestra conducta empeorara, y de que la gente nos empezara a rechazar, casi todos nosotros ya sufríamos con la sensación de que no pertenecíamos a ninguna parte, porque o éramos tímidos y no nos atrevíamos a acercarnos a los demás, o éramos propensos a ser buenos chicos algo escandalosos ansiosos de compañía y de que se fijaran en nosotros, sin lograrlo nunca, cuando menos de acuerdo con nuestra manera de pensar. Siempre estaba ahí la misteriosa valla que no podíamos traspasar ni comprender. Era como si fuéramos actores en un escenario y de pronto nos diéramos cuenta de que no sabíamos ni una sola línea de nuestro papel. Esta es una de las razones por las que buscábamos medios de escape que nos permitían actuar improvisadamente. Pero fuimos abatidos y nos quedamos en un aislamiento aterrador.

Cuando llegamos a N.A., y por primera vez en nuestras vidas estuvimos entre gentes que parecían comprendernos, la sensación de pertenecer fue muy estimulante. Creímos que el problema de la soledad ya estaba resuelto. Pero de pronto descubrimos que si bien ya no estábamos solos en el sentido social, aún sentíamos muchos de los viejos tormentos de la exclusión ansiosa. No sentimos que pertenecíamos a algo hasta que no hablamos con entera sinceridad de nuestros defectos y oímos a otra persona hacer lo mismo. El Quinto Paso fue la respuesta. Fue el principio de un parentesco genuino con el hombre y con Dios.

Este paso vital también fue el medio por el cual empezamos a sentir que se nos podía perdonar, sin importar lo que hubiéramos hecho o pensado. Además, en este paso frecuentemente trabajamos con nuestros padrinos o nuestros consejeros espirituales y por primera vez nos sentimos verdaderamente capaces de perdonar a otros, sin importar la profunda convicción que teníamos de que nos habían hecho daño. Nuestro inventario moral nos había convencido de que era conveniente perdonarlo todo, pero solo fue hasta que abordamos resueltamente el Quinto Paso cuando supimos que podríamos recibir y otorgar perdón.

Otro bien que podemos esperar como resultado de la admisión de nuestros defectos ante otro ser humano es la humildad –palabra frecuentemente mal interpretada-. Para los que han hecho progresos en N.A., significa el reconocimiento manifiesto de qué y quienes somos en realidad, seguido por un esfuerzo sincero de llegar a ser lo que podríamos. Por consiguiente, nuestro primer movimiento práctico hacia el logro de la humildad deberá consistir en el reconocimiento de nuestras faltas. Ningún defecto podrá corregirse si no vemos con claridad en qué consiste. Pero tendremos que hacer algo más que ver. El vistazo objetivo que de nosotros mismos logramos en el Cuarto Paso fue, después de todo, solamente un vistazo. Todos vimos, por ejemplo, que nos faltaba honradez y tolerancia, que a veces nos acosaban la lástima por nosotros mismos o los delirios de grandeza. Pero aunque esta experiencia haya sido humillante no implica necesariamente que hayamos adquirido humildad verdadera. Si bien ya habíamos reconocido nuestros defectos, todavía estaban allí. Algo tenía que hacerse a este respecto. Y pronto descubrimos que aunque deseáramos y estuviéramos dispuestos a librarnos de ello, nosotros solos no podríamos eliminarlos.

Las principales ganancias que obtenemos bajo la influencia del Quinto Paso son mayor realismo y, por consiguiente, más honradez para con nosotros mismos.

Al hacer el inventario empezamos a sospechar que el habernos estado engañando a nosotros mismos nos había ocasionado muchas dificultades. Si casi toda la vida nos habíamos estado engañando más o menos, ¿Cómo podíamos estar seguros de que no lo seguíamos haciendo? ¿Cómo podíamos estar seguros de que habíamos catalogado verídicamente nuestros defectos y de que los habíamos admitido en realidad, hasta ante nosotros mismos? Como todavía estábamos obstaculizados por el miedo, la compasión por nosotros mismos y los resentimientos es probable que no hubiéramos podido evaluarnos con imparcialidad. El sentimiento exagerado de culpabilidad y de remordimiento, pueden hacernos exagerar y dramatizar nuestras faltas. O la cólera y el orgullo lastimado, pueden formar una cortina de humo tras la que ocultamos algunos de nuestros defectos mientras culpamos de ellos a otras personas. Posiblemente también, todavía nos estorbaban muchos obstáculos grandes y pequeños que no sabíamos que teníamos.

Ahí se nos hizo evidente que no sería suficiente un autoavalúo solitario y la admisión de nuestras faltas basados en eso únicamente. Necesitaríamos ayuda de fuera –la de Dios y la de otro ser humano-, para con entera veracidad, averiguar y admitir la verdad acerca de nosotros mismos. Solamente ventilando nuestras vidas sin retener nada, solamente estando dispuestos a recibir consejos y a aceptar ser dirigidos, podremos ir por el camino de la debida manera de pensar, de la honradez sólida y de la humildad genuina.

A pesar de todo, muchos de nosotros nos quedábamos atrás. Decíamos: “¿Por qué ese Dios, tal como cada quien lo concibe, no nos dice dónde está nuestro error? Si en primer lugar el Creador fue quien nos dio la vida, Él debe saber al detalle nuestras

equivocaciones. ¿Por qué no hacemos esas admisiones directamente ante Él? ¿Para qué necesitamos inmiscuir a otras personas en esto?”.

En esta etapa, las dificultades que se presentan al procurar que nuestro trato con Dios sea el debido, son obvias. Aunque al principio nos sorprendemos de que Dios sepa todo lo que se relaciona con nosotros, pronto nos acostumbramos a ello. Quién sabe porque el encontrarnos solos con Dios no nos parece tan embarazoso como enfrentarnos a otra persona.

Nuestra buena voluntad de ventilar nuestras dificultades no pasa de ser teórica hasta que nos sentamos y hablamos de lo que tanto tiempo hemos ocultado. Cuando somos honrados con otras personas, se confirma que hemos sido honrados con nosotros mismos y con Dios.

La segunda dificultad es ésta: nuestro racionalismo y nuestras creencias motivadas por los deseos egoístas pueden tergiversar aquello que nos llegue si estamos solos. El beneficio que se obtiene al hablar con otra persona consiste en que podemos recibir directamente de ella comentarios y experiencias con respecto a nuestra situación, y en que no habrá en nuestras mentes ninguna duda acerca de la naturaleza de esos consejos. En cuestiones espirituales es peligroso conducirse solo. Cuántas veces hemos oído a gentes bien intencionadas presumir de que están guiadas por Dios, cuando era obvio que estaban lamentablemente equivocadas. Faltándoles tanta práctica como humildad, se habían engañado y trataban de justificar las más grandes tonterías basándose en que Dios se las había comunicado. Vale la pena hacer notar que las personas que tienen un elevado desarrollo espiritual siempre insisten en consultar y confrontar con amigos o consejeros cuando creen haber recibido la guía de Dios. Seguramente entonces, el novato debe evitar ponerse en una situación ridícula y tal vez trágica. Aunque los comentarios o consejos de otros no sean infalibles, es probable que sean más específicos que cualquier guía que podamos recibir directamente si todavía no tenemos la experiencia necesaria para poder establecer contacto directo con un Poder Superior a nosotros.

Nuestro próximo problema será dar con la persona a la que haremos nuestras confidencias. Aquí debemos tener mucho cuidado, recordando que la prudencia es una gran virtud. Tal vez necesitamos compartir con esa persona hechos acerca de nosotros de los que otros no deben enterarse. Desearemos hablar con alguien que tenga experiencia y que no solamente se haya conservado sereno, sino que además haya vencido dificultades graves. Dificultades tal vez análogas a las nuestras. Esta persona tal vez, pero no necesariamente, resulte nuestro padrino. Si se llega a tener una confianza especial en él y si su temperamento es afín, la selección puede resultar afortunada. Además, se tendrá la ventaja de que el padrino ya estará enterado del caso del ahijado. Tal vez la relación que exista con él sea de tal índole que se preferirá revelarle solamente parte de nuestro historial. Si éste es el caso, debe empezarse aunque sea en esas condiciones porque es muy importante comenzar esta tarea lo más

pronto posible. Puede suceder que escoja a otra persona para la parte más difícil de las revelaciones. Esta persona puede estar desligada completamente de N.A., por ejemplo, nuestro confesor o nuestro médico. Para algunos de nosotros una persona completamente extraña puede a veces dar el mejor resultado.

Las verdaderas pruebas de la situación son la buena voluntad para abrirse y la completa confianza en la persona con la que se compartirá el primer autoexamen preciso. Aún después de encontrar a la persona, frecuentemente se necesita de mucha resolución para abordarla. Nadie debe decir que en el programa de N.A., no se requiere fuerza de voluntad; ésta es una parte de él en la que puede necesitarse toda la que se tenga. Felizmente, lo más probable es que nos espere una agradable sorpresa. Después de explicarle cuidadosamente a la persona que se ha escogido lo que se solicita de ella, y de que ésta se dé cuenta de la ayuda que puede prestar, la conversación será fácil y pronto animada. Siempre que el interesado no retenga nada sentirá un gran alivio. Las emociones que han estado constreñidas por años se liberan y se desvanecen al ser expuestas, a medida que cede el dolor, lo reemplaza una tranquilidad reparadora. Y cuando se combinan así la humildad y la serenidad, algo grande está a punto de ocurrir. Más de un N.A., que ha sido agnóstico o ateo, nos ha dicho que fue en esta etapa del Quinto Paso cuando por primera vez sintió la presencia de Dios. Y hasta éstos que ya tenían fe, frecuentemente estuvieron conscientes de la presencia de Dios como antes nunca lo habían estado.

Este sentimiento de ser uno con Dios y con el hombre, esta salida del sistema del aislamiento a través del honrado comportamiento de nuestra terrible carga de culpabilidad, nos conduce a un estado de tranquilidad en el que podemos prepararnos para los siguientes pasos a la serenidad plena y significativa.

SEXTO PASO

Estuvimos dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.

“Este es un paso que separa a los hombres de los muchachos...”. Así piensa un clérigo. Dice que la persona que tiene la suficiente buena voluntad y honradez para aplicar una y otra vez el Sexto Paso a sus defectos “sin reservas de ninguna especie”, ha avanzado mucho espiritualmente, y por consiguiente merece que se diga de él que es una persona que está tratando sinceramente de crecer a la imagen de propio Creador.

Desde luego la frecuentemente discutida pregunta de si Dios puede eliminar defectos de carácter –y si lo hará bajo ciertas condiciones-, tendrá una respuesta afirmativa de parte de casi cualquier miembro de N.A. Para él esta proposición no es una teoría; para él será tal vez el hecho más importante de su vida.

Generalmente se referirá a ello así: “Seguramente que estaba vencido, absolutamente derrotado. Mi fuerza de voluntad no me servía en nada para controlar mis emociones. Cambios de ambientes, los mejores esfuerzos de mi familia y mis amigos, de médicos y clérigos, resultaron inútiles contra mi neurosis. Sencillamente no podía controlarme y nadie podría lograr que lo hiciera. Pero cuando estuve dispuesto a ventilarme y le pedí a un Poder Superior, Dios tal como lo concebí, que me liberara de mis defectos, mi neurosis desapareció. Me la arrancaron”.

Esta clase de testimonios se oye a diario en reuniones de N.A., en todo el mundo. Cualquiera puede ver claramente que cada miembro de N.A., ha sido liberado. Así es que de una manera cabal y literal todos los miembros de N.A., estuvieron dispuestos a dejar que Dios eliminase de sus vidas la neurosis. Y Dios procedió a hacer exactamente eso.

Una vez que se nos ha liberado de una manera perfecta de nuestro principal medio de escape (drogas, píldoras, alcohol, etc.), ¿Por qué no podemos lograr por el mismo medio, una liberación perfecta de cada uno de nuestros problemas y defectos? Este es un acertijo de nuestra existencia cuya respuesta solamente puede estar en la mente de Dios. A pesar de todo podremos darnos cuenta de parte de la respuesta cuando menos.

Cuando los hombres y mujeres se dejan llevar por sus emociones a tal grado que destruyen sus vidas, están cometiendo un acto antinatural. Desafiando a su instinto de conservación parecen que están empeñados en destruirse. Van contra su instinto más hondo. Al ser humillados por la terrible paliza que les propinan las emociones descontroladas, la Gracia de Dios puede llegar a ellos y liberarlos. Aquí, su instinto

poderoso de vivir puede colaborar de lleno con el deseo de su Creador de darles una vida nueva. Porque tanto la naturaleza como Dios aborrecen el suicidio.

Pero la mayoría de las otras dificultades que tenemos no entran en esta categoría para nada. Toda persona normal quiere, por ejemplo, comer, y reproducirse, ser alguien en la sociedad de sus semejantes. Y desea estar razonablemente a salvo y seguro mientras trata de conseguir sus fines. Ciertamente Dios lo hizo así. No lo concibió para que se destruyera. Y sí lo dotó de instintos que lo ayudaran a sobrevivir.

No se evidencia en ninguna parte que nuestro Creador espere que eliminemos totalmente nuestros impulsos instintivos. Hasta donde sabemos, no hay constancia de que Dios haya removido de algún ser humano todos sus impulsos naturales.

Como la mayoría de nosotros nace con abundancia de deseos naturales, no es raro que frecuentemente dejemos que éstos excedan su propósito. Cuando nos llevan a ciegas, exigimos voluntariamente de ellos que nos proporcionen más satisfacciones de lo que es posible o de lo que es debido, es el momento en el que nos apartamos del grado de perfección que Dios desea para nosotros en la tierra. Esta es la medida de nuestros defectos de carácter o, si se quiere, pecados.

Si se lo pedimos Dios seguramente nos perdonará negligencias. Pero en ningún caso nos dejará blancos como la nieve si no aportamos nuestra colaboración. Eso es algo que se supone que nosotros estamos dispuestos a esforzarnos por lograr. Él solamente pide que tratemos, lo mejor que podamos, de avanzar en la formación de nuestro carácter.

Así es que en el Sexto Paso “estuvimos dispuestos a dejar que Dios eliminase nuestros defectos de carácter” es la forma en que N.A., expresa lo que es la mejor actitud que puede asumirse para empezar esta tarea de toda la vida. Esto no quiere decir que se espere que todos nuestros defectos de carácter serán eliminados como lo fue nuestro principal medio de escape. Puede que algunos sí, pero tendremos que contentarnos con mejorar pacientemente en lo que respecta a la mayoría de los demás. Las palabras clave “enteramente dispuestos” subrayan el hecho de que aspiramos a lo mejor en lo que conozcamos o podamos conocer.

¿Cuántos de nosotros estamos dispuestos a este grado? En un sentido absoluto, nadie. Lo mejor que podemos hacer, con toda la honradez que podamos aportar, es tratar de estarlo. Aún entonces los mejores de nosotros descubrimos con tristeza que siempre hay un momento crítico en el que nos detenemos y decimos: “No esto todavía no lo puedo dejar”. Y pisamos frecuentemente terreno aún más peligroso cuando gritamos: “Esto no lo dejaré nunca”. Tal es la fuerza que tienen nuestros instintos para propasarse. A pesar del progreso logrado habrá deseos que se opongan a la gracia de Dios.

Algunos de los que creen haberlo hecho bien tal vez refuten esto, así es que vamos a ir más allá. Casi cualquier persona siente el deseo de poder liberarse de sus impedimentos más notorios y destructivos. Nadie quiere ser tan orgulloso que se tilde de jactancioso, ni tan ambicioso que se le llame ladrón. Nadie quiere encolerizarse al grado de matar, o ser lujurioso hasta llegar al raptó, ni tan glotón que arruine su salud. Nadie quiere sentir el malestar crónico que produce la envidia o quedarse paralizado por la pereza. Desde luego que la mayoría de los seres humanos no sufre de estos defectos en ese grado exagerado.

Los que hemos evadido llegar a estos extremos estamos propensos a felicitarnos de ello. Sin embargo, ¿podemos hacerlo?, después de todo ¿No ha sido el egoísmo, puro y simple, lo que nos ha permitido evadir los extremos? No hay gran esfuerzo espiritual de por medio en tratar de evadir excesos por lo que se nos castigaría de todas maneras. ¿pero dónde estamos cuando se trata de los menos violentos de esta misma clase de defectos?.

Lo que debemos reconocer ahora es que nos regocijamos de algunos de nuestros defectos. En realidad los queremos. Por ejemplo, ¿a quién no le gusta sentirse un poco superior y aún muy superior, de los que lo rodean? ¿No es cierto que dejamos que la codicia se ponga la máscara de la ambición? Pensar en que nos agrade la lujuria parece algo imposible. Sin embargo, cuántos hombres y mujeres hay que hablan de amor y creen lo que dicen, para poder ocultar la lujuria en un rincón oscuro de sus mentes. Y aún manteniéndose dentro de los límites convencionales, muchas gentes tendrán que admitir que sus excursiones sexuales imaginarias están a veces disfrazadas de sueños románticos.

Podemos hasta gozar con un estado colérico que creemos justificado. De una manera perversa puede causarnos satisfacción el hecho de que muchas gentes nos resulten molestas porque esto nos da un sentido de superioridad. Una forma amable de asesinar personalidades, es la murmuración espoleada por la ira, también tiene sus satisfacciones. En este caso no estamos tratando de ayudar a los que criticamos; estamos tratando de pregonar nuestra hipocresía.

Cuando la glotonería no llega a un grado ruinoso, usamos un término más moderado para calificarla: confort. Vivimos en un mundo contagiado de envidia. Esta afecta a todos en mayor o menor grado. Es de suponerse que de este defecto derivamos una satisfacción torcida. De otra manera, ¿por qué perdemos tanto tiempo deseando lo que no tenemos, en vez de emplear ese tiempo en tratar de obtenerlo, o buscando torpemente atributos que nunca tendremos en vez de adaptarnos a los hechos y aceptarlos? Y cuántas veces trabajamos arduamente para conseguir esa seguridad y haraganería, a lo que llamamos “retirarnos de la vida activa”. Consideremos también el talento que tenemos para demorar lo que tenemos que hacer y que en realidad es pereza. Casi cualquiera puede hacer una larga lista de estos defectos y

pocos de nosotros pensaríamos seriamente en renunciar a ellos, cuando menos hasta que no empezaran a hacernos muy desgraciados.

Desde luego que algunos llegan a la conclusión de que ya están preparados para que los libren de sus defectos. Pero aún estas personas, si hacen una relación de los menos graves de sus defectos, se verán obligados a admitir que prefieren quedarse con algunos de ellos. Por consiguiente, parece claro que pocos de nosotros podemos llegar rápida o fácilmente a estar preparados para aspirar a una perfección moral o espiritual; queremos transar solamente con el grado de perfección indispensable para ir la pasando. Así es que la diferencia entre muchachos y hombres, es la diferencia entre luchar por obtener un objetivo limitado de nuestro ego y luchar por obtener el objetivo que es Dios.

Muchos preguntaremos en el acto: “¿Cómo aceptar todo lo que implica el Sexto Paso? Eso sería la perfección”. Esta parece una pregunta difícil, pero en realidad no lo es. Solamente se puede practicar a la perfección el Primer Paso, en el que hicimos una admisión absoluta de que éramos impotentes para luchar contra nuestras emociones descontroladas. Los siguientes once pasos exponen ideales perfectos. Son metas a las que aspiramos e instrumentos que sirven para medir nuestro progreso. Visto desde este punto, el Sexto Paso todavía resulta difícil, pero de ninguna manera imposible. Lo que urge es empezar y seguir perseverando.

Si en la aplicación de este paso no conseguimos alguna ventaja substancial en la solución de problemas no relacionados con nuestra forma de escapar, necesitaremos empezar de nuevo con la mente más alerta. Necesitaremos mirar hacia la perfección y estar preparados a marchar en esa dirección. Poco importa que a veces tropecemos. Lo que importa es estar listos.

Mirando otra vez aquellos defectos de los que todavía no queremos desprendernos, debemos desvanecer los límites rígidos que nos hemos marcado. En algunos casos tal vez aún tenemos que decir: “Esto no lo puedo dejar todavía...”, pero nunca debemos decirnos: “¡Esto no lo dejaré jamás!” .

Vamos a cerrar lo que parece ser un final peligrosamente entre abierto. Se sugiere que necesitamos estar completamente dispuestos a aspirar a la perfección. Sin embargo, hacemos notar que cierto grado de demora es perdonable. El neurótico que buscara la explicación razonada de la palabra demora, fácilmente la interpretaría como plazo largo. Podría decir: “Esto es muy fácil. Seguramente que me encaminaré hacia la perfección pero no tengo por qué apresurarme. Tal vez puedo posponer el tener que enfrentarme a algunos de mis problemas”. Desde luego esto no da resultados satisfactorios. Esta manera de engañarse a sí mismo no conduce a ninguna parte. Por lo menos, tendremos que batallar contra nuestros peores defectos de carácter y tomar medidas activas para extirparlos lo más pronto que nos sea posible.

En el momento en que decimos “no, nunca” nuestras mentes se cierran a la Gracia de Dios. La demora es peligrosa y la rebeldía puede ser fatal. En este punto abandonamos los objetivos limitados y nos encaminamos a lo que es la Voluntad de Dios para con nosotros.

SÉPTIMO PASO

Humildemente le pedimos a Dios que nos librase de nuestros defectos.

Como este paso se ocupa de la humildad específicamente, debemos detenernos aquí para considerar lo que es la humildad y lo que practicarla puede significar para nosotros.

El logro de un mayor grado de humildad es ciertamente la base fundamental de cada uno de los Doce Pasos de N.A., porque sin cierto grado de humildad ningún neurótico anónimo podrá conservarse equilibrado. Casi todos los N.A., se han dado cuenta también de que a menos que desarrollen esta preciada cualidad más allá de lo que es indispensable para estar serenos, todavía no tendrán la oportunidad de llegar a ser verdaderamente felices. Sin ella su vida no tiene un fin útil o en la adversidad no podrán invocar la fe que es necesaria para afrontar ciertas emergencias.

La humildad como palabra y como ideal sufre muchos contratiempos en nuestro mundo. No solamente no se comprende la idea; la palabra misma no es del agrado de muchos. La mayoría de las gentes no tienen ni siquiera un conocimiento superficial de lo que la humildad significa en la manera de vivir. En muchas de las conversaciones que escuchamos a diario y en mucho de lo que leemos resalta el orgullo que siente el hombre por sus hazañas.

Con su gran inteligencia, los científicos le han estado arrancando sus secretos a la naturaleza. Los inmensos recursos que en la actualidad están siendo domados prometen tal cantidad de beneficios materiales, que muchos han llegado a creer que tenemos por delante un milenio forjado por el hombre. Desaparecerá la miseria y habrá tal abundancia que todos tendrán seguridad y todas las satisfacciones que ambicionen. La teoría parece basarse en que una vez satisfecho los instintos primitivos de todos los seres humanos, no habrá motivo para pelearse. El mundo será feliz entonces y libre para concentrarse en el engrandecimiento de la cultura y el cultivo de la personalidad. Los hombres habrán labrado su destino bastándose con su inteligencia y sus fuerzas.

Seguramente que ningún neurótico, y menos aún uno que sea miembro de N.A., menosprecia los logros de orden material. No discutimos con muchos que todavía se aferran a la creencia de que la satisfacción de nuestros deseos naturales es el objetivo principal de la vida. Pero estamos seguros de que no hay en el mundo ninguna persona que haya tenido resultados tan desastrosos en la aplicación de esa fórmula como nosotros los neuróticos. Durante muchos años hemos estado exigiendo más de lo que nos corresponde de seguridad, prestigio, y aventura. Cuando parecía que estábamos teniendo éxito soñábamos con grandezas. Cuando nos desengañábamos, aunque fuera parcialmente, buscábamos un escape para olvidar. ¡Nunca nos saciábamos!.

Lo que malograba todos nuestros esfuerzos, aún los bien intencionados, era la falta de humildad. Nos había hecho falta la perspectiva necesaria para ver que la formación de la personalidad y los valores espirituales están en primer término y que las satisfacciones de orden material no son un objetivo primordial de la vida. Muy característicamente, nos habíamos desviado completamente al confundir los medios con los fines. En vez de considerar la satisfacción de nuestros deseos materiales como medios para existir y funcionar como seres humanos, habíamos considerado estas satisfacciones como un objetivo final en la vida.

Ciertamente, muchos pensábamos que cierta forma de conducta era obviamente necesaria para conseguir la satisfacción de nuestros deseos. Con un despliegue adecuado de honradez y moralidad, nos sería fácil conseguir lo que deseábamos en realidad. Pero cuando teníamos que escoger entre nuestro carácter y nuestra comodidad, hacíamos a un lado lo concerniente al desarrollo de nuestro carácter y nos embarcábamos en la búsqueda de lo que creímos era la felicidad. Pocas veces le dimos importancia al hecho en sí, de mejorar nuestro carácter sin importarnos que nuestras necesidades instintivas fueran satisfechas o no. Nunca procuramos que la base de nuestras vidas cotidianas fueran la honradez, la tolerancia, y el amor genuino a nuestros semejantes y a Dios.

Esta falta de arraigo a cualquiera de los valores permanentes, esta ceguera que nos impedía ver la verdadera finalidad de nuestras vidas, producían otro mal resultado. Porque mientras estuviéramos convencidos de que podíamos vivir exclusivamente a base de nuestra inteligencia y de nuestras fuerzas individuales, sería imposible tener una fe operante en un Poder Superior. Esto era cierto hasta cuando creímos en la existencia de Dios. En realidad podíamos tener creencias religiosas fervorosas, pero resultaban estériles porque todavía la estábamos haciendo de Dios. Mientras poníamos en primer lugar la confianza en nosotros mismos, no era posible tener confianza genuina en un Poder Superior. Faltaba uno de los ingredientes básicos de la humildad: el deseo de hacer la Voluntad de Dios.

Para nosotros fue increíblemente doloroso el proceso de ganar una perspectiva nueva. Solamente a costa de repetidas humillaciones, nos vimos forzados a aprender algo acerca de la humildad. No fue sino hasta el final de un sendero largo, lleno de derrotas y humillaciones, y después del aniquilamiento de nuestra autosuficiencia cuando empezamos a sentir la humildad como realmente es y no como un estado de humillación servil. A cada miembro de N.A., se le dice, y pronto se da cuenta por sí mismo, que ésta admisión humilde de impotencia ante nuestras emociones es el primer paso hacia la liberación de ese yugo paralizador.

Así por necesidad es como nos enfrentamos a la humildad por primera vez. Pero esto es apenas el principio. Para alejarnos por completo de nuestra aversión a la idea de ser humildes, para poder considerar a la humildad como algo deseable en sí, la

mayoría de nosotros necesitará mucho tiempo. No puede cambiarse de repente el rumbo de toda una vida que ha girado siempre alrededor de uno mismo. Al principio la rebeldía obstaculiza todos nuestros pasos.

Cuando al fin hemos admitido sin reservas nuestra impotencia frente a nuestras emociones, tal vez suspiremos con alivio y exclamemos “Gracias a Dios que ya pasó todo, ya no tendré que volver a pasar por lo mismo”. Entonces nos enteramos, a veces con cierta alarma, de que esto es solamente el principio del camino que estamos corriendo.

Todavía espoleados por la necesidad abordamos renuenteemente aquellos defectos graves de carácter que nos convirtieron en “neuróticos problema”, los que habrá que atacar para evitar regresar a la situación anterior. Queremos librarnos de algunos de estos defectos, pero en algunos casos parecerá una tarea insuperable ante la que retrocedemos. Nos aferramos con una insistencia apasionada a otros defectos que perturban nuestro equilibrio porque todavía gozamos con ellos. ¿Cómo podremos hacer acopio de la resolución necesaria para librarnos de esos deseos y compulsiones tan abrumadoras?

Otra vez somos impulsados por la conclusión ineludible, a la que hemos llegado por la experiencia de N.A., de que tenemos que esforzarnos con buena voluntad o caeremos en el camino por donde vamos. En esta etapa de nuestro progreso estamos fuertemente presionados y restringidos en nuestros esfuerzos para obrar como es debido. Estamos obligados a escoger entre el dolor que produce tratar de hacerlo y el castigo que resulta si no lo hacemos. Estos pasos iniciales los damos a regañadientes, pero los damos. Tal vez todavía no tengamos una opinión halagadora de lo que la humildad significa como una virtud personal deseable, pero reconocemos que es una ayuda necesaria para nuestra supervivencia.

Cuando hemos mirado de frente algunos de nuestros defectos y los hemos discutido con otra persona y cuando hemos estado dispuestos a que nos librasen de ellos, nuestra manera de pensar sobre la humildad empieza a tener un significado más amplio. Lo más probable es que para entonces ya hayamos logrado librarnos en cierto grado de los más devastadores de nuestros obstáculos. Ya gozamos de momentos en los que hay algo que se parece a la tranquilidad del espíritu. Esta recién descubierta tranquilidad es un regalo inapreciable para nosotros que hasta entonces solamente habíamos sabido de agitación, depresión y ansiedad. Se ha ganado algo más. En tanto que antes se había menospreciado la humildad, ahora se le empieza a considerar como un ingrediente muy importante para poder disfrutar de la serenidad.

Esta percepción más desarrollada de la humildad pone en marcha otro cambio revolucionario de nuestro punto de vista. Empezamos a abrir los ojos a los valores inmensos que ahora podemos percibir porque el ego se ha desinflado. Hasta ahora, nuestras vidas estaban dedicadas en gran parte a huir del dolor y de los problemas.

Huimos de ellos como de la peste. Nunca quisimos tener nada que ver con el sufrimiento. La fuga, por cualquier conducto, era nuestra solución. El desarrollo del carácter a través del sufrimiento podría estar bien para los santos, pero a nosotros no nos atraía la idea.

Entonces en N.A., miramos a nuestro alrededor y escuchamos. Por todas partes vimos fracasos y desgracias transformadas por la humildad en bienes inestimables. Escuchamos narraciones de cómo la humildad había sacado fuerzas de la debilidad. En cada caso el comienzo de una vida nueva había sido pagado con dolor. Pero a cambio de ese pago se había recibido más de lo que se esperaba. Adquirimos una dosis de humildad y pronto descubrimos que además curaba el dolor. Empezamos a temerle menos al dolor y a desear tener humildad más que nunca.

Durante el proceso de aprender más acerca de la humildad, el resultado más significativo que obtuvimos fue el cambio de nuestra actitud hacia Dios. Y esto fue así para los creyentes y para los que no lo eran. Empezamos a superar la idea que teníamos de que el Poder Superior era algo remoto a lo que solamente se acude en casos de emergencia. Se empezó a desvanecer la idea de que podíamos seguir viviendo “nuestras propias vidas” ayudados por Dios de vez en cuando. Muchos de nosotros que habíamos creído que éramos devotos, despertamos a la realidad de nuestra situación limitada en ese sentido. Nos habíamos privado de la ayuda de Dios al negarnos a ponerlo en primer lugar. Entonces, las palabras “Yo solo, no soy nada, el Padre dispone” empezaron a tener significado y hacernos entrever promesas brillantes.

Nos dimos cuenta de que no era necesario estar siempre apaleados y abatidos por la humildad. Podríamos alcanzarla tanto con nuestra buena voluntad de seguirla, como con el sufrimiento que no espera recompensa. Fue un momento decisivo en nuestras vidas aquel en que empezamos a procurar humildad, no como algo que teníamos que tener, sino como algo que realmente deseábamos tener. En ese momento empezamos a darnos cuenta de todo lo que el Séptimo Paso encierra: “humildemente le pedimos a Dios que nos librase de nuestros defectos”.

Al acercarnos a lo que en realidad es dar el Séptimo Paso, estaría bien que, los que somos N.A., averiguáramos cuáles son exactamente nuestros objetivos más hondos. Cada uno de nosotros quisiera vivir en paz consigo mismo y con los demás. Quisiéramos estar seguros de que la Gracia de Dios puede hacer con nosotros lo que no podemos hacer solos. Hemos visto que los defectos basados en deseos indignos o miopes son los obstáculos que estorban nuestro camino a esos objetivos. Ahora vemos claramente que hemos tenido exigencias irrazonables para con nosotros, para los demás y para Dios.

El principal causante de los defectos ha sido ese miedo que está en nosotros - miedo principalmente de perder algo que ya teníamos o de no obtener algo que exigíamos-. Viviendo con base en exigencias no satisfechas, estábamos en un continuo

estado de perturbación y frustración. Por consiguiente era indispensable, si queríamos disfrutar algún grado de tranquilidad, reducir nuestras exigencias. Cualquiera sabe la diferencia que hay entre una exigencia y una petición. Es el Séptimo Paso donde al cambiar nuestra actitud podemos, con la humildad como guía, salir de nosotros para ir a los demás y a Dios.

A través de todo el Séptimo Paso se hace hincapié en la humildad. En realidad se nos dice que debemos estar dispuestos a tratar de librarnos de nuestros defectos a través de la humildad, en la misma forma en que admitimos que éramos impotentes con las emociones y que llegamos al convencimiento de que sólo un Poder Superior podría devolvernos el buen juicio. Si ese grado de humildad nos ha podido ayudar a encontrar la gracia por la que haya sido posible desterrar las emociones negativas, entonces debe haber esperanzas de obtener el mismo resultado en lo que respecta a cualquier otro problema que pudiéramos tener.

OCTAVO PASO

Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

Los pasos octavo y noveno tratan de las relaciones personales. Primero, miramos hacia atrás y tratamos de descubrir en que nos hemos equivocado; a continuación hacemos un esfuerzo firme encaminado a reparar los daños que hemos causado, consideramos como establecer la mejor clase posible de relaciones con todos los seres humanos a quienes conozcamos.

Esta es una tarea muy grande. Es una tarea que podemos desempeñar con mayor habilidad cada día, pero que nunca tiene fin. Aprender a vivir con los demás, como quiera que sean, fraternalmente en paz, es una experiencia conmovedora y fascinante. Todo miembro de N.A., ha descubierto que se adelanta poco en el logro de una manera nueva de vivir si no se retrocede y examina cuidadosamente sin hacer una omisión, los daños ocasionados a otras personas. Al hacerse el inventario moral se ha hecho esto hasta cierto grado, pero ahora es el momento de redoblar los esfuerzos para poder darse cuenta de a quienes se ha lastimado y en que forma se ha hecho. El volver a abrir heridas, unas antiguas, unas tal vez ya olvidadas y algunas infectadas y dolorosas, parecerá al principio una cirugía inútil. Pero si se comienza a hacerlo con buena voluntad, enseguida se verá su utilidad al darse cuenta de que el dolor va desapareciendo a medida que los obstáculos van siendo eliminados. Sin embargo estos obstáculos son muy reales. El primero, y uno de los más difíciles, está relacionado con el perdón. En los momentos en que cavilamos sobre alguna relación torcida con otra persona, nuestras emociones se ponen a la defensiva. Para evitar contemplar el daño que esa persona nos ha ocasionado. Esta manera de reaccionar se acentúa naturalmente cuando esa persona efectivamente se ha portado mal con nosotros. Triunfantes, nos asimos a su mal comportamiento, utilizándolo como pretexto perfecto para tratar de justificar o de pasar por alto nuestra conducta.

Aquí mismo necesitamos parar en seco. Resulta un contrasentido que una persona que está llena de defectos censure a los otros. Recordemos que son muchos los atormentados por emociones enfermizas. Más aún generalmente es un hecho que nuestro comportamiento durante las crisis emocionales ha exasperado los defectos de otros. En repetidas ocasiones hemos colmado la paciencia de nuestros mejores amigos y hemos hecho que salga a relucir lo peor que tienen aquellos que no nos tienen en muy buen concepto. En muchos casos tratamos con otros a los que les hemos empeorado sus sufrimientos. Si estamos a punto de pedir perdón para nosotros, ¿por qué no empezamos perdonando a cada uno y a todos los demás?.

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

fuerte sacudida al darnos cuenta de que estamos preparándonos a admitir nuestra miserable conducta frente aquellas personas a quienes habíamos herido. Había sido bastante penoso hacer esa admisión ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, pero la perspectiva de entrevistarnos con esas personas y aún la de escribirles nos apabullaba, especialmente cuando recordábamos el mal concepto en que nos tenían. Había también casos de personas a las que habíamos dañado sin que ellas se dieran cuenta afortunadamente. ¿Por qué no olvidar el pasado? ¿Para qué teníamos que ocuparnos de esas gentes? Estas eran algunas de las formas en que el miedo conspiraba con el orgullo para detenernos en nuestro propósito de hacer la relación de todas las personas a quienes habíamos dañado.

Algunos de nosotros tropezamos con un obstáculo muy distinto. Nos aferramos a la pretensión de que no le hacíamos daño a nadie más que a nosotros mismos. Nuestras familias no sufrían porque siempre cubríamos sus gastos. Nuestros socios en los negocios no sufrían porque siempre cumplíamos con nuestras obligaciones. Nuestras reputaciones no habían sufrido menoscabo porque estábamos seguros de que muy pocas personas sabían que éramos neuróticos. Los que estaban enterados nos decían que una crisis emocional de vez en cuando solo era una pequeña falla en un hombre bueno. Por consiguiente ¿qué de malo habíamos hecho? Nada que no pudiera repararse con disculpas sencillas.

Aunque en algunos casos nos es absolutamente imposible hacer reparaciones y en otros la acción debe diferirse, debemos de todas maneras hacer un examen preciso y concreto de nuestro pasado en lo que respecta a la forma en que hemos afectado a otros. En muchos casos encontraremos que aunque el mal causado a otros no ha sido grave, el daño emocional que hemos causado a nosotros mismos sí lo ha sido. Hay conflictos emocionales muy profundos, algunas veces completamente olvidados, que persisten por debajo del nivel de lo consciente, cuando esto sucede, pueden en realidad haber deformado nuestras personalidades en una forma tan violenta, que desde entonces han opacado nuestras verdaderas personalidades y han alterado en el peor sentido nuestras vidas.

Mientras que reparar los daños que les hemos causado a otros es primordial, es igualmente necesario que extraigamos del examen de nuestras relaciones personales toda la información que podamos obtener acerca de nosotros mismos y de nuestras dificultades. Ya que las relaciones irregulares con otros seres humanos han sido casi siempre la causa inmediata de nuestras desdichas, ningún otro campo de acción podría como este, darnos recompensas tan valiosas. Si reflexionamos con serenidad sobre nuestras relaciones personales, nuestro discernimiento será más agudo. Podemos ir más allá de aquello que en nosotros estaba superficialmente mal, para darnos cuenta de nuestras fallas básicas, que algunas veces eran responsables de todas nuestras formas de vida. Ya hemos descubierto que se obtienen resultados muy satisfactorios cuando se hacen las cosas cabalmente.

Tal vez nos preguntemos ¿qué significa “haberle causado daño” a otras personas? ¿Cómo es el “daño” que unos causan a otros? Para definir en una forma práctica la palabra “dañar” podemos decir que es el resultado de instintos que chocan y que causan a alguien perjuicios de orden físico, mental, emocional o espiritual. Si nuestro mal genio es persistente, provocamos la cólera en otros. Si mentimos o engañamos, despojamos a otros no solamente de sus bienes terrenales, sino de su seguridad emocional y de su tranquilidad mental. En realidad los estamos invitando a ser despectivos y vengativos.

Si nuestra conducta sexual es egoísta, podemos provocar celos, desgracias y el deseo de venganza. Esa conducta torpe no es la única causa de los daños que hemos provocado. Examinemos algunos de los menos graves, pero que a veces pueden perjudicar tanto como los otros. Supongamos que en nuestras vidas hogareñas somos mezquinos irresponsables, indiferentes o fríos. Supongamos que somos irritables, criticones, impacientes y malhumorados. Supongamos que colmamos de atenciones a uno de nuestra familia e ignoramos a los demás. ¿Qué pasa cuando intentamos dominar a toda la familia, ya sea con la mano de hierro o tratando de que cada uno de sus actos se apegue minuciosamente a las órdenes que les estamos dando constantemente? ¿Qué pasa cuando exageramos nuestra depresión, creyéndonos muy dignos de compasión y hacemos víctimas de nuestra condición a los demás? Esa serie de daños que les causamos a otras personas, daños que hacen que la vida cotidiana con nosotros los neuróticos, cuando estamos en crisis emocional resulte difícil y a veces insoportable, pueden ser numerosos. Cuando llevamos esas características de nuestra personalidad a la tienda, la oficina y a las reuniones, puede causar tanto daño como el que hemos ocasionado en nuestros hogares.

Después de examinar cuidadosamente todo ese sector de las relaciones humanas y detectar exactamente cuáles características de nuestra personalidad son las que han lastimado o molestado a otros, podemos empezar ahora a buscar en nuestra memoria a las personas que hemos ofendido. No será difícil encontrar entre las personas que están dentro de nosotros, aquellas a las que más daño hemos causado. Entonces, a medida que miramos retrospectivamente los años pasados hasta donde nos alcanza la memoria, podremos hacer una relación larga de personas a las que en mayor o menor grado hemos dañado. Debemos desde luego estudiar y pensar cuidadosamente cada caso. Debemos limitarnos a admitir lo que hemos hecho nosotros, a la vez que perdonamos los daños reales o imaginarios que nos han causado. Debemos evitar llegar a los extremos al juzgarnos a nosotros mismos y al juzgar a los demás. No debemos exagerar nuestros defectos ni los de los demás. Nuestra mente será un punto de vista sereno y objetivo.

Si tenemos vacilaciones nos dará ánimo recordar lo que para nosotros ha significado la experiencia de N.A., en este paso. Es el principio del fin del aislamiento de nuestros semejantes y de Dios.

NOVENO PASO

Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en los que el hacerlo perjudicaría a ellos mismos o a otros.

Discernimiento, habilidad para escoger el momento oportuno y cautela. Estas son cualidades que necesitamos cuando demos el Noveno Paso.

Después de hacer la relación de las personas a las que hemos hecho daño, de haber reflexionado cuidadosamente sobre cada caso y de haber tratado de asumir la actitud debida para proceder, nos daremos cuenta de que la relación directa de nuestras faltas divide a las personas que tenemos que abordar en varias clases. Habrá esas a quienes debemos abordar tan pronto como tengamos una confianza razonable en que podemos recuperarnos. Habrá aquellas a quienes podremos reparar parcialmente los daños que les causamos, si la revelación completa de nuestras faltas ha de ocasionarles más mal que bien. Habrá otros casos en que debemos diferir la acción y aún otros en los que, por la misma naturaleza de la situación no lo podremos hacer nunca.

La mayoría de nosotros empieza a hacer cierta clase de reparaciones directas desde que ingresa a N.A. En el momento en el que les decimos a nuestros familiares que realmente vamos a tratar de seguir el programa, el proceso ha comenzado. En este terreno casi no intervienen ni la habilidad para escoger el momento oportuno, ni la cautela.

Ansiamos pregonar la buena noticia. Al regresar de nuestra primera reunión, o tal vez después de leer el folleto “Neuróticos Anónimos” sentimos el deseo de decirle a alguno de nuestra familia, que ahora nos damos cuenta de los daños que hemos ocasionado por nuestra manera de comportarnos. Casi siempre queremos ir más lejos y admitir que tenemos otros defectos que han hecho difícil el vivir con nosotros. Este será un momento muy distinto a aquellos en que estando crudos por una parranda emocional, alternábamos entre sentir asco de nosotros mismos y echarle la culpa de nuestro estado a nuestra familia y a todos los demás. La primera vez que admitimos nuestros errores es suficiente hacerlo en una forma general. En esta etapa puede ser imprudente ponerse a desmenuzar ciertos episodios angustiosos. Aunque estamos dispuestos a revelar lo peor, debemos recordar que no podemos obtener nuestra tranquilidad mental si lo hacemos a costa de otros.

Más o menos en la misma forma podemos abordar nuestra situación en el trabajo. Pronto pensaremos en algunos que están bien enterados de nuestra manera de ser y que han sido los más afectados por ella. En estos casos necesitamos ser un poco más discretos que con la familia. Tal vez pase algún tiempo antes de sentir el

deseo de hablar de esto. Primero queremos estar razonablemente seguros de que N.A., nos está alumbrando el camino. Entonces estamos listos para acercarnos a esas gentes a decirles qué es N.A., y qué es lo que estamos tratando de hacer. En esas circunstancias, podemos admitir sin reservas el daño que hemos causado y podemos pedir disculpas. Podemos pagar u ofrecer pagar todas nuestras deudas de carácter económico o de cualquier otra naturaleza. A menudo nos sorprenderá la generosa acogida que se le da a nuestra serena honradez. Hasta los más severos y los más justamente ofendidos de nuestros censores nos harán concesiones al primer intento que hagamos.

Este ambiente de aprobación y de elogio tiende a desequilibrarnos al crearnos un apetito insaciable de los mismos. O puede impulsarnos del otro lado cuando, en raras ocasiones, nos reciben con frialdad y escepticismo. Esto nos tentará a discutir o insistir en nuestro punto de vista obstinadamente. O tal vez nos tiende a caer en el desconsuelo y en el pesimismo. Pero si ya nos hemos preparado con la debida anterioridad, esas reacciones no nos apartarán de nuestro propósito.

Después de estos primeros intentos de reparar daños que hemos causado, es posible que sintamos un alivio tan grande que nos haga llegar a la conclusión de que nuestra tarea ha terminado. Queremos descansar en nuestros laureles. Podemos sentirnos tentados a pasar por alto los encuentros humillantes y temidos que todavía tenemos por delante. Frecuentemente inventaremos pretextos plausibles para esquivar esas situaciones. O sencillamente pospondremos la ocasión de hacerlo diciéndonos que todavía no es el momento, cuando en realidad hemos dejado pasar muchas oportunidades propicias para reparar algún daño grave. No se debe hablar de prudencia cuando lo que se está haciendo es evadir responsabilidades.

Cuando empezamos a sentir confianza en nuestra manera de vivir y comenzamos con nuestra conducta y nuestro ejemplo, a convencer a los que nos rodean de que estamos cambiando a algo mejor, generalmente ya es oportuno hablarles a quienes hemos dañado gravemente y hasta aquellos que no se han dado cuenta del daño que les hemos causado. Deberán exceptuarse aquellos casos en que nuestras revelaciones pueden ocasionar perjuicios. Estas conversaciones pueden iniciarse en una forma llana y natural. Pero si no se presentara esa oportunidad, llegará un momento en que sentiremos la necesidad de armarnos de valor y abordaremos a quien corresponda, resuelta y francamente. No necesitamos desplegar un remordimiento exagerado ante aquellos a quienes hemos dañado, pero a esa altura las rectificaciones deben ser francas y amplias.

Solamente puede haber una consideración que restrinja nuestro deseo de revelar en su totalidad el daño que hemos causado. Esta tendrá razón de ser en el caso poco frecuente de que al hacer una revelación completa se perjudica seriamente a la persona a quien tratamos o, también muy importante, a otras personas. Por ejemplo, no podemos descargar sobre los hombros de una esposa o de un marido que no sospecha

nada de ello, una relación detallada de nuestras aventuras amorosas y, aún en los casos en que estos asuntos tienen que discutirse, evitemos lesionar a terceros, sean quienes fueran. No aligeremos nuestra carga cuando atolondradamente hacemos más pesada la de otros.

En lo que se refiere a este principio, son muchos los aspectos de la vida en los que pueden surgir más de un problema peliagudo. Supongamos por ejemplo que, ya sea con préstamos o abultando nuestros gastos de representación, hemos hecho mella considerable en las finanzas de nuestra empresa. Supongamos que esta situación puede seguir pasando inadvertida si no lo mencionamos. ¿Confesamos en el acto nuestras irregularidades en la empresa si tenemos la certeza de que nos van a despedir? ¿Vamos a ser tan exageradamente rectos en la reparación que no nos importen las consecuencias que ello acarrearía a nuestra familia? ¿O consultamos antes a aquellos que pueden resultar afectados? ¿Le exponemos el caso a nuestro consejero espiritual, pidiéndole encarecidamente a Dios que nos ayude y guíe resolviendo mientras tanto obrar debidamente en el momento propicio, cueste lo que cueste? ¿Desde luego, no hay una respuesta que satisfaga todos los dilemas? Pero todos requieren cabal buena voluntad para reparar los daños que hemos causado, lo más pronto posible y hasta donde sea posible, dentro de las circunstancias especiales de cada caso.

Sobre todo, debemos tratar de estar absolutamente seguros de que no estamos demorando porque tenemos miedo. Porque la buena voluntad de aceptar todas las consecuencias de nuestros actos pasados y de asumir la responsabilidad del bienestar de otros es la verdadera esencia del Noveno Paso.

DÉCIMO PASO

Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos inmediatamente.

A medida que trabajamos los primeros nueve pasos nos preparamos para la aventura de una vida nueva. Pero cuando llegamos al Décimo Paso empezamos a llevar a la práctica la nueva manera de vivir que hemos logrado en N.A.; día a día en cualquier circunstancia. Entonces se presenta la prueba más difícil: ¿podemos mantenernos tranquilos y emocionalmente equilibrados? ¿Podemos vivir teniendo metas útiles, en cualquier situación en que estemos?.

La observación constante de nuestros deberes y de nuestros riesgos y un deseo positivo de aprender y desarrollarnos con estos medios son verdaderas necesidades para nosotros los neuróticos. Lo hemos aprendido por un camino difícil. Desde luego las gentes que tienen más experiencia siempre han practicado implacablemente el examen y la crítica de sí mismas. Porque las gentes sensatas siempre han sabido que nadie puede hacer mucho con su vida si el examen de sí mismas no se vuelve un hábito, si no se puede admitir y aceptar lo que se descubre y si no se trata de corregir, con insistencia y paciencia, aquello que esté mal.

Cuando un alcohólico sufre una cruda terrible porque ayer bebió con exceso, no puede vivir hoy como es debido. Pero hay otra clase de cruda que todos hemos sufrido sin haber bebido. Esta es la cruda emocional, resultado directo del exceso de emociones negativas, cometido ayer y a veces hoy -cólera, miedo, celos y similares-. Si vamos a vivir serenamente hoy y mañana necesariamente debemos tratar de eliminar esas crudas.

Esto no significa que recordemos con morbidez el pasado. Requiere admitir y corregir nuestros defectos ahora. El inventario nos permite liquidar nuestro pasado. Cuando hemos hecho esto, ya podemos dejarlo atrás. Cuando hemos hecho cuidadosamente nuestro inventario y estamos en paz con nosotros mismos, llegamos al convencimiento de que los desafíos del mañana se afrontan a medida que se presenten.

Aunque en principio todos los inventarios son iguales, el factor tiempo los diferencia entre sí. Hay un inventario que hacemos donde estamos y a cualquier hora, si nos hayamos embrollados. Otro es el que hacemos al finalizar el día, cuando repasamos los sucesos de las horas que acaban de transcurrir. Aquí hacemos un balance anotando en nuestro favor lo que hemos hecho bien y en contra lo que debemos. También hay ocasiones en que estando solos o con nuestro padrino o nuestro consejero espiritual, revisamos cuidadosamente los progresos logrados desde la última vez en que hicimos inventario. Muchos N.A., son partidarios de hacer dos

veces al año un inventario general minucioso. Muchos somos partidarios de un retiro ocasional en el que, alejados del mundo y con entera tranquilidad, podemos hacer una revisión de nuestras vidas, y practicar la meditación.

¿Esta práctica no es aguafiestas y una pérdida de tiempo? ¿Tienen que pasarse los N.A., la mayor parte del día desmenuzando los errores de sus actos y lo que dejaron de hacer? Ciertamente, no. Se hace mucho hincapié en el inventario porque muchos de nosotros no teníamos la costumbre de hacer el avalúo de nosotros mismos. Una vez encarrilados en esta saludable práctica, resultará tan interesante y provechosa que no nos importará el tiempo que en ello empleamos. Porque estos minutos, a veces horas, dedicadas a autoexaminarnos pueden hacer que las demás horas del día sean mejores y más felices. Y a la postre nuestros inventarios se vuelven parte normal de nuestra vida cotidiana, dejando de ser algo fuera de lo común.

Antes de hacernos preguntas acerca del inventario que se practica a cualquier hora y donde sea que se esté, examinaremos en qué circunstancias puede hacerse.

Es un axioma espiritual que cada vez que nos alteramos, no importa cual sea el motivo, hay algo que no está bien en nosotros. Si alguien nos lastima y nos molestamos, también andamos mal. Pero, ¿no hay excepción a esa regla? ¿Qué de la ira que tiene “justificación”? ¿no podemos molestarnos con las personas que se vanaglorian de su rectitud?. Para los que somos miembros de N.A., estas excepciones son peligrosas. Hemos descubierto que la ira justificada es sólo aquellos que pueden manejarla.

Pocas gentes han sufrido más por los resentimientos que nosotros los neuróticos. No importa que nuestros resentimientos sean justificados o no. Una explosión de cólera puede echar a perder todo un día, y un solo resentimiento arraigado puede hacernos ineptos e infelices. Generalmente tampoco sabemos distinguir la ira justificada de la que no lo es. Desde nuestro punto de vista siempre está justificada. La cólera, ese lujo ocasional de gentes equilibradas, puede mantenernos, indefinidamente en un estado lamentable. Estas “parrandas emocionales secas” frecuentemente nos conducían con derecho a una crisis y buscar una vía de escape (drogas, alcohol, juego, etc.). Otra clase de disturbios como los celos la envidia, la lástima por nosotros mismos, el amor propio y otros, también nos llevaron a lo mismo. Hacer esa clase de inventarios a que nos estamos refiriendo puede ayudarnos mucho cuando estamos agobiados por esos disturbios.

El inventario que se practica a diario tiene su aplicación directa en los problemas que se nos presentan en el transcurso del día. Si es posible, debe esperarse hasta que se disponga de suficiente tiempo para considerar problemas de larga duración. El inventario diario rápido nos ayuda especialmente en las altas y bajas de nuestra vida cotidiana y en particular cuando se trata de gentes o de sucesos que rompen nuestro equilibrio que nos conducen a cometer faltas. En todas estas situaciones necesitamos

de moderación, de un honrado análisis de cada una de ellas, de buena voluntad para admitir nuestra culpabilidad cuando la tenemos y de igual buena voluntad para perdonar cuando la culpabilidad es de otros. No debemos desanimarnos cuando caemos en los errores de nuestras antiguas costumbres por que esta disciplina no es fácil. Debemos procurar el progreso y no la perfección.

Nuestro primer objetivo será el fomento de la moderación. Esto ocupa un lugar principal. Cuando hablamos o actuamos a la ligera o imprudentemente, la capacidad para ser imparcial desaparece en el acto. Una salida hiriente o un juicio emitido voluntariosamente puede empañar todo un día, y hasta todo un año, nuestras relaciones con otra persona. No hay nada como la moderación en la palabra y en lo escrito. Debemos de evitar la crítica irascible, lo mismo que el mal humor y el desdén silencioso. Estas son trampas emocionales que nos tienden el orgullo y la vanidad. Debemos fijarnos en ellas y considerarlas con cuidado. Porque no podremos pensar ni actuar debidamente hasta que el hábito de la moderación no se vuelva automático.

Los problemas desagradables o inesperados no son los únicos que requieren control de uno mismo. Debemos ser igualmente cuidadosos cuando empezamos a tener un cierto grado de importancia y de éxitos materiales. Porque a nadie le satisface más que a nosotros esa clase de éxitos; cuando nos embriagábamos con ellos confiados en que siempre nos causarían euforia. Cuando tuvimos rachas de buena suerte le dimos rienda suelta a la fantasía, imaginándonos toda clase de triunfos. Así, cargados de una orgullosa confianza en nosotros mismos, jugábamos a ser personajes importantes. Desde luego que los demás, aburridos o a veces heridos, nos daban la espalda.

Ahora que estamos en N.A., serenos y recuperando la estimación de nuestros amigos y de las personas que tratamos en nuestros negocios nos damos cuenta de que necesitamos ejercer una vigilancia especial. Como medida para evitar nuestros sueños de grandeza, podemos hacer una pausa y recordar que solamente estamos tranquilos por la Gracia de Dios y que cualquier éxito que logremos se deberá más a Dios que a nosotros mismos.

Finalmente cuando empezamos a darnos cuenta de que toda la gente, nosotros inclusive, tiene un mal emocional y que frecuentemente se equivoca también, quiere decir que ya nos aproximamos a la tolerancia y que empezamos a comprender lo que es el amor al prójimo. Cada vez será más evidente que no tiene objeto enfadarse o sentirse herido por los actos de personas que tienen sufrimientos parecidos a los nuestros.

Un cambio tan radical en nuestra manera de ver las cosas requiere bastante tiempo. Pocas personas pueden decir con honradez que aman a todos sus semejantes. La mayoría de nosotros admite que ha tenido ese sentimiento sólo para unas cuantas personas; que muchos otros nos han sido indiferentes mientras nos perjudicaron y que

en lo que respecta a los demás, nos resultaban verdaderamente antipáticos, o los odiábamos.

Aunque estas actitudes son bastante comunes, nosotros los N.A., comprendemos que necesitamos de algo más que lo usual para poder mantener nuestro equilibrio. Si tenemos rencores, estos nos lo impedirán. Aunque sea paulatinamente tendremos que descartar la idea de que podemos ser afectuosos con una cuantas personas, indiferentes con otras y de que podemos seguir odiando o temiendo a quien fuere.

Podemos dejar de abrumar a nuestros seres queridos con exigencias irrazonables. Podemos demostrar bondad donde no lo habíamos hecho. Podemos empezar a practicar la cortesía y la justicia con aquellos que nos caen mal, tal vez llegando hasta el grado de tratar de comprenderlos y de ayudarlos.

Cuando les fallamos a esas gentes, podemos admitirlo con prontitud, ante nosotros mismos siempre, y ante ellas si el hacerlo fuera provechoso. Cortesía, bondad, justicia y amor son la clave para lograr la armonía con casi cualquier persona. Cuando estemos inciertos podemos hacer una pausa exclamando: "Hágase Tu Voluntad, no la mía". Y podemos preguntarnos con frecuencia: "¿Estoy actuando hoy con los demás como quisiera que ellos lo hicieran conmigo?".

Muchos de nosotros, por la noche, antes de dormirnos hacemos un balance de nuestro día. Es oportuno recordar que en el balance no solamente se apuntan defectos. Malo será el día en que no haya algún buen acto en nuestro favor. Es un hecho que cuando despertamos por la mañana se nos ocurren muchas ideas constructivas. Tenemos buenas intenciones, pensamientos y propósitos. Cuando a pesar de nuestras buenas intenciones hemos fallado en algo, el balance es a nuestro favor. En estas condiciones las penas que nos causan el fracaso se convierten en haber. De allí recibimos el estímulo necesario para seguir adelante. Un sabio dijo que el dolor es la piedra de toque del progreso espiritual. Los N.A., estamos completamente de acuerdo en esto porque sabemos que los sinsabores que acarrear los disturbios emocionales tenían que venir antes de la serenidad.

Al hacer nuestro balance del día, debemos examinar cuidadosamente los motivos que tuvimos detrás de aquellos de nuestros actos y pensamientos que parezcan equivocados. En la mayoría de los casos no será difícil comprender esos motivos. Cuando estuvimos orgullosos, coléricos, celosos, afligidos o temerosos, actuamos bajo la influencia de aquel estado. En este caso, solo necesitamos reconocer que pensamos o actuamos mal, tratar de darnos cuenta de cómo lo pudimos hacer mejor y tomar la resolución de, con la ayuda de Dios, aprovechar el día de mañana estas lecciones, tratando de corregir lo que sea necesario y que hayamos pasado por alto.

En otros casos solamente un escrutinio minucioso nos revelará verdaderamente los motivos. Hay casos en los que nuestro viejo enemigo, el racionalismo, surge para justificar una conducta que en realidad estaba equivocada. En estos momentos tenemos la tentación de imaginarnos que tuvimos muy buenos motivos y razones que en realidad no tuvimos. “Criticamos en una forma constructiva a alguien que lo necesita, cuando en realidad estábamos tratando de ganar una discusión estéril. O, si no estaba presente el interesado, creíamos que lo estábamos haciendo para tratar de que otros lo comprendieran, cuando en realidad lo estábamos rebajando para sentirnos superiores. Algunas veces heríamos a seres queridos con el pretexto de “enseñarles una lección” y la realidad era que queríamos castigarlos. Estábamos deprimidos y nos quejábamos de que nos sentíamos mal, cuando en realidad queríamos que nos compadecieran y que se fijaran en nosotros.

Este extraño rasgo mental y emocional, este deseo perverso de disfrutar un motivo malo con uno bueno, es muy común en los actos humanos. Esta clase sutil y elusiva de fariseísmo puede estar en los pensamientos y actos más insignificantes. La esencia del desarrollo del carácter está en detectar, admitir y corregir estas fallas. Un arrepentimiento sincero de las faltas que hemos cometido, una gratitud genuina por las bendiciones que hemos recibido y buena voluntad para el logro de metas superiores, serán los fines positivos a que aspiraremos.

Después de considerar nuestro día en esa forma, sin omitir anotar lo que ha sido bien hecho y de esculcar nuestro corazón sin temor ni parcialidad, podremos ciertamente darle gracias a Dios por las bendiciones que hemos recibido y podremos dormir con la conciencia tranquila.

UNDÉCIMO PASO

Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal y como lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para aceptarla.

La oración y la meditación son los principales medios que tenemos para comunicarnos conscientemente con Dios.

Nosotros los N.A., somos gentes activas, gozando de la satisfacción de enfrentarnos a la realidad de la vida, generalmente por primera vez en nuestra existencia, y tratando de ayudar al próximo neurótico que encontremos. Así es que no es raro que tengamos la tendencia a menospreciar la meditación y la oración, como si fueran innecesarias en realidad. Sí sentimos que es algo que puede sernos útil para cuando se nos presente una emergencia eventual, pero al principio la mayoría de nosotros suele considerarle algo así como una misteriosa maña de clérigos de la que podemos derivar beneficios de segunda mano. O tal vez no creemos en nada de esto.

Para algunos de los recién ingresados y para los que fueron agnósticos que todavía se aferran a la idea de que el grupo N.A., es para ellos su Poder Superior, la fuerza de la oración, a pesar de toda la lógica y de la experiencia que la comprueba, sigue siendo algo que no los convence y a lo que ponen reparos. Aquellos de nosotros que pensamos así alguna vez, podemos comprender y compadecernos de ellos. Nos acordamos muy bien de cómo algo que teníamos muy dentro de nosotros que se rebelaba continuamente por la idea de tener que inclinarnos ante cualquier Dios. ¿Qué de los accidentes, enfermedades, crueldades e injusticias que azotan al mundo? ¿Qué de las vidas desgraciadas por el resultado directo de un nacimiento desdichado y en circunstancias ajenas a todo control? En esas circunstancias no puede haber justicia y por consiguiente no puede haber Dios. Algunas veces nuestro alegato era ligeramente distinto. Nos decíamos que indudablemente la gallina había existido antes que el huevo. Indiscutiblemente el universo tenía una “una primera causa” de alguna índole, el átomo unas veces caliente y otras frío. Pero ciertamente no existía prueba de que algún Dios hubiera conocido a los seres humanos o que se hubiere interesado en ellos. N.A. nos parecía bien, estábamos prontos a decir que había hecho milagros. Pero retrocedíamos ante la oración y la meditación tan obstinadamente como el científico que se rehusaba a hacer cierto experimento por temor a que éste comprobara que su teoría favorita estaba equivocada. Claro que al fin experimentamos y cuando los resultados fueron inesperados pensamos de otra manera; de hecho supimos que había algo distinto y que desconocíamos; y así aceptamos la meditación y la oración. Y hemos descubierto que eso puede suceder a cualquiera que trate de lograrlo, bien se ha dicho que “casi los únicos que se burlan de la oración son aquellos que nunca han tratado realmente de orar”.

Aquellos de nosotros que ya tenemos el hábito de orar, no podíamos prescindir de la oración del mismo modo que no podíamos vivir sin aire y sin comer. Cuando rechazamos el aire o la comida, el cuerpo sufre. Y cuando nos alejamos de la meditación y de la oración en igual forma privamos a nuestras mentes, emociones o intuiciones, de un sostén vital que necesitan. Así como el cuerpo falla por falta de alimentación, también puede fallar el alma. Todos necesitamos la luz de la realidad de Dios, el alimento de su fuerza y el ambiente de su Gracia. Los hechos en la vida de N.A., confirman en un grado sorprendente esta verdad.

Hay una conexión directa entre el examen de uno mismo, la meditación y la oración. Separadamente pueden proporcionar gran alivio y beneficio, pero cuando se les relaciona y entrelaza lógicamente el resultado es una base firme de toda la vida. De vez en cuando se nos puede conceder entrever esa realidad fundamental que es el reino de Dios. Y se nos concederá y se nos asegurará que nuestro propio destino estará seguro en ese reino siempre que tratemos, no importa que haya vacilaciones, de encontrar y de hacer la Voluntad de nuestro propio Creador.

Como hemos visto, la búsqueda de uno mismo es el medio a través del cual hacemos llegar, a la parte oscura y negativa de nuestras naturalezas, la visión nueva, la acción y la Gracia necesarias. Es un paso en el desarrollo de la humildad que hace posible que recibamos la ayuda de Dios. Pero sólo es un paso. Queremos ir más lejos.

Deseamos que crezca y florezca lo bueno que hay en nosotros. Tenemos mucha necesidad de aire tonificante y de alimento. Pero antes que nada necesitamos la luz del sol; casi nada crece en la oscuridad. La meditación nos proporcionará la luz del sol. ¿Cómo le haremos para meditar?.

La experiencia real que existe de la meditación a través de los siglos es inmensa. Esparcidos en todo el mundo, bibliotecas y templos de todas las religiones guardan tesoros para los investigadores.

Es de esperarse que todo aquel N.A., que tenga algún nexo religioso en el que se haga énfasis en la meditación, vuelva a practicar esa devoción con más firmeza que nunca. ¿Pero qué de aquellos de nosotros que por desgracia no sabemos ni cómo empezar?.

Bien, podemos empezar en esta forma. Primero veamos lo que es la oración. No tendremos que ir lejos a buscar; los grandes hombres de todas las religiones nos dejaron un legado maravilloso. Examinemos esta oración que se considera clásica. Su autor fue un hombre calificado como un santo desde hace siglos. Este hecho no nos va a asustar ni a predisponer, porque él padeció como nosotros de disturbios emocionales. Y, cuando salió de ese estado, expresó esta oración lo que pudo entonces ver y sentir y lo que quería llegar a ser:

SEÑOR

Haz de mi conducto de Tu Paz:

Para que allí a donde haya odio,
pueda llevar amor.

Para que donde haya mal,
pueda llevar el espíritu del perdón.

Para que a donde hay discordia,
pueda llevar armonía.

Para que a donde haya error,
pueda llevar la verdad.

Para que a donde haya la duda,
pueda llevar la fe.

Para que a donde haya el desconsuelo,
pueda llevar la esperanza.

Para que a donde haya tinieblas, pueda
llevar la luz.

Para que a donde haya tristeza,
pueda llevar alegría.

SEÑOR:

Concédeme que yo pueda consolar y no ser
consolado.

Comprender, y no ser comprendido.

Amar, y no ser amado.

Porque para encontrarse hay que olvidarse
de sí mismo.

Perdonando, seremos perdonados.

Al morir es cuando despertamos a la Vida
Eterna.

Amén.

Como principiantes en la meditación podemos releer despacio, varias veces, esta oración, saboreando cada palabra y tratando de comprender el significado de cada frase y de cada idea. Nos ayudará a despojarnos de cualquier oposición que tengamos a esa oración. Porque en la meditación no cabe la discusión. Descansamos como si estuviéramos en una playa tranquila y aspiramos hondo la atmósfera espiritual con la que la gracia de la oración nos rodea. Necesitamos buena voluntad para participar y ser fortalecidos, y elevados por el Poder Espiritual, la Belleza y el Amor, pensamos en el misterio que encierra, elevamos la mirada al lejano horizonte detrás del que buscaremos maravillas que nos son desconocidas.

“Caramba -dice alguien- esto es absurdo. No tiene nada de práctico”. Cuando se piensa así, podemos recordar con cierto pesar la mucha importancia que le dábamos a la imaginación cuando ésta trataba de convertir en realidades nuestros sueños. Sí, gozábamos con esa manera de pensar. ¿Hay ocasiones en las que tratamos de hacer más o menos lo mismo? Tal vez nuestra dificultad no estaba en que usáramos nuestra imaginación hacia objetivos apropiados. No hay nada de malo en la imaginación constructiva; todos los logros firmes se basan en ella. Después de todo nadie puede construir una casa sin planearla antes. Bueno, la meditación también es así; nos ayuda a distinguir nuestro objetivo espiritual antes de que vayamos hacia él. Así es que regresemos a esa playa tranquila.

Cuando con estos procedimientos tan sencillos hemos creado un estado de ánimo propicio para concentrar sin obstáculos nuestra imaginación constructiva podemos proceder así; volvemos a leer nuestra oración y tratamos una vez más de darnos cuenta de su verdadera esencia. Pensamos en el que la rezó por primera vez. Primero, él quería ser un “conducto”. Después pidió la Gracia necesaria para otorgar amor, perdón, armonía, verdad, fe, esperanza, luz y alegría, a cuanto ser humano pudiera.

Después expresa su anhelo y su esperanza. Tenía esperanza de que con la voluntad de Dios podía encontrar algunos de estos tesoros. Esto trataría de hacerlo olvidándose de sí mismo. ¿Qué quiso decir con la expresión “olvidándose de sí mismo” y cómo se proponía llevar a cabo lo que ella implica? Le pareció mejor consolar que ser consolado; comprender que ser comprendido; perdonar que ser perdonado.

Esto podría ser parte de lo que se llama meditación; tal vez nuestro primer intento de penetrar en una esfera espiritual. Después de este intento debemos fijarnos en la situación en que estamos y pensar en lo que podría ser de nuestras vidas si pudiéramos acercarnos más al ideal que hemos estado tratando de vislumbrar. La meditación es algo que siempre puede perfeccionarse. No tiene limitaciones. Guiados por los ejemplos y las enseñanzas que hayamos obtenido, es esencial aventurarnos solos y de acuerdo con la manera de ser de cada quien. Pero el objetivo siempre es el mismo: mejorar nuestro contacto consciente con Dios, con Su Gracia, Sabiduría y Amor. Y recordemos que, en realidad, la meditación es algo muy práctico. Uno de los

primeros resultados que se obtienen de ella es el equilibrio emocional. Con ella podemos ampliar el conducto entre nosotros y Dios, tal como cada quien lo concibe.

¿Y la oración? La oración es la elevación a Dios del corazón y de la mente y en este sentido también abarca a la meditación. ¿Cómo podemos proceder? ¿En qué forma está relacionada con la meditación?. La oración como se le considera comúnmente es un ruego que se le hace a Dios.

Disponiendo ya de más medios, tratemos de pedir aquello que es debido y que nosotros y los demás necesitamos más. Y creemos que el límite de nuestras necesidades está bien definido en esta parte del Paso Undécimo que dice: “pidiéndole que nos ilumine así a fin de poder cumplir con Su Voluntad”. Esta es una clase de petición que puede hacerse a cualquier hora.

Por la mañana pensamos en las horas venideras. Tal vez pensamos en nuestro trabajo de ese día y en las oportunidades que en él tendremos de ser útiles y de poder ayudar, o tal vez pensamos en que se nos pueda presentar algún problema. Posiblemente el día de hoy traiga la continuación de algún problema serio que no se resolvió ayer. Nuestra reacción inmediata será caer en la tentación de pedir soluciones específicas para nuestros problemas y capacidad para ayudar a otros tal como ya habíamos pensado que debíamos hacerlo. En este caso le estamos pidiendo a Dios que obre a nuestro modo. Por consiguiente, debemos considerar, cuidadosamente cada petición para poder darnos cuenta de cual es su verdadero mérito. Aún así, cuando se hagan peticiones específicas será bueno añadirle a cada una esta salvedad: ...si es Tu Voluntad. Sencillamente le pedimos a Dios en el transcurso de cada día que nos permita comprender Su Voluntad para obtener la gracia con que cumplir.

A medida que transcurre el día podemos detenernos cuando haya que afrontar determinadas situaciones y tomar ciertas decisiones y volver a pedir sencillamente: “Hágase Su Voluntad y no la mía”. Si en ese momento nuestro estado emocional fuese grave, conservaremos mejor nuestro equilibrio si recordamos o nos repetimos alguna frase o alguna oración que nos hubiera llamado la atención en nuestras lecturas o meditaciones. El solo hecho de repetirla una y otra vez, frecuentemente nos ayudará a remover obstáculos tales como la cólera, el miedo, la frustración y el mal entendimiento, y a volvernos hacia la clase de ayuda más segura en momentos difíciles: nuestra búsqueda de la Voluntad de Dios, no la nuestra. En estos momentos críticos, si recordamos que “es mejor consolar que ser consolado”, “comprender que ser comprendido, amar que ser amado”, estaremos siguiendo lo que es el propósito del Paso Undécimo”.

Desde luego que es razonable y comprensible que a menudo se haga esta pregunta: “¿Por qué no podemos dirigirnos directamente a Dios cuando tenemos un problema específico que nos aflige y por qué no podemos obtener de Él respuestas positivas y definitivas a nuestras preguntas a través de la oración?”.

Esto puede hacerse pero tiene sus riesgos. Hemos conocido a muchos N.A., que han pedido con mucho empeño y fe en Dios, les dé direcciones explícitas en asuntos que van desde crisis familiares o económicas, hasta defectos personales como la morosidad.

A menudo, las ideas que parecen venidas de Dios no parecen resolver nada. Resultan ser en realidad racionalizaciones inconscientes bien intencionadas. El miembro de N.A., o más bien cualquier persona que trate de normar su vida rígidamente de acuerdo con esta manera de orar, resulta un individuo particularmente desconcertante por esa su exigencia de que Dios responda a sus demandas egoístas. A cualquier pregunta o comentario que se le haga de sus actos, inmediatamente saca a relucir la confianza que tiene en la oración como guía en toda clase de asuntos, sean importantes o no. Puede haber olvidado que su manera de pensar voluntariosa y la tendencia humana a racionalizar, han distorsionado eso que él llama guía. Con las mejoras intenciones tiende a imponer su voluntad en toda clase de situaciones con la cómoda certeza de que está obrando de acuerdo con las instrucciones específicas de Dios. Con esa ilusión puede, sin quererlo, causar verdaderos estragos.

También caemos en otra tentación parecida. Nos formamos ideas acerca de lo que creemos que es la voluntad de Dios para con otras gentes. Nos decimos “éste debe ser curado de su mal fatal”... o “éste debe ser librado de su sufrimiento emocional”... Y oramos porque se haga cada una de esas cosas. Esas oraciones constituyen fundamentalmente buenos actos, pero a menudo están basadas en una suposición de lo que la voluntad de Dios es para con esas personas por las que oramos. Esto significa que al lado de una oración fervorosa puede haber cierto grado de presunción y fatuidad de nuestra parte. La experiencia de N.A., indica que en estos casos debemos rogar que se haga la Voluntad de Dios, sea como fuere para con otros así como para con nosotros mismos.

En N.A., hemos descubierto que los verdaderos buenos resultados de la oración son indiscutibles. Todos los que han insistido han hallado un grado de fortaleza que normalmente no poseían, han encontrado un grado de sabiduría que va más allá de lo que es su capacidad normal. Y han encontrado una creciente tranquilidad espiritual que puede sostener con firmeza en circunstancias difíciles.

Descubrimos que recibimos dirección de nuestras vidas en el mismo grado en que le dejamos de hacer a Dios peticiones que están de acuerdo con nuestras exigencias. Casi cualquier N.A., con alguna experiencia podrá decir como han cambiado sus asuntos en una forma inesperada, desde que empezó a tratar de mejorar su contacto consciente con Dios.

También mencionará que en cada período de aflicción y de sufrimiento, cuando la mano de Dios parece pesada y aún injusta se aprenden nuevas lecciones de cómo

vivir, se descubren nuevos recursos de fortaleza y final e ineludiblemente se llega a la convicción de que Dios “maneja en una forma misteriosa los prodigios que realiza”.

Todo esto debe de ser muy alentador para aquellos que rechazan el acto de orar porque no creen en ello o porque se sientan distanciados de la ayuda y dirección de Dios. Todos nosotros sin excepción, pasamos por épocas en las que solamente podemos orar si nos esforzamos en hacerlo. Ocasionalmente vamos aún más lejos. Se apodera de nosotros una rebeldía a tal grado, que nos enferma y nos impide orar. Cuando esto sucede no debemos de pensar mal de nosotros mismos. Sencillamente debemos volver a orar tan pronto como podamos, haciendo lo que estamos seguros que nos beneficia.

Tal vez una de las mejores recompensas de la oración y la meditación es el sentir que pertenecemos. Ya no vivimos en un mundo hostil. Ya no estamos perdidos, temerosos y sin un objetivo. En el momento en que alcancemos a vislumbrar la Voluntad de Dios, en el momento en que empecemos a considerar la verdad, la justicia y el amor como verdades eternas y reales de la vida, no nos alterará tan profundamente la evidencia aparente de lo contrario que nos rodea en asuntos de índole netamente humano. Sabemos que Dios vigila amorosamente sobre nosotros. Sabemos que cuando nos acercamos a Él, todo estará bien en nosotros, aquí y en el más allá.

DUODÉCIMO PASO

Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los neuróticos y de practicar estos principios en todos nuestros actos.

La alegría de vivir es el tema del Paso Duodécimo de N.A., y acción su palabra clave. Aquí vamos hacia nuestros compañeros neuróticos que todavía sufren. Aquí experimentamos la clase de dádiva que no espera ninguna recompensa. Aquí empezamos a practicar los Doce Pasos del Programa en nuestras vidas cotidianas para poder encontrar sobriedad emocional para nosotros y los que nos rodean. Cuando se examina el Duodécimo Paso en todo lo que implica, se comprende lo que quiere decir amor desinteresado.

Nuestro Duodécimo Paso también dice que como resultado de haber practicado todos los pasos, cada quien ha encontrado algo que se llama despertar espiritual. A algunos recién llegados, ésto les parece algo inverosímil y ambiguo. Preguntan: ¿Qué quieren decir con un “despertar espiritual”?

Tal vez haya tantas definiciones de lo que es un despertar espiritual como personas que lo han experimentado. Pero ciertamente cada una de estas definiciones, si es genuina, tiene algo en común con las demás. Y eso que tiene en común no es muy difícil de comprender, cuando una persona tiene un despertar espiritual, lo más importante de ese hecho es que ahora puede hacer sentir y creer aquello que antes, sin ayuda y sin medios, no podía. Ha recibido el don que consiste en un nuevo estado de conciencia de sí misma y de su vida. Ha sido puesta en un nuevo camino por el que sabe llegará a su meta, sabe que la vida no es una callejón sin salida y que no es algo que haya que soportar o conquistar. En un sentido muy real, ha sido transformada porque ha encontrado una fuente de fortaleza de la que antes ella misma se había privado. Es dueña de un grado de honradez, tolerancia, desprendimiento y amor, del que antes se sentía incapaz. Lo que ha recibido es una dádiva y sin embargo ha contribuido aunque sea en una pequeña parte a estar en condiciones de recibirla.

La manera de prepararse para recibir este regalo de acuerdo con N.A., es practicar los Doce Pasos de nuestro Programa. Así es que consideremos brevemente lo que hemos estado tratando de hacer hasta ahora:

En el Primer Paso nos encontramos una paradoja sorprendente: nos dimos cuenta de que éramos totalmente impotentes para manejar nuestras emociones, si no admitíamos esa impotencia. En el Segundo Paso, nos dimos cuenta de que si no podíamos nosotros mismos recuperar nuestro sano juicio, tendría que ser un Poder Superior el que lo hiciera por nosotros si queríamos sobrevivir. Por consecuencia, en el Tercer Paso pusimos nuestra vida y nuestra voluntad al cuidado de Dios, tal como

cada quien lo concibe. Por el momento, aquellos de nosotros que eran ateos o agnósticos descubrieron que nuestro propio grupo o N.A. en su totalidad podía bastarles como Poder Superior. Al principio del Cuarto Paso, empezamos a rebuscar lo que estaba en nosotros que nos hubiera ocasionado una bancarrota física, moral y espiritual. Hicimos sin ningún temor, un inventario completo. Mirando el Quinto Paso, decidimos que un inventario que hubiésemos hecho solos no era suficiente. Sabíamos que teníamos que abandonar la fatal costumbre de vivir solos con nuestros conflictos y que tendríamos que confiárselos honradamente a Dios y a otro ser humano. Al llegar al Sexto Paso, algunos de nosotros protestamos por la sencilla razón de que no queríamos despojarnos de todos nuestros defectos, ya que algunos nos acomodaban. Pero sabíamos que teníamos que llegar a algún acuerdo con la parte fundamental del Sexto Paso. Así es que decidimos que mientras teníamos algunos defectos de carácter, de los que no podíamos despojarnos, debíamos sin embargo desistir de nuestra manera rebelde de aferrarnos a ellos. Nos dijimos: “Esto tal vez no lo pueda hacer hoy, pero puedo dejar de vociferar ¡no, nunca!”. Entonces, en el Séptimo Paso, humildemente le rogamos a Dios que eliminase nuestros defectos de carácter tal como Él lo dispusiera cuando se lo pidiéramos. En el Octavo Paso, seguimos ventilándonos ya que nos dimos cuenta de que los conflictos que teníamos no eran sólo con nosotros mismos, sino que también con las otras gentes y situaciones del mundo en que vivíamos. Teníamos que empezar a estar en paz, así es que hicimos una relación de las personas a quienes habíamos dañado, y estuvimos dispuestos a repararles esos daños. Esto lo seguimos haciendo en el Noveno Paso, al reparar esos daños directamente a las personas a quienes se los habíamos causado, excepto aquellos casos en que el hacerlo habría ocasionado perjuicios a ellas o a otras personas. Para entonces, en el Décimo Paso habíamos empezado a adquirir una base para nuestra vida cotidiana y nos dimos cuenta de que necesitábamos seguir haciendo nuestro inventario y de que cuando estuviéramos en una error debíamos admitirlo prontamente. En el Undécimo Paso nos dimos cuenta de que si un Poder Superior nos había devuelto nuestro sano juicio y nos había permitido vivir con cierto grado de tranquilidad espiritual en un mundo gravemente atribulado, quería decir que valía la pena saber algo más de Él por la vía más directa que pudiéramos hacerlo. Nos dimos cuenta de que el hábito perseverante de la meditación y la oración había ensanchado mucho el camino hacia una fortaleza firme y a que Dios nos guiase a medida que podíamos comprenderlo mejor a Él.

Así es que practicando estos Pasos tuvimos un despertar acerca del que ya no hay duda alguna. Observando a aquellos que estaban apenas empezando y que todavía tenían dudas, los demás de nosotros pudimos ver el cambio que se operaba. Basados en muchas experiencias de este género podíamos predecir que aquel que dudaba y que sostenía que tenía un “punto de vista espiritual” y que todavía consideraba a su grupo de N.A., como su Poder Superior, dentro de poco empezaría a amar a Dios y a pronunciar su Nombre.

Aún el más novato de los recién ingresados encuentra recompensas inesperadas, cuando trata de ayudar al hermano neurótico que esta aún más ciego que él. Esto es en realidad la clase de dádiva que no exige nada. No espera que su hermano neurótico le pague, ni siquiera que lo ame. Y entonces, descubre que en la divina paradoja de esta clase de dádiva ha encontrado su recompensa, ya sea que su hermano haya o no recibido algo. Su propio carácter puede ser todavía muy defectuoso pero en alguna forma sabe que Dios lo ha ayudado a lograr un comienzo eficaz y siente que está al borde de nuevos misterios, alegrías y experiencias en las que no había ni siquiera soñado.

Casi todos los miembros de N.A., aseguran que su mayor satisfacción y alegría ha sido poder trabajar bien el Duodécimo Paso. La esencia de lo que recibimos al llevar el mensaje de N.A., al próximo neurótico puede ser evidente al observar a los hombres y mujeres que llenos de admiración surgen de las tinieblas a la luz, al observar cómo sus vidas adquieren un nuevo propósito y significado, al observar a familias unidas de nuevo, al observar cómo el neurótico proscrito es vuelto a recibir en la sociedad como ciudadano íntegro, y sobre todo, al observar cómo despiertan estas gentes a la presencia en sus vidas de un Dios amante.

Esta no es la única manera de trabajar el Duodécimo Paso. En las reuniones de N.A., nos sentamos a escuchar no solamente para recibir algo nosotros mismos, sino también para dar la ayuda y la confianza que nuestra presencia puede proporcionar. Si nos toca hablar en una junta estaremos llevando el mensaje de N.A., ya sea que el auditorio se componga de unas cuantas o de muchas personas. Estaremos trabajando en el Duodécimo Paso. Hay muchas oportunidades aún para aquellos de nosotros que no nos resolvemos a hablar en las reuniones o que estamos en una situación en la que no podemos trabajar el Duodécimo Paso de persona a persona. Podemos ser de aquellos que nos ocupamos de tareas que no llaman la atención, pero que sí son importantes y que hacen posible que se realice el trabajo del Duodécimo Paso, tales como hacernos cargo del refrigerio después de las reuniones. Muchos recién llegados escépticos y suspicaces han adquirido confianza y encontrado consuelo en esos ratos, después de las reuniones, en que se toma el café y la conversación se hace alegre. Esto es trabajar el Duodécimo Paso en el mejor sentido de la palabra. La parte medular del Duodécimo Paso esta expresada así: "Has recibido dádiva que no entraña recompensa; da en la misma forma".

Con frecuencia solemos pasar por ciertas etapas en la práctica del Duodécimo Paso en las que parecería que no estamos muy cuerdos. En esos momentos creemos que aquello es un retroceso, pero más tarde nos daremos cuenta de que son peldaños que conducen a un mejoramiento. Por ejemplo, después de meses de estar trabajando para que determinada persona conserve su serenidad, ésta tiene una recaída. Tal vez esto suceda en una serie de casos y podemos desilusionarnos mucho de nuestra capacidad para llevar el mensaje de N.A., o podemos encontrarnos con una situación opuesta, en la que nos sentimos engréidos por el éxito que hemos obtenido. En este

caso hay la tentación de volvernos posesivos con los recién llegados. Tal vez tratemos de aconsejarlos en sus asuntos, cuando no estamos capacitados para hacerlo o cuando sencillamente no deberíamos hacerlo. Entonces nos sentimos lastimados si no se aceptan nuestros consejos o si el seguirlos ha producido un estado de confusión. Algunas veces hemos llevado el mensaje a tantos neuróticos que se nos pone en un cargo de confianza. En este caso volvemos a sentir la tentación de excedernos en el desempeño de nuestro cargo y algunas veces da por resultado contrariedades y otras dificultades difíciles de aceptar.

Pero a la larga comprenderemos que estos son sufrimientos naturales de desarrollo y que nada que no sea bueno puede resultar de ellos si recurrimos más y más a cada uno y a todos los Doce Pasos para encontrar las respuestas que necesitamos.

Ahora llegamos al dilema más importante. ¿Qué hay que “practicar” estos principios en todos los actos de nuestra vida? ¿Podemos querer esa norma de vida en su totalidad, así como queremos ese pequeño segmento de ella que descubrimos cuando tratamos de que otros neuróticos logren su tranquilidad? ¿Podemos poner en nuestras, algunas veces maltrechas, relaciones familiares, el mismo cariño y tolerancia que ponemos en nuestro grupo N.A.? ¿Podemos tener la misma confianza y fe que tenemos en nuestros padrinos cuando se trata de aquéllas gentes a las que hemos infectado y hasta lisiado con nuestra enfermedad? ¿Podemos realmente seguir la esencia del Duodécimo Paso en el desempeño de nuestras ocupaciones? ¿Podemos enfrentarnos a las responsabilidades que acabamos de descubrir que tenemos con el mundo en general? ¿Y podemos tener una finalidad y devoción en la religión que sea la nuestra? ¿Podemos encontrar una nueva alegría de vivir al tratar de hacer de todo esto una realidad?.

Más aún, ¿cómo llegaremos a un acuerdo cuando se trate de un aparente fracaso o éxito? ¿Podemos ya aceptarlos o amoldarnos a ellos sin sentir desesperación ni orgullo? ¿Podemos aceptar la pobreza, las enfermedades, la soledad y las penas con valor y serenidad? ¿Podemos ser perseverantes en conformarnos con las satisfacciones más humildes, pero duraderas, cuando nos están vedadas otras que relumbran?.

La respuesta de N.A., a estas preguntas acerca de cómo vivir es: sí, todo esto es posible. Lo sabemos porque vemos cómo los sufrimientos, la monotonía y hasta las calamidades les han sido útiles a esos que perseveran en la práctica de los Doce Pasos. Y si estos son hechos de las vidas de muchos neuróticos que se han recuperado en N.A., también podrán serlo en las de muchos más.

Desde luego que ni los mejores de los N.A., obtienen una estabilidad emocional absoluta. Sin llegar a una crisis, hay veces en que perdemos el equilibrio. Algunas veces nuestras dificultades se presentan en forma de indiferencia. Estamos felices con

nuestro trabajo de N.A. Las cosas marchan bien en casa y en la oficina. Nos felicitamos de lo que después resulta ser un punto de vista demasiado fácil y superficial. Nuestro desarrollo se detiene temporalmente porque estamos satisfechos de no necesitar de todos los Doce Pasos. Nos está yendo muy bien con solo unos cuantos de ellos. Tal vez nos esté yendo bien solo con dos, el Primer Paso y la parte del Duodécimo Paso que se refiere a llevar el mensaje. En la jerga de N.A., se dice de los que están en ese dichoso estado que están bailando el “paso doble”. Esto puede durar años.

Los mejores intencionados de nosotros podemos ser víctimas de esa ilusión. Tarde o temprano se nos acaba y todo parecerá muy aburrido. Empezamos a pensar que N.A., no da ningún resultado. Nos sentimos perplejos y desilusionados.

Entonces tal vez la vida, como suele hacerlo, nos depare una contingencia difícil de tragar y aún más de digerir. Nos falla un ascenso que hemos tratado de conseguir. Perdemos un buen empleo. Tal vez haya dificultades domésticas o amorosas, o tal vez perdamos a un ser querido.

¿Qué pasa entonces? ¿Tenemos o podemos obtener, nosotros los que estamos en N.A., los recursos necesarios para afrontar estas calamidades que aquejan a tantos? Estos eran problemas de la vida que antes no podíamos afrontar. ¿Podemos ahora con la ayuda de Dios tal y como cada uno lo concibe, manejarlas tan bien como casi siempre lo hacen nuestros amigos los que no son neuróticos? ¿Podemos convertir esas calamidades en ventajas y fuentes de desarrollo y de bienestar para nosotros y para los que nos rodean?

Pues bien, tendremos una oportunidad si cambiamos el sistema de los dos pasos por el de los Doce Pasos, y si estamos dispuestos a recibir la Gracia de Dios que puede sostenernos y fortalecernos en cualquier catástrofe.

Nuestras dificultades básicas son las mismas que las de los demás, pero cuando se hace un esfuerzo sincero para “practicar estos principios en todos nuestros actos”, los N.A., que están bien cimentados parecen tener la capacidad necesaria, con la Gracia de Dios, para sobrellevar estas dificultades de fe. Hemos visto a compañeros de N.A., padecer enfermedades crónicas y fatales casi sin quejarse y a veces hasta de buen humor. Algunas veces hemos sido testigos de cómo el nuevo modo de vivir de N.A., ha vuelto a unir a familias que se habían desbaratado a consecuencia de falta de entendimiento, tensiones o infidelidades.

Aunque la capacidad económica de la mayoría de los miembros de N.A., es relativamente elevada, hay algunos que tienen dificultades de esa naturaleza y otros que tropiezan con serios trastornos de la misma índole. Generalmente hemos visto que estas situaciones son afrontadas con fortaleza y con fe.

Como la mayoría de la gente, nos hemos dado cuenta de que podemos resolver las dificultades conforme se presenten. Pero también, como los demás, frecuentemente encontramos desafíos mayores, problemas de la vida que son constantes. Nuestra respuesta es un desarrollo espiritual más intenso. Solo así podremos tener mayores oportunidades de llevar una vida verdaderamente útil y feliz. Y a medida que nuestro desarrollo espiritual es mayor, nos daremos cuenta que nuestra antigua actitud hacia nuestros instintos necesita ser revisada drásticamente. Nuestra ansiedad de seguridad y riqueza, de prestigio personal, de poder y de satisfacciones familiares debe ser encausada. Hemos aprendido que la satisfacción de los instintos, no puede ser el único propósito y fin de nuestras vidas. Si antepone los instintos, hemos puesto la carreta delante del caballo: seremos arrastrados hacia atrás rumbo a la desilusión. Pero cuando estamos dispuestos a poner en primer lugar nuestro desarrollo espiritual, entonces y solo entonces, tendremos una verdadera oportunidad.

Después de ingresar a N.A., si progresa nuestro desarrollo, nuestra actitud y nuestros actos con respecto a la seguridad –seguridad emocional y seguridad económica- empiezan a cambiar profundamente. Nuestra exigencia de seguridad emocional como creemos que es, nos había involucrado constantemente en relaciones falsas con otras personas. Aunque a veces no nos dábamos cuenta de esto, el resultado siempre era el mismo. O la hacíamos de Dios y dominábamos a los que nos rodeaban, o insistíamos en depender de ellos de una manera exagerada. Cuando algunos permitían que manejáramos temporalmente sus vidas como si fueran niños, nosotros nos sentíamos muy satisfechos y seguros de nosotros mismos. Pero cuando se llegaron a resistir o huyeron de nosotros, nos sentíamos profundamente heridos y desilusionados. Los culpábamos porque no nos dábamos cuenta de que nuestras exigencias irrazonables eran la causa de ello.

Cuando actuábamos en la forma opuesta e insistíamos, portándonos como si fuéramos niños, en que las gentes nos protegieran y cuidaran, o en que todo el mundo tenía la obligación de proporcionarnos un medio de vida, el resultado fue igualmente desgraciado. Esto frecuentemente hacía que las gentes a las que más queríamos nos hicieran a un lado o que nos abandonaran completamente. Había sido muy difícil soportar nuestras desilusiones. No podíamos imaginarnos por qué nos trataban así. No nos habíamos dado cuenta de que a pesar de ser adultos en años, todavía nos portábamos como niños, tratando que todos –amigos, esposas, maridos, todo el mundo- nos protegieran como si fueran nuestros padres. Nos habíamos negado a aprender la difícil lección de que la excesiva dependencia hacia otro no da resultado, porque todas las gentes son falibles y aún los mejores de ellos algunas veces nos dejan mal, especialmente cuando nuestras exigencias se vuelven irrazonables.

Conforme progresamos espiritualmente vimos estos engaños claramente. Se hizo evidente que para poder sentirnos emocionalmente seguros entre gente adulta tendríamos que vivir “a base de dar y recibir”; tendríamos que desarrollar la conciencia de estar en sociedad o en hermandad con las gentes que nos rodean. Nos dimos

cuenta de que tendríamos que dar de nosotros mismos constantemente sin exigir recompensa. Cuando lo hicimos empeñosamente, empezamos a descubrir que atraíamos a otros como antes no lo hacíamos. Y hasta cuando nos dejaban mal, podíamos ser comprensivos y aquello no nos afectaba muy seriamente.

Cuando progresamos más descubrimos que la fuente ideal de estabilidad emocional es el mismo Dios. Descubrimos que la dependencia de Su Justicia Perfecta, Perdón y Amor, era saludable y que operaría donde nada ni nadie lo había hecho. Si en realidad dependíamos de Dios no era lógico que tratáramos de hacer el papel de Dios ante nuestros semejantes, ni que sintiéramos la necesidad de depender totalmente de la protección y el cuidado humano. Estas fueron las actitudes que finalmente nos proporcionaron fortaleza interior y paz, que no podrían sacudir fácilmente los defectos de los demás ni cualquier calamidad ajena a nuestra voluntad que se presentara.

Aprendimos que este punto de vista era algo especialmente necesario para nosotros los neuróticos, porque habíamos experimentado una situación de soledad a pesar de estar rodeados de gentes que nos querían. Pero cuando nuestra obstinación había alejado de nosotros a todos, y nuestro aislamiento se había vuelto completo, esto dio lugar a que empezáramos a presumir de ser personajes y luego empezáramos a mendigar. Todavía estábamos tratando de encontrar seguridad emocional al ser dominantes o dependientes de otros. Aún cuando nuestra situación económica no había llegado a un grado desesperante, pero sí nos encontrábamos aislados en el mundo, todavía tratábamos en vano de sentirnos seguros valiéndonos de alguna clase de dominación o de dependencia. N.A., tiene un significado muy especial para aquellos de nosotros que fuimos así. A través de los Doce Pasos empezamos a aprender lo que verdaderamente son las relaciones con gentes que nos comprenden; ya no tendremos que estar solos.

La mayor parte de las personas que están casadas en N.A., tienen hogares felices. N.A., ha aligerado en un grado sorprendente el peligro que años de desequilibrio emocional entrañan para la vida familiar. Pero lo mismo que en otras sociedades, tenemos problemas sexuales y conyugales y algunas veces son desconsoladamente agudos. Separaciones y rupturas conyugales son poco frecuentes en N.A., nuestro principal problema no está en cómo conservar la unidad en el matrimonio, está en procurar mayor felicidad en él, eliminando los problemas agudos que tan frecuentemente derivan de las crisis emocionales.

Casi todo ser humano cabal siente en algún momento de su vida el deseo apremiante de encontrar consorte con quien realizar la unión más completa que existe - espiritual, mental, emocional y física -. Esta urgencia imperiosa es la base de muchos de los logros humanos, es una energía creadora que influye profundamente en nuestras vidas. Dios nos hizo así. Así es que nuestro problema es el siguiente: ¿Cómo es que por ignorancia, por compulsión y por la propia voluntad, hacemos mal uso de este don y tratamos de destruirnos? Nosotros los N.A., no pretendemos tener la respuesta a estas

perplejidades seculares, pero nuestra propia experiencia nos proporciona ciertas respuestas que a nosotros nos han dado resultados positivos.

Cuando la neurosis ataca pueden presentarse situaciones anormales que amenazan los lazos del matrimonio. Si el afectado es el hombre, la esposa tiene que asumir la responsabilidad del hogar y frecuentemente su sostenimiento. A medida que las cosas empeoran, el marido se vuelve un niño enfermo e irresponsable que necesita que se le cuide y saque de innumerables atolladeros. Gradualmente y sin darse cuenta la esposa se ve obligada a convertirse en madre de un niño descarriado. Y si para empezar ella tenía un instinto materno pronunciado, la situación se agrava. Es obvio que en estas condiciones no puede haber una sociedad verdadera. La esposa sigue actuando lo mejor que puede, pero el neurótico alternativamente ansía y aborrece la protección maternal. Entonces se establece un cuadro que es muy difícil de cambiar después. Sin embargo, bajo la influencia de N.A.; estas situaciones muy a menudo se componen.

Pero cuando el desequilibrio ha sido grande, será necesario pasar por un período largo de esfuerzo. Después de que el marido ha ingresado a N.A.; la esposa puede tornarse descontenta y hasta muy resentida de que N.A., haya hecho precisamente lo que ella no pudo hacer, en todos los años de su vida de dedicarse a tratar de hacerlo. Tal vez su esposo se enfrasque tanto en N.A., que empiece a estar fuera de su casa con frecuencia. Él, al darse cuenta, le recomienda a su esposa los Doce Pasos de N.A., y trata de enseñarle a vivir. Naturalmente ella piensa que durante años enteros ha demostrado ser más apta que él en ese sentido. Se culpan mutuamente y se preguntan si su vida conyugal volverá algún día a ser feliz. Pueden hasta llegar a sospechar que desde el principio no lo fue.

La compatibilidad puede desde luego estar seriamente dañada, a tal grado que una separación sea inevitable. El neurótico dándose cuenta de lo que ha soportado la esposa y comprendiendo ahora cabalmente la magnitud del daño que le hizo a ella y a sus hijos, casi siempre se hace cargo de sus responsabilidades matrimoniales, con la mejor buena voluntad de reparar lo que se puede y aceptar lo que no. Aplica con perseverancia en su hogar todo los Doce Pasos de N.A.; derivado de ello, los buenos resultados no se harán esperar. En este estado, comienza con firmeza y cariño a portarse como socio en vez de cómo niño malcriado. Y sobre todo, al fin ya se ha convencido de que las aventuras amorosas atolondradas no son para él.

¿Qué puede decirse de muchos N.A. que no pueden tener una vida conyugal? Al principio muchos de ellos se sienten solos, heridos y excluidos cuando contemplan la felicidad doméstica que existe a su alrededor. Si esta clase de felicidad no es para ellos, ¿puede N.A., ofrecerles satisfacciones de importancia y durabilidad similares? Sí, siempre que se trate con ahínco de encontrarlas. Estos “solitarios” que están rodeados de tantos amigos en N.A.; dicen que no se sienten solos. En sociedad con muchos hombres y mujeres, pueden dedicarse a muchos propósitos, personas y proyectos

constructivos, e incluso, con el tiempo, a través de la práctica del Programa de Recuperación, logran tal estabilidad emocional, que llegan a casarse (no entre compañeros).

Diariamente observamos a miembros, casados o solteros, que prestan valiosos servicios y que como resultado de lo que hacen reciben satisfacciones y alegrías. Nuestro punto de vista en lo que respecta a la posesión de riquezas y de otras cosas de índole material, también cambió radicalmente. Con pocas excepciones, todos nosotros habíamos sido botarates. Tirábamos el dinero para darnos gusto y para impresionar a los demás. A veces nos conducíamos como si el dinero fuera inagotable, a pesar de que entre una y otra parranda emocional nos íbamos al otro extremo y nos volvíamos mezquinos. Sin darnos cuenta estábamos ahorrando para la próxima parranda. El dinero era el símbolo de placer y de la propia importancia. Cuando nuestra manera de ser había empeorado bastante, el dinero era solo un requisito apremiante que podía proporcionarnos una vía de escape y la tranquilidad y el olvido, que momentáneamente conteníamos con ella.

Al ingresar a N.A., estas actitudes se invirtieron frecuentemente con exageración. El espectáculo de años de derroche nos llenó de pánico. Pensamos que no tendríamos tiempo de reconstruir nuestra maltrecha economía. ¿Cómo podríamos pagar aquellas deudas, llegar a ser dueños de una casa, educar a nuestros hijos y ahorrar una reserva para nuestra vejez? Tener mucho dinero ya no era nuestro fin principal, ahora solo anhelábamos seguridad material. Aún después de volver a encausarnos en nuestros negocios, estos temores nos seguían persiguiendo. Esto hizo que volviéramos a contar los centavos. Era necesario tener una absoluta seguridad económica. Nos olvidamos de que la mayoría de los neuróticos que están en N.A., tienen una capacidad para ganar dinero que está por encima del término medio; nos olvidamos de la gran buena voluntad de ayudarnos a conseguir empleo, de la necesidad que tienen nuestros hermanos de N.A.; nos olvidamos de la real o posible inseguridad económica de todos los seres humanos. Y lo peor fue que nos olvidamos de Dios. En asuntos de dinero solo teníamos fe en nosotros mismos, y ésta no era mucha.

Esto quería decir desde luego, que todavía estábamos muy desequilibrados. Cuando un trabajo parecía ser, solo un medio de ganar dinero, y no una oportunidad de servir, cuando la adquisición de dinero para la independencia económica parecía más importante que la debida dependencia de Dios, todavía éramos víctimas de temores irrazonables. Y estos eran temores que hacían completamente imposible tener una existencia tranquila y útil en cualquier nivel económico.

Pero a medida que pasó el tiempo nos dimos cuenta de que con la ayuda de los Doce Pasos de N.A., podríamos desechar esos temores sin importar cual fuera el panorama económico. Podíamos desempeñar trabajos humildes sin preocuparnos del mañana. Si nuestra situación era buena, no temíamos que se volviera mala, porque habíamos aprendido que esas dificultades podrían transformarse en valores importantes.

No importaba demasiado el estado de nuestra condición espiritual. Gradualmente el dinero se convirtió en nuestro servidor y dejó de ser nuestro patrón. Se convirtió en un instrumento para el intercambio de amor y para servir a los que nos rodean. Cuando, con la ayuda de Dios aceptamos con tranquilidad la parte que nos corresponde, descubrimos que podíamos vivir en paz con nosotros mismos y que podíamos enseñarles a otros, que también padecían esos temores, que podrían librarse de ellos. Descubrimos que era más importante estar libres de temores que de necesidades materiales.

Aquí podemos fijarnos en el progreso que hemos logrado en problemas de importancia personal, poder, ambición y mando. Estos fueron escollos que hicieron naufragar a muchos de nosotros en nuestras carreras.

Casi todo niño en cualquier país sueña en llegar a ser presidente de su patria. Quiere llegar a ser el primer hombre de su nación. Cuando crece y se da cuenta de que ello es imposible, tal vez sonría recordando su sueño infantil. Más tarde descubre que la verdadera felicidad no está en ser el primero de su nación y ni siquiera en ser el primero de su clase, en la descorazonada lucha por el dinero, las aventuras o el prestigio. Aprende que puede sentirse contento mientras desempeñe el papel que a él le ha tocado en la vida. Todavía es ambicioso, pero ya no en una forma absurda, porque ahora ya puede darse cuenta de la realidad y puede aceptarla. Está dispuesto a conformarse.

Con los neuróticos no sucede lo mismo. En los primeros tiempos de N.A., varios eminentes médicos y psicólogos hicieron un estudio exhaustivo de un grupo promedio de individuos a los que se les llama "problema". Estos doctores no estaban tratando de establecer la diferencia entre unos y otros de nosotros; trataban de establecer cuáles eran los rasgos de personalidad que tenían en común los compañeros de ese grupo. Al final llegaron a una conclusión que ofendió a los que entonces eran miembros de N.A. Estos señores tuvieron el desparpajo de decir que la mayoría de los que habían observado eran todavía pueriles, emocionalmente sensitivos y ampulosos.

¡Cómo resentimos nosotros los neuróticos, ese dictamen! No podíamos creer que nuestros sueños de grandeza fueran todavía infantiles. Y tomando en cuenta la rudeza con que nos había tratado la vida, nos parecía muy natural que fuéramos emocionalmente sensibles. En lo tocante a nuestra conducta ampulosa, insistíamos en que lo único que teníamos era una ambición grande pero legítima de ganar la batalla de la vida.

Sin embargo, en el transcurso del tiempo la mayoría de nosotros logró estar de acuerdo con lo que opinaron esos doctores. Hemos podido observarnos con mayor agudeza a nosotros mismos y a los que nos rodean. Nos hemos podido dar cuenta de que había temores o ansiedades irrazonables que nos impulsaban a convertir, en una tarea de toda la vida, el empeño de conseguir familia, dinero y lo que creíamos que era

poder. De tal manera, el falso orgullo se volvió el reverso de aquella moneda fatal que tenía estampado “miedo”. Sencillamente teníamos que ser el número uno para tapar esas inferioridades que teníamos por dentro. Cuando tuvimos éxitos esporádicos, alardeamos de que tendríamos otros más; cuando perdimos, nos sentimos amargados. Si no obteníamos ningún éxito mundano, nos sentíamos deprimidos y acobardados. Entonces la gente decía que éramos de un tipo “inferior”. Pero ahora ya nos damos cuenta de que somos astillas del mismo palo. En el fondo habíamos sido anormalmente temerosos. Poco importaba que hubiéramos estado a la orilla del mar de la vida tratando de olvidar; o que irresponsablemente hubiéramos avanzado en él hasta una distancia a la que no podíamos llegar por no saber nadar bien. El resultado fue el mismo: todos, por poco nos ahogamos.

En la actualidad, gracias a los Doce Pasos de N.A., esos impulsos ya han sido encausados hacia su propósito verdadero. Ya no tratábamos de dominar y de dirigir a los que nos rodean para satisfacer nuestra vanidad. Ya no buscamos fama y honores para que nos alaben. Cuando por nuestra dedicación a la familia, los amigos, los negocios o la comunidad, nos granjeamos el afecto general y algunas veces se nos escoge para ocupar puestos de mayor responsabilidad y confianza, tratamos de ser humildemente agradecidos y nos esforzamos con un espíritu de amor en ser serviciales. Descubrimos que el mando depende del ejemplo eficaz y no de los desplantes vanos de gloria y poderío.

Aún más maravilloso es saber, que no tenemos que distinguarnos en una forma especial que nuestros compañeros, para poder ser útiles y felices. Pocos de nosotros podemos llegar a ser prominentes jefes y tampoco lo deseamos. Los servicios que se hacen con gusto, el cumplimiento estricto de nuestras obligaciones, las dificultades aceptadas o resueltas con la ayuda de Dios, el saber que en nuestro hogar o en el mundo somos socios en una tarea común, el hecho bien entendido de que a los ojos de Dios todos los seres humanos son importantes, la seguridad de que ya no estamos aislados y solos en cárceles que nosotros mismos construimos, la certeza de que encajamos en el orden de las cosas de Dios: éstas son dos satisfacciones verdaderas y legítimas de un modo de vivir adecuado que no pueden ser substituidas por ningún grado de pompa y ningún cúmulo de posesiones materiales. La ambición verdadera no es lo que creíamos que era. La ambición verdadera es el deseo intenso de vivir útilmente y cambiar humildemente siguiendo la Gracia de Dios.

Estos pequeños estudios de los Doce Pasos de N.A., llegan ahora a su fin. Hemos considerado tantos problemas que puede parecer que N.A., se dedica principalmente a desmenuzar problemas y cazar dificultades. Es verdad hasta cierto grado. Hemos estado tratando de problemas porque somos gentes que teníamos problemas que hemos podido resolver y deseamos compartir la forma en que lo hicimos con todos aquellos a quienes pueda ser útil.

Porque solamente aceptando y resolviendo nuestros problemas podemos estar bien con nosotros mismos, con el mundo en que vivimos, y con el que Preside sobre todos nosotros. La comprensión es la clave de los principios y actitudes genuinas y la acción correcta es la clave de una mejor manera de vivir; por consiguiente, la manera de vivir debidamente es el tema del Duodécimo Paso.

Que cada día que pase pueda cada uno de nosotros percibir más profundamente el verdadero significado de esta sencilla oración de N.A.:

“Dios me conceda
la Serenidad para aceptar las cosas
que no puedo cambiar,
Valor para cambiar las que puedo
y Sabiduría para discernir la diferencia.
Hágase Tu Voluntad, no la mía”.