

**Lucas Alberto del Valle**



**De la dependencia a la libertad**



El sacerdote dominicano Fray Lucas Alberto del Valle nació en Jerez de la Frontera (Andalucía, España) el 16 de noviembre de 1940.

Los estudios eclesiásticos los realizó en Barcelona (Filosofía) y en Valencia (Teología). En la misma Valencia hizo el Lectorado (grado necesario por aquel entonces para enseñar en los Estudios Generales de los Dominicos). Finalmente estudió psicología en Barcelona.

Su principal dedicación desde 1965, que fue ordenado sacerdote, fueron los seminaristas en Cardedeu (Barcelona) y finalmente los universitarios en Zaragoza. Desde entonces siempre estuvo conectado con el mundo universitario.

En 1981 pasa a residir en Montevideo, donde ingresa como profesor de Análisis Existencial en la Universidad Católica del Uruguay (entonces todavía Instituto de Filosofía y Letras). Luego se desempeñó en la misma Universidad, en el departamento de Psicología como profesor de Análisis Existencial y Fundamentos de Psicoterapia (Corriente existencial).

El Padre Lucas falleció en Montevideo el 6 de marzo de 2014. Su servicio más importante consistió en el acompañamiento a los jóvenes, y sobre todo a los adictos en recuperación, para los que estuvo disponible todas las tardes durante más de veinte años.

**Lucas Alberto del Valle**

---

**NOTAS  
PARA  
ADICTOS**

**De la dependencia a la libertad**

© *Lucas Alberto del Valle*

5ª ed. digital, diciembre 2020

ISBN: 978-9974-559-98-1

## *Prólogo a la edición digital*

Lucas: amigo, sacerdote, psicólogo... gran persona, mérito logrado por vivir fiel a sus principios de amor y libertad.

Siempre buscando una libertad de espíritu, obtenida de vencer barreras, de dejar atrás cosas que nos atan y no nos dejan ser. De ahí su compromiso con los adictos. Siempre estuvo para ayudarlos a entender sus emociones, conductas y vivencias que llevan a una vida de consumo.

Mirando en el tiempo, su respuesta a cómo le gustaría que su obra continuara fue un ejemplo de libertad: «Maja, el que venga después que haga lo que quiera». En su momento no me pareció la más acertada, casi una locura. Ahora comprendo que fue fiel a sus principios: nunca quiso imponer su camino, sino alentar a que cada uno realice el suyo, buscando darle un sentido a la vida.

Uno de sus últimos proyectos fue el amor en el vínculo terapéutico. Las páginas de este libro son una prueba de ese amor incondicional por el otro, una guía que te ayudará a crecer en la medida en que tus respuestas salgan del corazón.

Esta edición digital es un homenaje a su obra. Lucas fue siempre de ir al encuentro con el otro. Espero que este libro continúe eso y llegue a ser una herramienta de ayuda para todas las personas que buscan parar con el consumo.

A todo lo anterior hay que agregar otra faceta de Lucas: la de un gran luchador. Este libro anima a eso, a enfrentar, a luchar siempre, desde el amor, para obtener la libertad del alma que él pregonó.

*Adriana Blanco*

*diciembre 2020*

Hay palabras que nos llegan al corazón porque brotan del amor y la cercanía; sentimos que esas palabras han sido escritas para nosotros y nos brindan luz en nuestro caminar. Las palabras de este libro tienen esta particularidad, han surgido del amor y cercanía a las personas que caracterizó a Lucas, son fruto de muchas horas de encuentro y diálogo acompañando a personas que buscaban salir adelante. Comprendemos que estas palabras son de y para la gente que busca sentido y esperanza y por eso realizamos esta edición homenaje del libro, la cuarta ya, convencidos que es lo que Lucas hubiera querido.

Fr Edgardo, noviembre 2014





## Prólogo

Estas hojas nacieron gracias al pedido de un amigo y a un profundo cariño por unas personas que han sido casi siempre minusvaloradas y que yo descubrí en ellas lo que son las ganas de luchar. De pequeño me gustaban las películas de romanos, las de vaqueros y todas aquellas en las que el protagonista no tenía miedo de enfrentar a los malos aunque perdiera la vida en el intento. No se trataba de que ganara (aunque casi siempre lo hacía). Se trataba de no rendirse frente a las dificultades y seguir en la brecha a pesar de ser abandonado por sus amigos.

Eso es lo que hoy, desde otra perspectiva me sigue entusiasmando.

En esas personas he encontrado ese aspecto tan profundamente humano, como es el espíritu de lucha. No se trata de tener o no tener éxito, se trata de estar siempre dispuesto a levantarse. Ellos me han afirmado con su ejemplo a seguir con mi vocación de servicio y han colaborado a que no se apague en mí el deseo de aportar mi granito de arena para el cambio a una sociedad más humana.

Con estas hojas quiero colaborar en esa lucha. Son pequeños relatos que siguen el excelente programa de recuperación. Es el mejor esquema que he descubierto. No intentan sustituir nada, sino colaborar con un manojo de reflexiones al buen cumplimiento del mismo.



No es un tratado sobre la libertad. Cuando lo escribía pasaban por mi mente personas sencillas, que son incapaces de leer páginas muy técnicas. Desde ellas he escrito estas líneas que no quieren ser más que una manera escrita de decirles ¡ÁNIMO!

Pero, mira por donde, cuando estaba comentando el cuarto paso<sup>1</sup> me di cuenta que en el fondo lo que estaba escribiendo era un camino que podía seguir cualquier persona. ¿Quién no es adicto a algo? Formulado desde otra perspectiva, ¿Quién no está atado, enganchado o como quieran llamar a algo que no le deja ser libre? ¿Acaso el proyecto humano no está afirmado en un continuo abandonar para conseguir? Nuestro caminar, que eso es el hombre, un caminante, es de la dependencia a la libertad. En el fondo los psicólogos ¿no es eso lo que quieren plantear cuando hablan del Edipo, más allá de lo anecdótico sexual?

Estas palabras dirigidas a adictos, pueden también ser palabras de aliento para cualquier persona empeñada en eso, en ser persona. Invitan a responder a las preguntas que la vida me va formulando a cada paso:

¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿Para qué vivo? ¿Vale la pena vivir?

No las abordamos directamente, simplemente intentamos que sean formuladas desde puntos de vista distintos, desde una nueva perspectiva, porque es la manera de poder encontrar distintas y originales respuestas.

Al finalizar mis reflexiones caí en la cuenta que unas cuantas preguntas ayudarían en el proceso de ser persona, y queda-

---

1 Los pasos están todos sacados del libro *Funciona Cómo y Por Qué* Son comunes a los trabajados por todos los grupos de anónimos



ron ahí, al final. Cada grupo de preguntas hace referencia a uno de los pasos y puede ser trabajado junto con ellos.

Estas páginas no llegan ni a ensayo. Tampoco lo pretenden. Son sugerencias para aquellos que de una manera u otra nos consideramos adictos y queremos alcanzar la libertad que nos permite ser nosotros mismos.

Son notas para adictos

Fr. Lucas Alberto





## Prólogo a la tercera edición

La rapidez con que se agotaron las dos primeras ediciones habla sobre todo de una necesidad, tanto por parte de los adictos como de los familiares y de aquellos que de alguna manera quieren conocer algo sobre los grupos de auto ayuda.

Una persona muy querida acostumbra a decir que no doy puntada sin hilo, y es verdad. En primer lugar se buscaba ayudar en el proceso de recuperación a unas personas, para poder libremente responder de sus vidas y aportar sus cualidades en beneficio de toda la sociedad; (nunca sustituir su programa, porque sería una intromisión de alguien que no tiene autoridad sobre ello), pero por otro lado, de manera bastante informal, pensaba en mis alumnos de psicología.

Es una contribución a los profesionales de la psicología, para que más allá de sus encuadres y escuelas diversas, profundicen en el alma de lo que se expresa de manera tan simple, y una ocasión para cambiar de perspectiva. Les evitará cometer múltiples errores: confundir camino espiritual con lo religioso; espiritual como algo más allá de lo profundamente humano; Poder Superior, con la imagen que se han formado de Dios; Dios con las deformaciones y los distintos modos con que casi todas la religiones en algún momento han usado para lavar cerebros, y sobre todo no se conformarán con el mal menor de proporcionar drogas menos nocivas, donde en realidad es posible que lo que se busque es que no molesten a la sociedad (una manera digna de evitar problemas a “los sanos”), cuando en realidad lo que necesitamos es integrarlos plenamente y ayudarles a des-



cubrir sus cualidades para la construcción de un mundo más justo y habitable.

Finalmente quiso ser una forma de ayudarnos a todos a pensar en nuestras dependencias y enseñarnos un camino que puede ser útil para ser cada día más libres y responsables, esto es, más humanos.

Para quien tiene la capacidad de mirar más allá de sí mismo, descubre que es una aportación que nos hacen los adictos a nosotros colaborando en nuestro proceso de ser personas.

Este libro nace de mi fe en el ser humano.

Mayo de 2010



## Notas para adictos

Tengo un amigo que se dedica al negocio de la seguridad. Y es curioso, cada vez que las gentes se inquietan por los robos, por los pisos violados en ausencia de sus dueños, junto con la indignación de los damnificados crecen las ventas.

Cada vez hay más puertas blindadas, pero sobre todo más rejas. Estas crecen día a día. Y en mi paseo diario al descubrir alguna nueva, no puedo evitar pensar que los ladrones quedan afuera, que la calle, los espacios libres son para ellos, y la pobre gente honrada queda encarcelada, voluntariamente, eso sí, pero al fin y al cabo tras las rejas.

No creáis que con la enfermedad suceda algo distinto. Hay enfermos que lo saben y pueden iniciar el camino de la recuperación y los hay que creyendo gozar de buena salud van muriendo cada día sin darse cuenta. Están encarcelados voluntariamente sin saberlo.

Soy un adicto en recuperación, pero es curioso, la recuperación me va a llevar toda la vida. La droga me hizo tocar fondo, llegar a la esencia de mí mismo y porque he descubierto mis debilidades, mis dependencias, puedo iniciar el camino de la construcción de mi persona.

Solo quien descubre sus dependencias puede alcanzar la libertad.

Empiezas la tarea más importante que se le ha confiado al ser humano. La lucha por su libertad. En este negocio no hay diferencia entre un drogadicto y uno que no lo es y tú les llevas ventaja a muchos de tu familia y de tus amigos, porque tú lo



sabes y probablemente algunos de los más cercanos todavía no se han enterado.





## Sobre el primer paso

*“Admitimos que éramos impotentes ante nuestra adicción, que nuestra vida se había vuelto ingobernable”*

### La falta de libertad

En la vida, es normal que al día le suceda la noche, que un día gocemos de salud y de vez en cuando nos sintamos enfermos. La tristeza, el dolor, la muerte, la enfermedad son tan normales en los humanos como la alegría, la vida, la salud. Yo suelo decir que donde verdaderamente somos responsables de todo esto es en la actitud, sana o enferma que tomamos (pero de esto ya te hablaré más adelante).

No es normal que estos aspectos negativos se apoderen de toda mi persona. Es lo que hace la droga. La droga en sí, no es la enfermedad. La ENFERMEDAD, así con mayúsculas aparece cuando se apodera de mí. La droga ha conseguido sacar a flote mi faceta de adicto, de tal modo que mi vida se vuelve INGOBERNABLE.

Bueno, decimos ingobernable, en cuanto que se nos escapa de las manos, en cuanto que dejamos de ser libres. Somos presa sumamente fácil para ser gobernados por otros. No podíamos parar y hemos estado en un tris de perder, familia, trabajo, salud, si no es que ya lo hemos perdido. La droga ha sido nuestra dueña.

Nos obsesionamos fácilmente y la compulsión en nuestro modo de actuar está a la orden del día.



¿No te pasa que una idea te ronda por la cabeza una y otra vez y que no te la puedes sacar? Se llama obsesión. Es una idea que manda en tu vida y a la que te sientes obligado a obedecer. La palabra obsesión es hija de obedecer. Y tú que creías que siempre haces lo que quieres, estás obedeciendo probablemente a una estupidez.

¿No te pasa también que te sientes obligado a actuar, a hacer cosas que en el fondo no querrías pero que no te queda más remedio? Se llama compulsión. También es una manera de no ser libre, porque no te deja tiempo ni para pensar. Probablemente esa necesidad tuya de sexo sea también compulsiva. Y no te engañes: no haces todo porque quieres, sino porque te es imposible decir NO.

## **La negación**

Pero hay quienes dicen NO.

Pero a lo que no deben. Ellos dicen que no tienen la enfermedad, aunque la tienen. Que no tienen problema para dejar de consumir. Que no... a mil cosas más. Se llama NEGACIÓN. Es muy propio de la persona que carece de libertad. Es muy propio del adicto.

Imagina por un momento a un niño jugando con una pelota en la calle. Le da al balón con fuerza, y rompe el vidrio de la ventana del vecino. Cuando el dueño de la casa sale y le pregunta al niño si rompió el vidrio, lo primero que contestará es: *NO, es que...* ¿Sabes qué? Es muy niño, tiene poca personalidad para hacerse responsable de su acción.

Recuerdo en un campamento durante una caminata por el río, la anécdota de una niña. Yo les había explicado que tuvieran cuidado y no arrojaran piedras al agua porque alguna podía darle a algún compañero. En efecto, es lo que sucedió. Un niño salió herido en la cabeza de una pedrada.



¿Quién ha sido?

Verónica!

¡NO!... es que... él puso la cabeza.

Como comprenderéis es para reír. Y eso hacen algunos de los adictos, con sus excusas: HACEN REIR.

¿Verdad que tú también encuentras excusas y mil razones para todo? ¿No te das cuenta que en el fondo lo que intentas es no asumir tus responsabilidades? Cada vez que recurras a este camino de la negación estas diciendo a gritos que quieres seguir siendo un niño. Pierdes tu libertad. Prefieres ser dependiente aún al precio de ser esclavo.

Pero por más que niegues, tendrás que rendirte a la evidencia. Te has quedado solo. Probablemente tocaste fondo, y me alegraría que fuera así, porque no sabes la suerte que tienes. Es la mejor manera de salir y empezar un camino de libertad.

Algo bueno ha tenido esta situación, te has descubierto como persona limitada.

### **Una experiencia dolorosa pero necesaria**

Cuenta mi madre que cuando era pequeño yo acercaba y retiraba la manita al cazo que estaba lleno de agua caliente y decía: *Quema... No quema... quema... no quema...*

Hasta que me quemé. Ahí aprendí que no se debe jugar con el agua caliente. Descubrí un límite. Y la verdad que me ha venido muy bien. Desde entonces me he quemado únicamente por despiste.

La experiencia de nuestros límites es absolutamente necesaria, para una vida humana satisfactoria. Por muy dolorosa que sea nos hace afrontar la realidad y evita las frustraciones ante sueños imposibles.

Cuentan de un joven de rostro triste, de hombros caídos, ojos apagados, que caminaba mirando al suelo. Oyó una suave



voz que le preguntaba el porqué de su tristeza. Era un anciano que estaba sentado sobre el brocal de un pozo. *Muchacho qué te pasa.*

Estoy muy triste, no tengo ganas de vivir...

¿Y cómo es tu tristeza?

El joven se acercó al pozo y le dijo al viejo

¿Ve la profundidad de este pozo?... Pues todavía más profunda es mi tristeza.

El anciano se le quedó mirando con la sonrisa en los labios y le dijo calmadamente.

*¡Qué suerte tienes! Así de grande puede ser también tu alegría.*

Has tocado fondo. Te sientes solo. Sin salida. Sientes que la gente que en verdad te quiere te ha abandonado. Es una buena ocasión. Se te están abriendo los ojos para ver el largo camino de tu vida, camino del desarrollo de todas tus posibilidades, ¡Qué son muchas! No creas al que te dice que ya no sirves para nada. En el credo de los católicos dicen de Jesús que descendió a los infiernos y subió a los cielos. Porque has estado en el infierno puedes llegar al cielo.

En una corriente de psicología se emplea ahora mucho la palabra “resiliencia” que me suena poco poética, pero que indica una realidad muy importante, Es la capacidad que tienen las personas o los grupos de hacer de los traumas, o sufrimientos algo positivo para su vida, en orden a su futuro o sus proyectos.

Has vivido una locura, una fantasía. Creíste que tenías amigos y quedaste solo; creías que amabas y nunca dejaste de pensar en ti, creíste ser Dios y no llegaste ni a diablo.

## **La fantasía del puedo**

La mayoría de los niños cuando tienen hambre o sueño lloran, y la madre, la gran intérprete de los deseos del niño, in-



mediatamente acude en su ayuda. Eso hace caer al niño en una especie de omnipotencia. El llanto se convierte en un acto mágico, algo así como las palabras mágicas de los hechiceros de las tribus primitivas. Piensa el niño que es la fuerza de su llanto la que consigue satisfacer sus necesidades. Ni imagina que son los otros.

De mayor probablemente, utilice el llanto, para que sus deseos se realicen, sólo que como no hay nadie a su lado, el asunto fracasa. ¿No tiene acaso cierto sentido como este, el llanto de la histérica?

La fantasía del puedo cuando quiero, queda para los niños y su creencia de omnipotencia, o para las palabras mágicas de los hechiceros.

Con vuestro permiso os voy a repetir una historia que hace no muchos años compartía conmigo un adicto en recuperación que hoy está plenamente inserto en la sociedad y reconocido por la misma. (Aún contando con su permiso respeto el anonimato).

“Estaba dispuesto a dejar la droga, pero tenía el inconveniente de una deuda que me ataba al mismo grupo de consumo. Mi padre contento con mi decisión me dio la plata (era mucha para sus posibilidades). Por fin iba a romper con aquel mundo, pero algo en mi interior no me dejó llevar a cabo mis deseos, ni si quiera el amor de mi padre y su sacrificio pudieron, más que esa fuerza maligna que me dominaba. Con esa plata compré más droga. Me sentía impotente y mi vida se había vuelto ingobernable”

Es necesario descubrir este aspecto de mi adicción, para desterrar las fantasías de que puedo, de que dejo cuando quiero...etc. Porque ese puedo y ese quiero no llegan nunca.



Siempre escuché “si no puedes con tu enemigo, únete a él”. ¿Pero que pasa si ese enemigo en vez de aceptarte lo que hace es condenarte a muerte?

## **No juegues contigo**

Hernán Cortes fue uno de esos conquistadores que llegaron de España a las Américas, y cuentan de él que para que sus soldados no pensarán en el regreso quemó las naves. Nosotros ¿guardamos alguna barquita por si no nos van las cosas tan bien como pensamos?

En la “Guía de Pasos” le llaman reservas. Son reservas: el mismo círculo de amigos, todo aquello que de alguna manera me conecta con la droga aunque sea indirectamente. Yo mismo me pongo la trampa.

Sucedió en un campamento de niños. Queríamos que los niños empezaran a valorar aquellas cosas sencillas que forman parte de nuestra vida y comenzamos por el agua. Nada más levantarse los reuní y les comuniqué que el agua estaba contaminada, que no se lavaran ni bebieran hasta pasar un par de horas. A un par de kilómetros más o menos estaba el manantial.

No lleven mucha carga, con una cantimplora basta.

Como era de esperar solo algunos me hicieron caso. Una gran mayoría fue cargando como si ya se hubiese acabado el agua para todo el campamento. Observé que ni siquiera convidaban en el camino de vuelta a los demás. Había un niño que no podía con la carga, llevaba dos bidones de a cinco litros cada uno.

Chicos es valiosa el agua ¿verdad? No estaba contaminada simplemente era para que la valorarais.

No es necesario imaginar las reacciones. Pero si es bueno pensar que en nuestra vida también nos cargamos de más. Esas



reservas tuyas son una carga de más. ¿Conoces aquellas estrofas de una canción que hablan: *ligero de equipaje para un largo viaje?*

Esa amistad peligrosa que conservas, ese poco que guardas por si alguna vez tienes que echar mano... etc. Recuerdo aquella anécdota del que se había encontrado dinero. Descubrió la dirección del dueño y le mando cien dólares con la siguiente nota:

*Encontré el dinero y mi conciencia no me dejaba dormir por eso se lo devuelvo. Si mañana tampoco puedo dormir, le devolveré el resto*  
Ahí tienes un por si acaso.

## **Principios espirituales**

No te asustes con la palabra. Más adelante te harás amigo de ella y verás la de veces que la vas a emplear. Se trata de ser honesto. De decir por una vez la verdad y mostrarte cual eres. Total no tienes nada que perder y mucho que ganar. Ya no tienes que disimular para que te quieran porque en realidad no te querían a ti, sino a la imagen que dabas. Querían a un fantasma y tú te hacías la ilusión como si te quisiesen. ¡Qué importante y qué bueno es ser yo! Ser honesto es ser humilde o sea andar en verdad, aceptarme justo quien soy, sin engaños. No te dé miedo decir que eres un adicto si es tu verdad. Por ahí se empieza. Para caminar es necesario pisar tierra. La honestidad camina más lejos que la honradez, no se trata de todo lo que sientes sino que afecta a toda tu persona. La honestidad te permite manifestarte tal cual eres, es fuente de verdadera amistad, genera y da confianza. No supone que hacemos todo bien, sino que nos empuja desde nuestra verdad a cambiar lo que haya que cambiar, a trabajar con nuestros defectos según una escala de valores. Todo ello son principios espirituales con los que vas a tener que trabajar. Honestidad, aceptación, confianza, humildad, amistad... Sin honestidad es imposible caminar la senda del ser personas.



Una vez, uno de vosotros (he pedido permiso para narrarlo, a la misma persona) se había encontrado una billetera con el sueldo íntegro de un trabajador. Empezó a dudar si la devolvía o no, porque había un documento con el nombre y dirección del dueño. Un estilo de vida anterior le empujaba a quedárselo todo, pero el camino de recuperación que había emprendido, le decía que devolviera el dinero. Necesitaba un empujoncito para hacer lo correcto. Me consultó y ya podéis suponer la decisión que tomó. Ese dinero le vendría muy bien, lo necesitaba, pero la honestidad le impedía quedárselo, esa era una actitud de adicto.

Pero lo interesante es lo que comentó: *Que no se enteren mis compañeros, porque dirán que soy un gil.* Todavía el modo de pensar era el de un adicto, le quedaba mucho camino por recorrer. Una cosa es hablar de valores y otra es tenerlos.

Como ves, al trabajar con tu padrino el primer paso en la recuperación de tu vida llegarás a experimentar lo que es la adicción y que tú eres adicto. Que ese eres tú y que a ese, es a quien tienes que querer, te rindes ante la evidencia y te aceptas. Y aquí mismo nace la esperanza. Comienza el camino de tu libertad, de ser persona. Sigue adelante ¿Cómo?





## Sobre el segundo paso

*“Llegamos a creer que un poder superior a nosotros mismos podía devolvernos el sano juicio”*

En la teología cristiana se habla de fe, esperanza y caridad: son un camino espiritual. En el camino de recuperación hablamos de Creer, Tener Esperanza, y Aprender a Amar. Se trata como vimos de un camino espiritual.

Las meditaciones sobre este paso tienen un hilo conductor: llevábamos un estilo de vida que podíamos llamar loco, y la experiencia nos demostró que las veces que hemos querido cambiar no hemos podido. Hay otro estilo de vida que nos permite recobrar el juicio. Necesito creer en un poder superior que me sitúe en ese estilo de vida. Creer, y tener esperanza están al alcance de mi mano. He empezado un camino espiritual.

### **Participamos en el baile de la locura**

*“Obrando de la misma manera pensábamos tener distintos resultados”*

Mira hijo si plantas papas, no pienses cosechar cebollas. Es cosa de locos. Puedes hacer un análisis de tu locura a muchos niveles.

El loco vive un mundo de fantasía. Fantasía aquí es una manera dulce de decir que su vida es una mentira continuada y que está fuera de la realidad. Es un mundo creado por mí y para mí, por eso los demás de hecho no existen, son como yo decido que existan.



Te quejas de que tus amores duraron poco. Es lógico eran una mentira, eran parte de tu mundo. En un mundo donde tú eres el centro, el Dios, el creador, no hay sitio para lo nuevo, para la aventura, para el imprevisto, para la gratuidad. En el fondo es un mundo aburrido, no sucede nunca nada nuevo y por supuesto no hay lugar para el amor.

Tus locuras te dejan fuera de la familia, de la sociedad, te hacen un marginado. Tus amores son locos, y tus decisiones no son menos locas.

### **Ya sé hasta donde llego**

Soy así. Siempre tropiezo en la misma piedra. Dicen que querer es poder, pero al menos en mi caso y es posible que en el tuyo también, eso no deja de ser una frase. Yo he querido de verdad muchas cosas y algunas conseguí, pero en muchas quedé a mitad de camino. ¿Cuántas veces has intentado salir de la droga?

Con cada uno de mis fracasos he aprendido algo. Estoy convencido de que no soy todopoderoso. Hay cosas que no puedo y no es que me dé por vencido, simplemente descubro que soy limitado.

Todavía me falta dar otro paso. Sé que soy limitado pero si alguien viene y me señala una limitación, me molesta tremendamente. Es que en realidad todavía no me vivo como limitado frente a mí y frente a los otros. Sigo manteniendo la mentira de mi vida. Hasta que no experimento de verdad quien soy, es muy difícil que pueda creer en algo o alguien superior a mí que *me pueda devolver el sano juicio*. Pero yo digo: Si hay una fuerza negativa superior a mí que se dedica a hundir todas mis buenas intenciones ¿por qué no puede haber otra positiva que permita desarrollar todas mis posibilidades?



Es una suerte que los niños vayan al colegio cuando son pequeños. En casa se les suele contemplar demasiado. La mamá dice que su hijo es divino. Las vecinas (probablemente mintiendo como bellacas) le dicen a su madre que ese nene es divino. El nene lo oye y se lo cree. En el colegio ningún compañerito le dice que es divino y ahí descubre que es humano. Ahí tiene la suerte de conocer que no puede tener todo lo que quiere, que es limitado.

Tú si sigues siendo todavía niño, te creerás lo del divino de las vecinas y de tu madre, pero si creciste algo, y si de algo te sirve tu experiencia habrás descubierto, que de divino nada. Que a veces no tienes ni siquiera de humano. ¡La de bestialidades que debes haber hecho!

¿No te parece que necesitas una ayudita?

## **Un Poder Superior**

Cuentan de un rey de Castilla que al momento de morir llamó a sus hijos y les hizo traer a cada uno una varita de mimbre. Se las dio al hijo pequeño con la orden de que las fuera partiendo una a una. El niño las rompió todas. De nuevo encargó a sus hijos que trajeran otra varita de mimbre. Esta vez se las dio al hijo mayor con el encargo de que las rompiera, pero todas a la vez. Por más que lo intentó no pudo.

Esa es mi herencia hijos. Separados el más pequeño os vencerá. Pero nadie podrá con vosotros si permanecéis juntos. Es el milagro del grupo.

En él encontrarás personas que llevan un mes, un año, años de abstinencia, de todos ellos surge una fuerza superior a la tuya.

¿Es tan difícil creer en la fuerza del grupo? ¿Te resulta difícil creer en algo o alguien superior a ti?



El otro día me llegó una anécdota que no he comprobado, pero que es muy posible que sea verdad. Te la cuento porque te dará luz en tu camino de recuperación:

En una de las olimpiadas de Seattle para discapacitados, estaban preparados para hacer la carrera nueve jóvenes. Dieron la salida y uno de ellos tropezó y cayó al suelo. Empezó a llorar, se había preparado con ilusión y todo se le venía abajo. Los sollozos fueron escuchados por los compañeros. Se detuvieron. Volvieron atrás a recogerle, no les importó perder la carrera. Recogieron al joven y todos abrazados corrieron juntos hacia la meta. La gente se puso en pie, aplaudió, se les caían las lágrimas. Algo superior a cada uno, superior a la suma de todos, había hecho el milagro. El milagro de experimentar la grandeza de la humanidad en los espectadores que no pudieron contener las lágrimas de emoción y alegría y el milagro de la persona que había caído al comprobar que un poder superior a él le tendía una mano y le daba la posibilidad de seguir la carrera con posibilidades de éxito.

¿Te dice algo esta anécdota?

### **Creer:**

Zaragoza es una ciudad encantadora del Reino de Aragón, en España. Allí tuve contacto por primera vez con el mundo universitario. Y allí también me di cuenta de mi ingenuidad y aprendí que no es suficiente la buena voluntad para entrar en un mundo nuevo.

Era costumbre dialogar todas las semanas sobre alguno de los temas que pareciesen interesantes a los estudiantes. Me propusieron hablar del amor.

Preparé bien el tema, pero no me preparé para la trampa que me habían tendido.



En lo mejor de mi conferencia fui interrumpido por uno de ellos:

*Mire Vd. Yo estudio física. Vd. nos habla de muchas cosas en el aire. ¿Cree que existe todo eso? ¿No le parece que perdemos el tiempo? Yo solo creo lo que puedo comprobar, estoy acostumbrado a pesar y medir.*

Todo mi discurso se vino abajo. Los estudiantes reían.

Los gatos son peligrosos cuando están encerrados. Yo era como un gato encerrado.

*Mira ¿sabes? Ahora entiendo porque tienes una novia tan gorda. Claro a más peso más cariño.*

Era un golpe bajo, pero logré que cambiaran la dirección de las risas. Ahora se reían de él. Hoy, catedrático de universidad, todavía recuerda Tomás, mi contestación.

A ti ¿No te parece que se puede creer que hay realidades más allá de todo lo que se toca, se pesa o se mide?

¿Y no te parece que no es descabellado pensar que algo o alguien sean más poderosos que nosotros?

¿Y si tú no puedes dejar esa manera loca de comportarte, ese poder superior no te puede echar una mano?

De momento te servirá al menos que creas en el grupo, pero es posible que vayas haciendo un camino para descubrir aún más allá del grupo tu Poder Superior.

Así como te explico parece sumamente fácil, pero no creas, tú tienes especiales dificultades para creer.

¿Sabes por qué?

Mira, para creer hay que ser lo suficientemente humilde (ya te hablaré de ello en otro momento) y tú ¿crees que lo eres? Piensa un poquito en como te pones cuando te llevan la contraria.



Para creer hay que ser una persona abierta; es la manera de que te lleguen mensajes que van más allá de lo que sabes. En NA se conecta con el principio de Buena Voluntad. La apertura es una actitud de personas inteligentes, de quienes siempre están a la expectativa. Y tú, ¿crees que has escuchado a alguien más que a aquellos que siempre te dan la razón?

Con el tiempo te acostumbraste a estar a la defensiva. De hecho tenías que defenderte continuamente porque había demasiadas brechas en tu vida. Todo ello te llevó a desconfiar y es probable que cultives una hermosa paranoia.

Te voy a hacer una pregunta y no te ofendas ¿eres uno de esos abogados frustrados que para todo tienen respuesta? ¿Eres de esos que tienen explicación para todo? Entonces eres un sabelotodo y llevas el camino de la ignorancia. Solamente el que cae en la cuenta de lo que desconoce descubre conocimientos nuevos.

Pero hay más. La fe tiene que ver con la vida y no solo con la inteligencia, yo te puedo hablar todo el día del Poder Superior y en el fondo no tener idea porque no vivo. En realidad tengo fe cuando cuento con él en mi vida.

Una cosa es hablar de fe y otra tener fe.

De la misma manera que cuento con el panadero, el taxista y con mil personas más aún siendo hombres y sabiendo que me pueden engañar, porque sin fe no se puede vivir, cuento también con un Poder Superior en mi recuperación.

## **Esperanza**

Y si creo que el Poder Superior me puede devolver el sano juicio es porque además de creer espero que esa creencia se materialice de alguna manera. Estoy hablando de esperanza, algo también sumamente difícil para ti, pero posible.



Con tu modo de vivir has negado muchas veces la vida y has ido en contra de ella y la esperanza está unida estrechamente a la vida. ¿Nunca oíste *mientras hay vida hay esperanza*? ¿No habrás estado muerto durante mucho tiempo?

En clase suelo explicar la esperanza como un elemento temporal que tiene que ver con el futuro. Siempre que esperas algo, abres en tu vida un espacio de futuro.

Cuando haces algo, te mueves, das lo que se dice “señales de vida”. ¿No has observado que algunos animales para defenderse se inmovilizan? Es una manera de hacerse el muerto. Una primera manifestación de vida es la actividad, pero el hombre tiene la facultad de ir más allá de lo que llega su actuar, puede soñar, desear, y sobre todo esperar. Entonces se le abre un nuevo campo, el campo vital se ensancha.

Claro para ti es más difícil de lo que parece. Te has acostumbrado al capricho. A no saber esperar nada. Quieres todo ya y ahora. Es más “ahora”, ya es demasiado tarde.

Por eso tu vida no camina. Caminar supone un proceso. El dar un paso después de otro. Hasta tu deseo de recuperarte puede ser un atentado contra la esperanza. Lo quieres ya y ahora. Tendrás que ir dejándote llevar de la misma vida y confiar en el día a día “*Sólo por hoy*”.

Hijo, sin darte cuenta te estás preparando para amar y ser amado.

## **Amor**

Habrás pensado que al fin hemos llegado a un tema que dominas. Eres un experto.

¿En qué?

Si hay una palabra más deteriorada después de la de Dios, es esta. Han sido las palabras más usadas desde que el ser humano comenzó a hablar. Desde luego desde tu adicción no creo



que hayas descubierto la profundidad de la misma. El recorrido deberás hacerlo desde la noción que tienes en este momento.

¿Sabes que es un zahorí? Un señor que con su varita descubre los lugares donde hay agua. Y ahí se empieza a cavar. La superficie puede estar sumamente seca, pero si vamos quitando la tierra al final podremos disfrutar de un buen pozo de agua fresca.

No te preocupes. No te voy a sermonear sobre lo que haces si está mal o bien. Simplemente me gustaría que desde tu experiencia, posiblemente más seca que la tierra, puedas llegar a la profundidad. Se trata de lo último en el camino de espiritualidad.

Hablas de “hacer el amor” y probablemente la mayoría de las veces tiene que ver poco con un camino espiritual. ¿Pensaste por qué le llamas así a lo que es un simple encuentro de cuerpos donde cada uno piensa en sí mismo y el otro es ocasión para yo “pasarle bien”?

Rescatemos algo: “ENCUENTRO”.

No es el lugar para seguir con el tema del encuentro. Quizás al término de tu recorrido por los doce pasos comprenderás la verdadera fuerza del mismo.

Desde ese primer aspecto hay todo un recorrido en el descubrimiento del principio espiritual amor, donde el otro se convierte de objeto de mi complacencia en sujeto al que me entrego; donde desde un pensamiento que gira sobre mí, me lanzo a la aventura de salir de mí, donde de la esclavitud y adicción paso a la libertad y al compromiso. Donde no se trata de algo exclusivamente corporal, sino de algo tan espiritual que se convierte en humano, donde lo corporal adquiere toda su dimensión. Me lleva del egoísmo al compromiso. Te recomiendo que leas el capítulo 13 de la primera carta de S. Pablo a los Corintios. Léela





sin discutirla, dejando que simplemente te hable. La irás entendiendo a medida que te vayas encontrando contigo mismo.

Tener amor es saber soportar; es ser bondadoso; es no tener envidia ni ser presumido ni orgulloso, ni grosero ni egoísta; es no enojarse ni guardar rencor; es no alegrarse de las injusticias sino de la verdad...



## Sobre el tercer paso

*“Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal como lo concebimos”*

### La decisión

Desde el momento que empezamos a decidir ya hemos comenzado a crecer. Pero no nos engañemos. Siempre han decidido por nosotros. Nuestra vida se había vuelto ingobernable. Sabemos que muchas veces la droga nos puso en situaciones de las que ahora nos avergonzamos. La droga, el grupo... todos decidían sobre mi vida. Decidir poner mi vida al cuidado de Dios no puede ser lo mismo. Sería tanto como decidir no decidir. Dios no puede ser la siguiente droga.

Decidir es mucho más que pensar lo que vamos a hacer. Es poner manos a la obra. “Obras son amores y no buenas razones” dice el refrán. Quizás más adelante hablemos de la naturaleza del decidir. Muchas personas por el miedo a equivocarse no deciden nunca y permanecen en la eterna duda. La decisión supone el ejercicio de la libertad y la duda, lo mismo que el dejar las cosas para mañana, son modos de defenderse del riesgo de elegir. Estamos acostumbrados a no sacrificar nada. Queremos todo y la mayoría de las veces eso es imposible. Bueno dejo el tema para después.

Érase una vez un hombre que vivía pobremente, pero su casa siempre estaba abierta a cualquier peregrino que pasara por allí. Un día apareció un anciano al que le dio techo y compartió con él su comida. El anciano al marchar le dejó lo único



que llevaba consigo: una piedra. El hombre, por no contrariar al anciano, la agarró y la guardó, no le servía para nada, pero había agradecimiento y cariño en ella.

Con el tiempo pasó cerca de su casa un marajá, llevaba una piedra como la que él tenía. Preguntó:

*¿Qué es esa piedra?*

*Esa piedra es un diamante. Hay otra como esa pero no sabemos dónde está. Son los diamantes más valiosos del universo.*

Aquel hombre había poseído una gran fortuna y no lo sabía. Decidió aprovecharla. Su vida iba a cambiar desde aquel momento.

Dios siempre ha estado ahí. Tú no lo inventas, pero tú puedes descubrirlo. Lo vas a descubrir cada vez más a medida que DECIDAS poner tu voluntad y tu vida en sus manos.

Hay una historia parecida en el evangelio que trata de un señor que descubrió un tesoro y gastó todo lo que tenía en comprar el campo.

Es muy poco lo que inviertes para lo mucho que ganas.

## **El proceso de descubrir**

No te doy la fórmula del bicarbonato sódico porque en realidad no te va a servir de nada. Pero si tienes bicarbonato puedes limpiar cualquier objeto de plata que se te haya puesto negro. Todas las personas tenemos algo valioso que el tiempo y el modo de vivir han vuelto negro. Hay que pasarle mucho bicarbonato, para que vaya apareciendo en su verdadera belleza. Una de esas cosas es el concepto de Dios.

Los seres humanos con sus dichos, sus acciones, sus egoísmos etc. han dejado tan negra la palabra, que es más fácil decir lo que no es que lo que es. Para saber quien es, vas a tener que usar mucho bicarbonato espiritual. Lleva todo un tiempo. Eso si, sólo ves la hermosura de la joya a medida que la vas limpiando.



do. Al principio es sólo algo negro. Tras esa fealdad se esconde algo valioso, de plata.

## **Nuestra voluntad**

Hay cosas a las que no puedo renunciar nunca. Yo no puedo renunciar a ser yo. Si me pongo en manos de Dios es para que me cuide, para que no atente contra mi vida y me haga daño. Cuando dejo en manos de Dios algo, me lo devuelve mejorado.

¿Qué voluntad dejo en manos de Dios?

La mía, por supuesto.

¿Sabes lo que significa eso?

Más de una vez cuando alguien me preguntó por qué hacía tal o cual cosa, yo contestaba: *¡Porque me da la gana!* Y creía que esa era mi voluntad. Somos tan materialistas que confundimos el querer con el comer.

La primera referencia del tener gana tiene que ver con el apetito, con la comida. Y nuestra voluntad va más allá de la digestión.

Esa pobrecita voluntad, la dejo en manos de Dios.

Cabezonería (o lo que es lo mismo: Terquedad).

Cuando me encapricho con algo, no hay quién me haga bajar del burro. Ni de lo que pienso, ni de lo que quiero. En mi tierra llaman a esto ser cabezón y algunos amigos de manera más deportiva le dicen de piñón fijo.

Esto lo pongo en manos de Dios.

## **El control**

Poner en manos de Dios mi voluntad, es renunciar a ser Dios yo. Todo tiene que ser supervisado por mí, hacerse según mi voluntad. Los otros no pueden ser ellos, tienen que ser como yo quiero que sean. No soporto las diferencias de criterio, ni



decisiones distintas. Los otros no pueden salirse del papel que les he asignado.

También puedo querer controlar mi vida. Me asusta el imprevisto.

Es un tema muy relacionado con la verdadera libertad. Es el meollo del camino espiritual que has comenzado. Es el paso de la adicción, donde eres pasivo, a la libertad donde eres dueño de ti y tomas la vida en tus manos haciéndote responsable por ella.

Hay experimentos muy curiosos hechos con delfines. Cuando capturan un delfín sufre un gran trauma, pero una vez se acostumbran al cautiverio, no suelen escaparse aunque tengan la oportunidad. Los dejan en mar abierto, pero vuelven de nuevo a su encierro, probablemente porque tienen solucionada la comida, se sienten seguros etc.

Los seres humanos no son excepción, hay muchos que prefieren la dependencia a la libertad, solamente que renuncian a la vida propia. Está en la esencia de la adicción. Son personas sin futuro.

Andrés y Paula querían que presidiera su boda (en realidad los que la presiden son ellos). Hablaron de su mutuo amor, de sus proyectos (fundamentalmente económicos). Y en el transcurso de la conversación se me encendió la luz de alarma. Por si la cosa no funcionaba tenían muy bien arreglado el reparto de bienes.

*¿Se dieron cuenta de que no se entregan por completo el uno al otro?*

Todavía no amaban lo suficiente para descubrir que el riesgo es parte esencial del que entrega su vida.

Yo pongo mi vida en manos de Dios, cuando no me guardo nada para mí. Hay muchas cosas que no voy a entender, pero como puse mi vida en sus manos me fío de él. No necesito comprender.



Y este es el momento para averiguar lo que me guardo para mí. Tenía un compañero que hizo el firme propósito de no fumar. El último paquete de tabaco que le quedaba lo tiró al tejado. Una semana más tarde andaba por el tejado buscando el paquete. Entregar mi vida no es guardar o dejar a mano algo por si acaso. Es entregarme por entero. Mi inconsciente sabe muy bien lo que haré con aquello que escondí.

### **Dejar de controlar mi vida**

El otro día esperaba en el aeropuerto de Madrid y por los altavoces entre los variados avisos había uno que me hizo sonreír:

*Por favor tengan controlados sus equipajes de mano.*

Por supuesto. No necesito que me lo digan. Los amigos de lo ajeno rondan en todas partes del mundo. Las cosas se pueden controlar. Pero la vida es algo distinto.

La vida es continuo cambio. Es lo más incontrolable que puede haber.

Mis controles sobre la vida de los demás y sobre la mía, están llamados al fracaso. Bueno, podría llegar a tener éxito, pero para ello necesito degradarme o degradar al otro a la categoría de cosa.

¡No te parece ridículo transformarte en un simple equipaje de mano?

Aquí no hablamos sólo de mi voluntad, de mis caprichos. Hemos dado un pasito más. Ponemos en manos de Dios toda nuestra vida.

Yo me hago cientos de ilusiones, marco mis planes etc. Y después me desanimo cuando no se cumplen. Es que solemos confundir lo que son nuestros sueños, con lo que la vida nos pide. Hay que contestar a nuestra vida. Descubrir las preguntas que me hace cada día. Porque ahí está mi camino.



Piensa un momento en el mar. ¿Sabías que los peces tienen muy desarrollado el olfato debajo del agua? (claro no va a ser fuera del agua). Tienen un gran olfato. La Barracuda por ejemplo nada a contra corriente para despistar a los otros peces para que no le detecten. Aprovecha cuando algunos están dormidos Todos los días estrenan vida por así decir. La lucha por la existencia les lleva a ese atacar y defenderse. Cada día es para ellos una oportunidad. Un milagro

El milagro de la vida. Disfrútalo *“solo por hoy”*.

## **Proceso**

¡Anda hijo! No seas tan precipitado. NO vas a lograr dejar de controlar todo en dos días, se trata de que tomes la decisión de abandonar todo lo que hemos ido comentando, en las manos de Dios. Es un proceso que probablemente te lleve toda tu vida. ¿Cuándo querías algo, no lo querías YA? Pues empieza YA.

## **¿Quién es Dios?**

Ya empezamos a hacernos un lío. Hemos oído mil veces que nuestro programa no es religioso, sino espiritual. En esa línea hablamos de Poder superior y de Dios. Le decimos superior a aquello que está por encima de nosotros y la verdad que si nuestra vida se volvió ingobernable era porque nosotros no teníamos la fuerza suficiente. Necesitamos a alguien o algo que sea más que nosotros y así llegábamos a ese poder superior, que cada uno lo puede pensar como quiera.

En el tercer paso le estamos llamando Dios. ¿Cómo entiendo a Dios?

No me vengas ahora con discursos. En el camino de la adicción te apalabraste hasta al hijo de tu mayor enemigo. Labia no te falta y si no que se lo pregunten a tu familia, a tus amigos, a aquella pareja... En fin, mejor que no se lo pregunten a nadie.



Como ves no se trata de información, de palabras más o menos bonitas, sino de experiencia. El Dios del que habla el programa, es el que vas descubriendo desde tu diario vivir. Respeta cualquier fe. Simplemente te pide fe. Desde ella se ensancha la esperanza y en los hombres con esperanza florece fácilmente el amor.

El otro día pagué en dólares el cartucho de tinta para la impresora. La dependienta pasó mis billetes por una maquinita, por si eran falsos.

Hay personas que hacen negocio falsificando billetes. Marcas de prendas de vestir, relojes etc. Falsifican todo aquello que tiene valor y sabemos que va a ser consumido.

El concepto de Dios ha sido el más falsificado en la historia de la humanidad. En los comienzos de la historia de Israel hay una advertencia, un mandato contra el peligro de falsificación *“No tomes el nombre de Dios en vano”*

En un primer paso puedes ir limpiando el nombre de Dios.

Todo lo que va contra la vida no es Dios.

Todo lo que va contra el desarrollo de tu personalidad no es Dios.

Todo lo que coarta tu libertad no es Dios. (¡Atento! no confundas libertad con capricho, que Dios velará para que no seas un caprichoso).

En fin, tienes también toda la vida para restituir el buen nombre a Dios.

### **Un segundo momento:**

Cuanto más limpio el nombre de Dios, más me voy encontrando con él. Mi encuentro lo descubre, como ese poder superior que me cuida, que siempre me acompaña. Vas a descubrir nuevas facetas cada día.





¿No te ha pasado nunca sentirte en lugares donde no le importas a nadie? A veces pasó por nuestra cabeza que no importamos ni a nuestra familia. Dios quiere lo mejor para mí. Dios es ese ser al que le importo.

Puede darse el caso que sí importe a alguien. Al señor que le compro todos los días le importo. Pero en realidad lo que le importa de mí es mi poder adquisitivo. Y así puede que importe a muchas personas. Normalmente importamos a las personas desde alguna perspectiva. Pero importar, importar, desde quien soy con virtudes y defectos, con lo bueno y con lo malo, con lo que soy y con lo que debiera ser, no hay nadie como el poder superior, al que llamo Dios. Esta palabra hay algunos que dicen que en su origen viene de luz. Dios es esa lucecita que infunde claridad a mi vida, le importo, me cuida, me guía y sabe lo que en realidad me conviene.

¿Cómo concibo a Dios?

¿Cómo debería concebirlo?

Por supuesto, siempre desde mi experiencia, no desde la teoría

Ya tienes otro principio espiritual necesario en tu recuperación y gracias al cual puedes caminar con tranquilidad. Él te va a llevar a buen fin, te va a ser mucho más fácil ser honesto y confiar.

Tener fe, lo mismo que ser fiel, no es cuestión de palabras (tu sabes mucho de eso). Es cuestión de contar con el otro. Cuando dos personas se unen en matrimonio dicen públicamente y se comprometen a contar con el otro toda su vida, sin reservarse nada. Se ponen en manos del otro (en el fondo muchas parejas lo que eluden no son unos papeles o firmas, sino el compromiso. No se tienen fe.). El principio de la fe hace su presencia. El Dios tal como lo concibas, siempre habrá de ser el que recibe tu confianza. Aquel con el que piensas contar toda tu vida.



## Sobre el cuarto paso

*“Sin miedo hicimos un detallado inventario moral de nosotros mismos”*

Ya hemos descubierto, que no somos tan fuertes como pensábamos, y que para restaurar un edificio hay que buscar sus puntos débiles. Son los que hay que hay conocer mejor, para subsanar las deficiencias y lograr que el edificio nos se nos venga abajo.

Hace unos días estaba observando una competición de fútbol para niños en el colegio de Zaragoza y un señor, supongo que sería un entrenador, estaba aleccionando a un niño en el banquillo. Le comentaba los puntos débiles del equipo contrario, por donde tenía que hacer la jugada, por lo visto era fácil vencer la resistencia del flanco derecho para acercarse al arco contrario.

Nosotros también necesitamos conocer nuestros puntos débiles, porque hacia allí van a venir los golpes que nos harán volver a la adicción activa. Este inventario nos ayudará además de a crecer, a descubrir donde necesitamos dedicar mayores esfuerzos.

### **El miedo**

Recuerdo una vez que estaba en el campo con un matrimonio, que desde su juventud han acampado todos los años. Cuando el incendio del parque de Sta. Teresa, ellos estaban acampados. Saben disfrutar de la naturaleza y por eso me gusta salir con ellos de vez en cuando. Un día, apareció un ratón y



no podéis imaginar como se transformó la mujer. Gritos, saltos; nunca la había visto así. Totalmente descontrolada. En realidad quien debía tener miedo era el ratoncito y no ella. A esto le suelen llamar fobia, y las hay de todo tipo: a las alturas, a las arañas etc. Todas ellas producen un pánico que no tiene nada que ver con la realidad. Obedecen a otras razones que ya se estudian en psicología. Son miedos anormales. También hay miedos que son normales, por ejemplo tener miedo a que te roben si pasas por un lugar, peligroso, de noche y solo.

De hecho los miedos ayudan a protegernos, a mirar por nosotros.

El miedo a mirar dentro de nosotros mismos, es un miedo normal y viene a ser mucho más fuerte que el de cualquier fobia.

Cada vez que nos miremos a nosotros mismos, nos vamos a ir asustando, pero el paso cuarto lo que pide es que a pesar de nuestros miedos, seamos capaces de descubrírnos a nosotros mismos. ¡Vamos! Que no tengamos miedo de tener miedo, porque eso es lo más normal del mundo.

En el evangelio se cuenta una escena de la aparición de Jesús a sus discípulos. Ellos se asustaron y pensaron que era un fantasma. Él les dijo: No *tengan miedo*. Su tristeza era porque Jesús había muerto. Qué mayor alegría que estuviese vivo y sin embargo simplemente tienen miedo. Era de esperar que se alegraran porque estaba vivo. No obstante, si nos ponemos a pensar, descubrimos que esa raíz del miedo es la misma que la nuestra, la que tenemos cuando vamos a empezar a hacer un inventario moral de nosotros mismos. Nos hacemos una idea de nosotros, sabemos, que no es acertada del todo, pero con ella estamos más seguros. En el fondo se nos rompe el esquema, como solemos decir se nos mueve el piso. Y eso no es nada. El gran



miedo nos invade cuando pensamos que los demás se pueden enterar. Es un miedo a ser descubierto.

## **Y ¿qué gano con ese inventario moral?**

Mira. No te voy a hablar ahora de ese proceso de ser persona, ni de la honestidad, ni de la necesidad de empezar desde los cimientos. Lo dejo para más tarde. Ahora descubre la enseñanza de esta anécdota, que puede ser también la de tu vida:

Era una pareja profundamente enamorada, habíanse ido a vivir juntos. Se querían y su comentario era el mismo le preguntaras lo que le preguntaras. *Es que estamos hechos el uno para el otro.* Pasado un tiempo le pregunté a Enrique

*¿Qué tal María?*

*No ya no estamos juntos.*

*¿Y...?*

*Últimamente había cambiado mucho. No era la chica que conocí.*

Como comprenderás no daba para entrar a fondo en la cuestión. Simplemente se trataba de un saludo. En mi interior yo sabía que no había cambiado nada; simplemente que cuando fueron a vivir juntos cada uno de ellos se colocaba la careta de estupendo, es más, ponían cara de lo que el otro esperaba y quería. Llegó un momento que alguno de ellos se descuidó y al descubrir sólo parte la verdad, se asustaron los dos. No habían cambiado, simplemente veían mejor. Se habrían ahorrado mucho dolor si el encuentro hubiese sido entre dos personas de verdad (con sus límites) y no dos actores estupendos.

El día que tenga despacho propio, si es que llego a tenerlo algún día, creo que en vez de Lucas, pondré en la puerta "OCULISTA"



## Un buen modo de hacerlo

En mi tiempo (casi los de María castaña) el maestro hablaba y el alumno callaba, escuchaba, fingía que escuchaba o... lo que sea, pero cuando *los mayores hablan los niños callan*. (Eso decía mi abuela).

Hoy asistimos a una revolución. Como te descuides el alumno habla más que el maestro. Se trata de lo que llaman *enseñanza interactiva* de la misma manera que hay juegos interactivos, donde yo tomo parte también.

Bueno esto viene a lo del inventario. No se trata de que empieces a anotar cosas por anotar, de una información sobre ti para ti o para tu padrino. Es más que una información. Tienes que tomar parte en ella. Vivenciar. Revivir asuntos que todavía tienes pendientes, que probablemente te lleve toda la vida, que cada vez que vuelvas sobre este paso, encontrarás nuevas cosas. Ya sabes, no sólo es decir, es DECIRTE. Es pensar y es revivir para cambiar.

A nosotros los andaluces nos dicen que somos unos exagerados y todavía los que nos critican no se han enterado que nosotros no solo informamos de los asuntos quedándonos fuera, al margen, sino que vivimos el hecho, nos comprometemos con él y no solo aportamos ideas sino que comunicamos sentimientos. Aquellas personas distantes que mantienen la distancia, no creo que puedan entendernos nunca. A lo andaluz es como hay que hacer el inventario.

En tu inventario, no solo comunicas ideas, compartes vida.

## Inventarios

Me imagino a un señor con manguitos y lentes de cristales redondos, rodeado de polvo y de cacharros viejos, poniendo orden en unas estanterías, descubriendo mercadería que quedó



abandonada hace tiempo y que limpiándola un poco todavía podría vender. Como eran objetos pasados de moda quedaron ahí, pero ahora que son viejos y bien viejos, descubrió que cualquier turista puede dar por ellos mucho más de lo que valían a precio de mercado.

Tu inventario moral es sobre todo, lo viejo, lo moderno, lo pasado de moda, porque muchas veces las estupideces que hiciste, pasaron de moda.

Se trata de quitarles el polvo, de ponerlas a la vista, no para venderlas a cualquiera, sino para comprártelas tú.

### **Sentido del inventario**

Hay muchas formas de hacer inventarios. Yo de tiempo en tiempo, paso revista a mis libros para ordenar un poco la biblioteca. Me entero de los libros que no me devolvieron y ya no sé quien los tiene (pasan a la lista de *“se busca y no se compensará”* al que los tiene porque debería haberlos devuelto), pongo los otros en orden y quedan ahí a la espera de nuevo.

No es eso lo que se espera de ti. Tu inventario es una excelente ocasión para conocerte. Vas a descubrir aspectos que te parecen sumamente negativos. Todo lo que encuentres no es para coleccionar, es para empezar a quererte como eres. A ubicarte. Toda persona ubicada conoce sus límites y sus posibilidades.

También yo hago un inventario de los alimentos que tenemos, cuando se acerca el tiempo de hacer el campamento. Me permite saber lo que falta y comprarlo. A ti te va ayudar a buscar aquello que también te falta para poder crecer, para ser persona, para encontrar la felicidad (no la que buscas, sino la que te corresponde, la tuya)

¿De qué te asustas?

¿Cuánto mides? ¿Cuánto pesas?



¡Hombre! Yo entiendo que si eres muy bajito o estés cargado de más en carnes, te sientas un poco incómodo, pero no conozco a nadie que se queje porque tiene una medida. ¿Sabes qué quiere decir que tiene una medida? Pues que es limitado en estatura.

Todos vemos normal que seamos limitados en estatura, de lo contrario no seríamos seres humanos. Mediremos más o menos. Pero todos tenemos una medida, un límite. Ese límite permite que la gente me reconozca, el límite de mi cara permite que todo el mundo sepa que soy yo y no otro. Hasta ahí todo el mundo conforme.

También hay otros límites: los psicológicos, y ahí ya no estamos tan seguros de aceptar que es lo normal. También nos distinguen por ellos. Perdemos todo el valor y lo que puede representar en nuestro crecimiento como personas, cuando somos incapaces de reconocerlos. Dicen más de nosotros que la estatura y el peso. No tengas miedo al cuarto paso. Te va a ayudar a saber de ti. Necesitas saber sobre ti para poder llegar a quererte.

Y están los límites morales. Es sobre lo que expresamente trabaja el cuarto paso. Sobre la buena y la mala idea, como diríamos hablando en criollo.

### **Inventario moral**

Muy bien dicho. Me refiero a lo de moral. Si dijéramos defectos o algo parecido, en el fondo estaríamos buscando excusas para todo lo que hemos hecho mal. Estaríamos engañándonos. Como nos descuidemos, la culpa la tienen nuestro padre, la madre, aquel amigo... etc. Y la verdad es que nosotros también tenemos algo que ver, y que lo que hemos hecho es porque hemos querido o porque no hemos tenido las agallas para plantarnos y hacer lo que pensamos.



Moral hace referencia a responsabilidad. La moral es cosa de hombres. Es una dimensión humana, que hace referencia a un mundo de valores.

Las sociedades para poder sobrevivir necesitan organizarse y establecer cierto orden. Ese orden queda establecido en normas y leyes. La moralidad tiene que ver con ellas, pero va mucho más allá. Las supera. Es más, muchas veces esas normas por ser generales y querer llegar a todos pueden ser injustas.

No te asustes en tu inventario. No se trata del cumplimiento de normas. Queremos entrar en el mundo de los valores.

### **El cuento de nunca acabar**

Recuerdo las noches de verano en el balcón de mi casa. Me estoy refiriendo a una época en que no existía la TV, pero por no tener, no teníamos ni radio. Mi padre había hecho, con una caja vacía de puros, una radio galena que se oía con unos auriculares.

En las noches, como venía diciendo, mis abuelos se hacían cargo de nosotros, y nos contaban cuentos. No creo que se pueda comparar aquella experiencia con el mejor programa televisivo. Vivíamos cada uno de los pasos, sufríamos con el protagonista, que siempre no sé por qué, era el pequeño. (Yo era el mayor de mis hermanos). A veces, cuando mi abuela o abuelo, depende de quien estuviera de turno para la narración, se saltaba alguna escena, para acabar más rápido, nosotros le hacíamos volver de nuevo y repetir. Eso era. Continuamente tenían que repetir, porque aunque sabíamos el cuento mejor que el mismo abuelo, cuando lo oíamos experimentábamos algo nuevo. Todas las noches se trataba del cuento de nunca acabar. La voz de mi madre: *¡niños que es hora de dormir!* truncaba esa experiencia, pero siempre mi abuela, más condescendiente que el abuelo, nos prometía que íbamos a seguir.





Sí. EL CUENTO DE NUNCA ACABAR. A algo parecido nos referimos cuando hablamos de inventario DETALLADO. Diciendo las mismas cosas, experimentamos situaciones diversas y esas situaciones nos ayudan a descubrir aquello que ni sospechábamos.

Una y otra vez volverás a elaborar ese inventario. Nunca queda completo porque nuestro interior es un profundo pozo, y cada vez que ganamos en luz, vemos más lo que oculta la oscuridad.

No tener miedo a la luz. El dejar que ella vaya penetrando en nuestra profundidad y descubrir las cosas ocultas, tiene que ver con un principio espiritual, el de la honestidad.

No te precipites. Ve paso a paso, porque hay que echarle mucha honestidad al asunto. Cuando uno vivió en la oscuridad mucho tiempo, necesita también tiempo para acostumbrarse a la luz, es todo un camino.

### **Acostumbrándonos a ver**

Primero empezaremos por nosotros. Necesito saber quién soy yo. Esa pregunta todo ser humano se la hace alguna vez en la vida y no creas que es fácil contestarla. Se va contestando a la par que vives y nos lleva toda la vida. A esta primera parte de nuestro inventario le diremos simplemente YO.

A todos nosotros hay siempre algo que nos afecta, aunque sea un poco. A esa manera de vivirnos le llamamos afectividad. Es fácil. Nos afecta. De manera agradable, desagradable etc. Pero no seríamos humanos si careciéramos de afectividad. Otra cosa es que vayamos por la vida con cara de poker, escondiendo continuamente la jugada. ¿No te dijeron nunca que carecías de sentimientos? Eso es lo que hacías creer. Yo no me lo creo, simplemente escondías tus jugadas. ¡Y vaya jugadas!



## Yo y Mis resentimientos

Una de las cosas que me chocaron al venir a Uruguay fue que algunos jóvenes, empleaban mucho el prefijo “re”. *Estuvo rebueno; es relindo* etc. El “re” tenía que ver con una afirmación de lo experimentado, siempre de forma positiva. Era una manera de agrandarlo. Pero cuando hablamos de sentimientos, el re lo que hace es degradarlos. Nunca decimos que estamos resentidos para expresar que nuestro sentimiento amoroso es más grande.

Una cosa son los sentimientos y otra los resentimientos. Cuando intento revivir un sentimiento, nunca puedo quitarle la conexión al pasado, queda como algo que fue aunque lo traiga al presente. No sucede así con el resentimiento. El resentimiento siempre es presente, por eso afecta tanto a mi vida. Mis resentimientos me pesan. No importa el que haya tenido razón o no en aquello que pasó. Pude ser culpable o no, y el resentimiento sigue ahí, como un peso que no deja que el dolor pase, que vaya a su lugar: el pasado.

Hay una canción que dice *No podemos caminar con hambre bajo el sol...* pero mucho peor que con hambre es caminar con la mochila cargada en demasía. Probablemente el que tu vida no camine, tenga que ver en gran parte con ese exceso de peso.

Siempre hay gente que está a “la ventajita”. Recuerdo a un joven que en una excursión, no cargaba nunca la mochila. Y se nos ocurrió una mala idea (para mí era una idea estupenda). Pusimos unas buenas piedras en su mochila y se la dimos a él porque ya le tocaba cargar. Se quejó del peso.

*Esto pesa mucho*

*¡Claro! todo el camino has ido sin nada y ahora lo notas más*

En fin, que cargó todo lo que quedaba de excursión. En la noche su madre no podía entender por qué su hijo había traído todas aquellas piedras a casa... Bueno no se pueden transcribir



las exclamaciones del chaval, quedaría algo grosero. Si en vez de piedras hubiéramos puesto resentimientos os aseguro que habría quedado a mitad de camino.

## **En mi casa**

*En todas las casas cuecen habas y en la mía a calderadas.* Es un dicho castellano que hace alusión a que en todas las familias existen los relajos. Nadie se libra de los mismos. Algunos los enfrentan, los solucionan o no, pero el tiempo cicatriza las heridas. La vida sigue y la familia le aporta ese cariño, protección y todas esas cosas que necesitamos para poder seguir viviendo con cierta tranquilidad. A veces los sentimientos negativos permanecen de tal modo que se convierten en resentimientos. Lo que ya no existe, perdura en nosotros influyéndonos como si recién nos hubiera pasado. Hace 20 años que mi padre tuvo aquella actitud conmigo, que yo interpreto como mala, y el sentimiento desagradable que me provoca, lo cargué en mi mochila, lo llevo todos los días conmigo y me encargo de conservarlo. ¿Incomprensible? Si, pero de los humanos se puede esperar todo.

¿Qué ventaja saco guardando conmigo algo desagradable y viviendo continuamente la experiencia dolorosa?

Así a primera vista, el recuerdo de lo doloroso, nos ayuda a intuir el peligro y escapar a tiempo de él. *El gato escaldado del agua fría huye.* Es otro refrán que alude a que el gato que una vez se quemó, con sólo ver el agua sale corriendo.

Como comprenderás después de conocerte algo, he descubierto que hay también otras razones, no tan dignas. ¡Vamos preciosidad! Que tú no das puntada sin hilo.

Te viene como anillo al dedo. Ya tienes una excusa formidable para explicar tu adicción. Puedes considerarte un “pobrecito” (autocompasión). Tú no eres culpable de nada... y por ese camino ya no tienes que ser libre. A fin de cuentas de lo que se



trata en tu vida es de ese proceso de liberación, de desarrollo de todas tus posibilidades, de encontrar el sentido... Todo supone lucha, esfuerzo... y tú pobrecito como no eres responsable de nada, porque te pasó aquello, te has sentado a ver pasar la vida.

En este análisis de tus resentimientos, no estamos para nada, defendiendo las injusticias que puedan haber cometido contigo. Intentamos aliviar el peso que llevas de más, y evitar que te digas a ti mismo: *No puedo caminar, haré auto-stop*. Bueno eso es lo que has hecho muchas veces. Otros han cargado contigo. Es una tentación que está siempre ahí. Te llevarán en brazos si eres niño, pero te perderás poder ser persona.

## **Las instituciones**

Es muy probable que hayas tenido problemas con más de una. Seguimos con el tema de los resentimientos. Si la familia te trajo problemas, no digamos de las instituciones y además tienes razones para ello. Pero no olvidemos de que se trata. Se trata de aliviar el peso que llevas en tu vida. Tienes que hacer urgentemente una especie de cura de adelgazamiento de tu mochila.

Los hombres para poder convivir hemos ido creando no sólo leyes, sino también instituciones. La escuela, el sistema de salud, el estado, las iglesias...son instituciones, se supone que ellas nos acompañan a lo largo de la vida. Y hasta ahí todo va bien. El problema se nos presenta cuando estas instituciones creadas por el hombre, cobran tanta fuerza que pasan a tener vida propia, y mandan sobre el mismo hombre. (Este tema podría ser un buen argumento para una película, aunque creo que ya ha sido desarrollado.) Ahí surgen verdaderos conflictos. No siempre lo que la institución me dicta como bien, es en realidad mi bien. El dolor que siento en esta lucha, donde siempre



tengo las de perder, hoy puede haberse convertido en un **resentimiento**. Es verdad, el ser humano es más importante que cualquier institución, pero mis resentimientos además de no arreglar nada, me hacen daño a mí.

Otras veces esas instituciones no tuvieron ninguna culpa. Yo me enfrenté a ellas por “vete tú a saber por qué razones”. (Más adelante puede que te dé algunas). También sentí dolor y como no “soy trigo limpio” hoy tengo miedo a enfrentar ese resentimiento.

En mi mochila no sólo transporto mis cosas. Cada mochila de cada ser humano comparte una mercancía común que hemos de llevar entre todos. Si yo renuncio al transporte comunitario, se me viene encima un exceso que no puedo soportar. Al final otra vez acabo sentado al borde del camino, observando de nuevo cómo pasa la vida. A ti te va de maravilla aquel graffiti que frente al mundo de hoy gritaba *paren que me quiero bajar*.

## **Wanted**

¿Se acuerdan de las películas de vaqueros? ¡Qué cosas pregunto! Seguro que ya han adivinado mi edad “de otra época”. Bueno a lo que iba. En todas ellas siempre se buscaba a alguien por quien ofrecían una recompensa, lo podían traer tanto vivo como muerto. Hoy también, aunque de otro modo cada vez que sucede algo desagradable necesitamos buscar un culpable. La sociedad necesita alguien sobre el que descargar las culpas, lo que llaman un cabeza de turco, o un chivo expiatorio.

¿Te has preguntado por qué cuando algo sale bien o cuando todo funciona como debiera ser a nadie le importa a quién se debe?

Lo llevamos en la sangre. Como has comprobado, la salud es silenciosa, yo no me entero que tengo estómago hasta que me duele. Ahí pasa a ocupar el primer plano.



Como aquí se trata de ti. De tus problemas con la institución. Puesto que tu mismo reconociste que te falta mucho para poder ser dueño de tu vida, que sigue ingobernable en muchos aspectos, aunque no lo entiendas, es lógico que busques alguien que tenga la culpa. Dejándote llevar de la corriente, vas a encontrar razones más que suficientes para tu resentimiento. Enfrenta una a una todas las situaciones y analiza con tranquilidad lo sucedido. Háblalo.

Me marginaron

Todavía no llegó el momento de ver la naturaleza exacta de mis errores. De momento dejemos en suspenso el dato de si me marginaron o me marginé. Es un hecho que quizás todavía cargo con un resentimiento. Es duro en una persona como tú, que en el fondo de su corazón va pidiendo a gritos que le quieran, sentirse marginado. Es un dolor. ¿Pero por qué añadir la sobrecarga, de estar continuamente reviviendo el dolor cada vez que me enfrento a la institución con la que he tenido problemas?

Un amigo me comentaba una actitud muy graciosa que tiene con los que le insultan. *Toda la porquería que diga alguien de ti, sale de él, si tú le das las gracias y dices que no lo aceptas, queda con el dueño. Con él.*

Los insultos que no tomamos en cuenta vuelven al que los pronunció. ¿No te parece que llegó la hora de sacar a la luz todos esos resentimientos con las instituciones?

## **El poder superior**

Todas las semanas santas, de turismo, de la cerveza, ciclista etc. (porque tiene mil nombres en algunos países como Uruguay) dejan la vida en la carretera muchas personas. Hay análisis a nivel de la sociedad, que pretenden ser objetivos. Y con la preocupación del caso, se toman las medidas oportunas



para reducir la siniestralidad. Pero muchas veces a nivel particular nosotros hacemos nuestra propia reflexión, reflexión que pasa a ser causa de un nuevo resentimiento. Resentimiento con Dios.

*Era muy joven... por qué tuvo que morir.*

*Si Dios es bueno por qué...*

Sabes una cosa. No entres fácilmente en esa. En realidad hay algo que no entiendo en esas quejas. Esas razones son las que aluden muchas personas para decir que no creen en un poder superior.

Yo vería más lógico, que se molestaran con el fabricante de los coches porque si no existieran no habría accidentes. ¿Tu has oído alguna vez *"Prisión para los fabricantes de coches, porque son unos asesinos"*?

Volvemos al hilo conductor de toda mi charla: Ir poco a poco tomando la vida en mis manos, haciéndome responsable de ella, desarrollando mis posibilidades. Es el proceso de ser persona al que está unida inseparablemente la libertad.

Las quejas sobre lo que no hizo el poder superior se vuelven contra mí y me hablan de lo que no hice yo.

## **Mis sentimientos**

Yo tenía un maestro que por aquel entonces me resultaba sumamente antipático. Con el tiempo, ya siendo mayor, me pareció hasta bueno y todo. Don Eusebio (así se llamaba) cada poco me castigaba sin recreo o mandándome a la cola. Nosotros no teníamos puesto fijo en clase. A medida que contestabas bien ibas pasando de lugar. Era una manera muy competitiva, que parecía dar resultado.

*¡Señor del Valle retroceda siete lugares!*

*Me da lo mismo, dentro de poco voy a pasar.*



*Se quedará Ud. castigado media hora cuando acaben las clases por insolente!*

*Me da igual. Ud. también tendrá que quedarse, es castigo para los dos...*

En el fondo el maestro me había borrado del mapa. No decía mi nombre, llamaba por el apellido, una manera de quitarme la identidad. Lo hacía con todos cuando se molestaba.

Yo era un insolente, pero no podía expresar mis sentimientos, le hubiera dado una alegría al maestro. (Mi enemigo en aquel entonces).

¿No te paraste a pensar que tú has hecho muchas veces lo mismo? Es muy probable que hayas reprimido tus verdaderos sentimientos. Hoy pareces de piedra pero...

Llegó la hora de ir descubriendo todos esos sentimientos que tienes reprimidos, a fuerza de pasar y repasar tu presente y tú pasado vas a encontrar cada vez más.

Los sentimientos son muy variados, pueden ser tanto positivos como negativos. Nuestros sentimientos hablan de nosotros. Son maneras, como yo en cada situación de mi vida significo todo.

A medida que vaya descubriendo y aceptando mis sentimientos, iré conociendo y aceptándome más.

Deja para el paso siguiente la valoración de los mismos. Te va ser mucho más fácil hacer un recuento de los mismos.

Si repasas tu vida verás que tiendes a repetir muchas situaciones. Obsérvalas con tranquilidad y descubre todos esos sentimientos que se repiten. Esos son muy tuyos. Insiste algo en los negativos como son los miedos y la vergüenza. Simplemente observa de qué. Ya llegará el momento de entrar más a fondo. Ahora es algo así como ir recomponiendo el relato de tu vida desde tus sentimientos.





En España, en casi todas las ciudades y hasta en muchos pueblos, hay lo que se llaman las oficinas de información y turismo. No sabes lo bien que vienen. La gente se acerca y lo primero que pide es un plano de la ciudad. En el plano puede encontrar información sobre los lugares de interés, monumentos, donde comer, donde alojarse y sobre todo, vienen las calles y los transportes, para poder manejarse durante la visita.

Cuando tengas un buen inventario de tus sentimientos, vas a tener un buen plano de tu vida para poder manejarte. Otra vez estamos en las mismas. Vas a poder ser más independiente, más libre, vas a poder desarrollar mejor tus posibilidades.

### **Analizando algunos sentimientos**

Al comenzar este paso proponíamos no tener miedo de hacer el inventario. Ahora hablando de sentimientos vamos a detenernos un poco en otros **miedos**.

Siempre que nos acecha algún peligro, acude el miedo en nuestro auxilio. Si tengo que pasar por un lugar donde corre peligro mi vida, el miedo acude a defenderme, me avisa y así yo puedo prepararme. Como ves es un sentimiento muy útil. Pero además de sentimientos también tenemos cabeza, voluntad, ojos etc. Cuando perdemos la cabeza, todo nuestro ser entra en la anarquía, toma vida propia, y aquello es un caos. El miedo se nos convierte en enemigo. En realidad yo paso a ser enemigo de mí mismo.

Los miedos que vas a anotar en tu inventario son aquellos que tomaron vida propia, que ya no están al servicio del bien común, al servicio de la totalidad de tu persona, sino que responden a aspectos de ti. Voy a intentar ser más claro detallando.

Tengo miedo de perder... lo que sea. Aquí tienes la gran familia de miedos.



Ya dijimos que toda nuestra vida es un caminar, un continuo dejar para conseguir nuevas metas. La seguridad es necesaria, es un primer valor, pero la seguridad se convierte en nuestro enemigo cuando impide la libertad.

La seguridad y la dependencia van de la mano. El riesgo y la libertad también. Cuanto más grande sea mi adicción, mayor va a ser también mi necesidad de seguridad, mi miedo a perder y mis miedos, son más inmanejables.

Y así viene la pregunta ¿a qué tengo miedo? Una buena respuesta es sumamente útil en el camino de liberación, de conseguir ser yo.

El otro día contemplaba por TV unos cuantos policías intentando poner orden entre las barras bravas de dos equipos de fútbol. Probablemente vosotros recordéis alguna escena parecida. Mantenerla unos minutos en vuestra mente y ahora cambiad a cada personaje por un miedo.

Cuando renunciamos a pensar, a dirigir nuestra vida, los miedos se apoderan de nosotros, compiten entre sí, nos amargan la vida, dan el espectáculo de esas barras bravas y al final quien queda dañado soy yo.

¿Qué descubro cuando enumero mis miedos? Sobre todo aquello que no quiero perder, que no quiero dejar. Ves. Es una buena fuente de información. Puedes enumerar y dividir tus miedos entre los sanos y los enfermizos. Todos aquellos que te atan, que no te dejan crecer son miedos que alguna vez tendrás que enfrentar, pero hazlo poco a poco. Son muy poderosos y te pueden ganar.

¿Conoces el cuento de Juan sin camisa? Era un hombre tan pobre que no tenía camisa. Un buen día le regalaron una. Estaba tan contento que no hacía nada más que mirarla. Pero muy pronto le asaltó un miedo ¿Y si me la roban mientras duermo? Desde ese día ya no podía dormir. Vigilaba continuamente la



camisa. Tenía camisa pero ya no tenía paz y a pesar de la camisa, presentaba peor aspecto debido a la falta de sueño.

En tu vida, en la mía, en la de cualquiera, hemos de regirnos por una escala de valores. Vivimos entregando la vida cada día y eso que la naturaleza hace en nosotros, nosotros podemos conscientemente hacerlo en todas las dimensiones. Ahora entenderás aquellas palabras de Jesús de Nazaret: *El que se queda la vida la pierde y el que da la vida la gana*

En la guía para trabajar los pasos, hay otro sentimiento muy importante, que plantea expresamente, para hacer vuestro inventario. Es la **culpa**. Os voy a hablar un poco de ella.

Tengo un defecto, que mira por donde, se ha convertido en virtud. Me olvido de lo que hablo con las personas, y gracias a eso no me cuesta nada guardar secreto. Así que no revelo nada contando unas anécdotas que probablemente no pasaron tal como las cuento y que en realidad no se puede saber a quien pertenecen.

Una muchacha estaba tremendamente apenada, con gran sentimiento de culpabilidad

*Nunca me lo podré perdonar. Se mató por mi culpa.*

*¿Le diste tú el arma para que se matara?*

*No... pero podía evitarlo. Es mi culpa.*

Cuando decidió dejar a su pareja porque le ahogaba, porque no podían construir un proyecto juntos etc. él le amenazó con matarse si se iba. Y así estuvo todo un tiempo sufriendo el chantaje y pasando del amor a un cierto odio y compasión mezclados. Al fin decidió dejarlo y sucedió lo que sucedió. Ahí tienes una culpa que no es tal. El compañero se mató porque lo decidió él. La verdadera culpa quizás estaba en aquella manera pegoteada de entender la pareja, en esa falsa unidad donde desaparece cada uno, en ese renunciar a crecer etc. etc.



Manuela (nombre inventado) estaba bastante enferma y la madre como es de suponer desesperada.

*Es mi culpa. He sido infiel y Dios me ha castigado. Es mi culpa*

En primer lugar, Dios no se dedica a esas cosas. No es tan mezquino como nosotros.

Todas estas culpas no responden a la realidad, son lo que llamaríamos neuróticas. Hay que buscar la verdadera culpa, donde en realidad somos responsables. Quizás analicemos esto en otro paso.

Cuando hagas el recuento de tus culpas, enumera todas, ya las analizarás después. También fíjate en otras que te van a pasar desapercibidas y que son las más importantes: Aquellas que tienen que ver con lo que tenías que hacer y no hiciste. Como padre, como hijo, como estudiante, como trabajador como... lo que sea tienes unas obligaciones ¿Qué tal va todo eso? Pero sobre todo tienes una gran deuda contigo mismo: la de desarrollar tus posibilidades y quererte de verdad.

## **Yo-Tú**

En este inventario que vengo haciendo han salido también otras personas, mi familia, las instituciones, Dios... pero se ha tratado de mí. De cómo yo me he visto frente a todo esto.

Buber escribió un librito pequeño muy interesante que alguna vez podrías leer.

Se llama: "Yo y Tú". Plantea que un gran número de veces nuestras relaciones son más un yo-el.

De eso vamos a hablar ahora. Hasta que en nuestras relaciones humanas, ese tú gane al lejano y anónimo él, no podremos sentirnos felices, ni crecer como personas.

Ya has descubierto que no estás solo en el mundo, al menos has descubierto que hay gente que te molesta y otra que te apoya y quiere.



Has de saber que gracias a los otros tú eres tú. Nuestra identidad se va formando en nuestro encuentro con los padres, compañeros... los otros son necesarios no sólo para contestar a la pregunta sobre mí, sino también en el desarrollo de mi proyecto como persona.

El inventario no está completo si no nos situamos en el contexto relacional. He tomado nota de mis sentimientos y resentimientos, así como de mis culpas, pero veamos nuestro modo de relacionarnos y algunas cosillas más que tienen que ver con los otros, ya sea individualmente, ya sea colectivamente.

## **La vergüenza**

Sin otros no hay vergüenza, por eso la sitúo aquí en este apartado. ¿De qué se trata?

En mi tierra hay un dicho: *Quien no tiene vergüenza toda la calle es suya*. Quieren expresar que cuando una persona no se avergüenza de nada, prepotea a los demás, hace lo que le viene en gana y queda tan tranquilo. Como ves la falta de vergüenza al igual que la de miedos atenta contra la persona. Dicho de otra manera, la vergüenza también es buena.

Es un sentimiento desagradable que está diciendo algo muy bueno de nosotros: "que los demás nos importan"

¡Tu viste a alguien avergonzarse frente a un eucalipto? ¿O frente a un carpincho? Siempre nos avergonzamos frente a un ser humano y por algo que consideramos que está mal. Está muy unida a la culpa. Pasamos vergüenza frente a personas que nos importan. Los sinvergüenzas pasan de todo y de todos, no les importa nadie. Llamar sinvergüenza a uno es insultarle.

El sentimiento de la vergüenza retrae. Eso es bueno cuando te retrae de lo que entorpece la convivencia, de ir en contra de tus valores etc. Pero como todo, la vergüenza se convierte



en tu enemigo cuando tu cabecita no funciona y no se pone al servicio, lo mismo que los miedos, de toda tu persona

En algunos pueblos de Europa eran castigados algunos delitos a pasar vergüenza en la plaza pública. Entre ellos estaban las mujeres que engañaban en el peso al vender el pan. Pero hubo momentos que llegaron a preocupar a los jueces aquellas personas que no pasaban vergüenza por nada, y temían que, un castigo continuado de escarnio público llegara a conseguir el efecto contrario en ciertos delincuentes.

Es una suerte que tengas vergüenza. Haz el inventario de aquellas situaciones que te avergüenzan. Van a hablar mucho de ti. Y lo mismo que te dije respecto al miedo, que no tengas miedo al miedo, ahora te digo que no te avergüences de tener vergüenza.

Enfréntala, porque como decía mi abuela *Más vale vergüenza en casa que mancilla en el corazón.*

Cuando hay cabeza, cuando todos tus sentimientos están puestos al servicio común de tu persona, no hay problema.

## **Yo soy en mis relaciones**

Estamos en el apartado que hemos denominado **Yo-Tú**. Aunque quisieras nunca podrías dejar de ser hijo; tu familia puede gustarte o no pero al margen de lo que tu digas y hagas siempre será tu familia. Es una más de esas características que tenemos los humanos. Somos seres en relación. Pero mira: tu padre es padre gracias a ti (y a tus hermanos si los tienes). Sin vosotros, vuestro padre perdería el título de paternidad. Ahora para hacer tu inventario, vas a tener en cuenta el hecho de la relación.

Tengo un sobrino, ya casado y con hijos, al que cuando era pequeño yo le preguntaba:

*¿Quieres al tío?*



Sí.

¿Cuánto?

Mucho

¿Pero cuánto?

Hasta la paraeta.

Paraeta en valenciano es una especie de quiosco donde venden caramelos, periódicos y toda clase de chucherías. La paraeta era para él, como el fin del mundo. Cuando quería comprar algún caramelo ir hasta allí era eterno. Así vivía mi sobrino una relación no humana pero sí espacial. La esquina de la cuadra, que ahí estaba la paraeta, era para él lo más lejos. Hoy Suiza donde algún fin de semana va esquiar le parece a la vuelta de la esquina.

Esto es para decirte que una cosa es lo que tu vives, dependiendo de cada momento, otra la experiencia que tienes en tus relaciones, presentes y pasadas y otra cosa lo que las demás personas de tu relación piensen de ti.

Empecemos por el análisis de tus relaciones. ¿Cuántos años tienes ahora? ¿20? ¿30? ¿40? Sitúate en el tipo de relación. ¿Es como la de un niño de un año, que llora, patalea para conseguir lo que quiere? ¿Como la de dos en su etapa de noismo, de decir no a cada petición de tus padres?

*Nene. Dale un beso a ese señor*

NO...

Cuando los padres se avivan le dicen: *no se te ocurra darle un beso a ese señor.*

Es la manera de conseguir algo. Todo ello es lógico, están en una edad donde tienen que empezar a distinguirse de sus progenitores (en la adolescencia será hasta exagerado). Pero tú que ya has pasado la adolescencia, que superaste los dos años ¿Cómo te relacionas con tu familia? Piensa y escribe (no es el momento de ponerlos verdes) se trata de tu vivencia relacional,



no de la inmadurez afectiva de tus padres. Quizá te va a doler, pero no te queda más remedio, porque es como el molde de tu personalidad. No puedes pasar por alto la situación familiar. Llevas la marca de fábrica. Los entendidos descubren enseguida si lo que les venden es “made in China”.

Juanita (de nuevo te digo que no sé el nombre, pero se trata de una situación muy repetida) apareció un día con graves problemas matrimoniales. La pregunta clave que permitió llegar a su realidad fue “¿en realidad tu elegiste casarte o huiste de casa? Te maravillarías al descubrir cuantas personas caminan a tu lado, descontentas de su situación, que sólo atinaron a huir.

*¡Tú no conoces a mi viejo! Con él es imposible discutir. Siempre tiene razón...*

¿A qué me vas a decir esto? ¿O cosas parecidas? No se trata de la solución mejor, sino de la posible y sobre todo de no volver la espalda y huir. El problema seguirá toda tu vida. Si no lo enfrentas, nunca podrás ser libre. Y ahí va una frase mía: *Nuestros odios nos atan más que nuestros amores.*

Un buen análisis de tus relaciones familiares va a proporcionarte información sobre ti y quizás descubras que tienes la costumbre de huir frente a los problemas. Vosotros tenéis un dicho muy gráfico “patear la pelota hacia delante”.

Ayer escuché a un psicólogo de Barcelona plantear cinco clases de padres, y solo un tipo de padre y bastante escaso era normal. La verdad que con esos datos da para pensárselo. No te extrañes que tus padres no formen parte de esa quinta parte.

No lo olvides, toda relación tiene dos polos y tú eres uno de ellos. Igual más adelante si se tercia profundizamos en el tema.

En tu vida, además de tus padres, han entrado muchas personas. No sé que tiene el agua pero cuando tienes una piedra a mano te dan ganas de tirarla, bien para hacer sapitos (como





dice una amiga mía) bien para ver cómo se hunde. Siempre alrededor se van formando unos círculos cada vez más grandes y más flojos a medida que se alejan. Lo mismo pasa con todas las personas. Cuando se cruzan con nosotros rompen esa tranquilidad o letargo en que estamos; nos despiertan a la vida, de manera más fuerte o menos, dependiendo de lo cerca que queden nuestro, pero la verdad es que nos afectan (de ahí viene afectividad).

Y viene el momento de hacernos un montón de preguntas: La primera tiene que ver con la conciencia que tengo de todas esas piedrecillas que cayeron sobre mi vida. Es posible que nunca te hayas dado cuenta y esas relaciones inconscientes están influyendo en ti más de lo que te imaginas, y tanto que es probable que en ellas esté la explicación de algunas de tus actitudes que no comprendes. No te preocupes a medida que profundices en este inventario vas a descubrir muchas novedades.

Sabiendo que el vivir de cualquier ser humano puede "afectarme" (no digo cómo). Me llegó el momento de volver mi mirada a todo tipo de personas que se han cruzado conmigo. Tú sabes de sobra que cuando entras a la habitación de noche o a tu casa, lo primero que haces es encender la luz, para ello existe la llave de luz. Eso tan pequeño se llama interruptor. Te permite apagar y encender. El sistema es sencillo: conecta o desconecta. De la misma manera tú conectas o desconectas con quien quieres. Sería interesante ver con qué tipo de personas te conectas. No tienes ninguna excusa, porque aunque hayan aparecido en tu vida fruto de la casualidad, el dueño y el que maneja el interruptor eres tú.

Me da la sensación que con tanta cháchara te estoy mareando. Volvamos al principio para no perder el hilo. Se trata de "sin miedo hacer un detallado inventario moral de nosotros mismos".



Yo tengo un problema, que creo he convertido en virtud (no todos lo ven así). En las clases de patología intento ver en cada enfermedad, el aporte que hace, al individuo y a la sociedad, porque estoy convencido que en todo, hasta lo peor que te imagines se puede encontrar algo bueno.

Vallejo Najera era un psiquiatra profundamente humano, tiene un libro llamado "Concierto para Instrumentos desafinados" donde va descubriendo gestos hermosos de pacientes. En el primer caso tiene una frase que a mí me marcó en el modo de entender la enfermedad: *El manicomio es el basurero donde van a parar los inservibles, les llaman crónicos, pero también en el basurero se encuentran joyas...*"

Se trata pues del inventario de faltas. Analízate como interruptor. Descubrirás qué luz dejas pasar, cuanta, cuando etc. Y sin metáforas hazte la siguiente pregunta ¿Con quién te has juntado, cómo, cuanto te duran las amistades, la pareja etc.?

Hablemos de tu paso por las instituciones. No lo olvides: Hay hombres en ellas y por tanto tienen las mismas virtudes que estos y adolecen de los mismos males. En teoría tendrían que mirar por el bien común en aquello para lo que se han creado.

En el común entramos todos y ¡OH bendita casualidad! No todos pensamos lo mismo, ni todos queremos las mismas cosas. Aquí ya empezaron los problemas.

Pensamos que nos coartan la libertad. Es posible que algunas veces sí, sobre todo si obran injustamente, pero la mayoría de las veces lo que coartan son nuestros caprichos. Un buen análisis de tu relación con las instituciones, va arrojar mucha luz sobre tus caprichos. Cuanto más caprichoso seas más problemas tendrás con cualquier institución. Y no me vengas ahora criticándolas para defenderte tú. Se trata de tus faltas.



Una vez durante una charla a novios, fuera de tema, uno de ellos sacó la conversación de por qué el Vaticano no vendía los tesoros y se los daba a los pobres. Se trataba del proyecto de pareja, no de los curas del Vaticano, así que le respondí con otra estupidez, pero bien sabia:

*¿Tienes coche?*

*Sí.*

*¿Por qué no lo vendes y das el dinero a los pobres?*

*Bueno... me sirve...*

*Lo mismo pasa en el Vaticano. Son como tú. Son hombres.*

Unas palabritas para el Poder Superior: También se trata de una relación. Hay dos polos. Uno de ellos eres tú. En toda relación hay un ir y venir. ¿Dejas todo el trabajo a él? ¿Haces todo el trabajo tú? ¿Es una relación mantenida o es una relación de ocasión? No te preocupes probablemente apliques el mismo estilo. Hoy me convienes y bien, mañana no te necesito y prescindo de ti.

## **Sexualidad**

La tomamos desde la perspectiva de la relación. Esta palabrita a lo largo de la historia le ha pasado lo mismo que la de "Dios". Se ha manoseado tanto que al final no se sabe de qué se habla. Necesita también bastante bicarbonato espiritual para quitarle el negro. No crean que el negror le viene de las épocas en que era sinónimo de degradación y e inmoralidad, sino también de la actual. En nombre de Dios que es vida se ha matado y se matan a muchas personas. En nombre de la sexualidad que está profundamente unida a la vida se mata también y se sigue matando la dignidad humana.

No te preocupes. No voy a darte, ni siquiera aconsejarte ninguna norma. Simplemente quiero ayudarte a pensar en tus



tipos de relación. La sexualidad juega un importantísimo papel en las relaciones humanas. Va desde la adicción compulsiva a ser tu amiga en el camino de libertad.

Yo he visto a una madre que cuando le dijeron que su hijo había muerto, no se lo creía.

*No. No es mi hijo, tiene que ser otro*

*Señora su hijo...*

*No. No es posible.*

Si hablamos de lo que no nos afecta, no hay problema. Es fácil ponerse de acuerdo y admitir, aquello que no tiene que ver con nuestra vida, pero la sexualidad tiene mucho que ver, nos afecta profundamente. Es normal que por principio esté en contra de todo lo que creo que va con mi modo de llevarla.

Abre tu cabeza, pero sobre todo tu corazón. Sé honesto contigo mismo.

La sexualidad igual que cualquier parte del ser humano siempre está al servicio de toda la persona. Cuando veo un paisaje son mis ojos los que me permiten ver, pero es todo mi ser el que disfruta del panorama. Somos un cuerpo donde cada órgano trabaja por el bien común. Cuando un aspecto de mi cuerpo toma vida propia, nos consideramos enfermos. Es más, cuando me duele una mano, todo mi cuerpo se centra en mi mano y ya no doy bolilla a nada más. Pareciera que todo yo, soy exclusivamente mano.

¿Has pensado si eres exclusivamente sexualidad? Pudiera ser un síntoma de mi enfermedad. ¿No habré cambiado una adicción por otra?

*Es que me siento bien*

*Anda ¿No te sentías bien algunas veces cuando estabas "de viaje"?*

No quiero perder de vista el tema. Se trata de nuestras relaciones. Así que me atengo únicamente a este punto. Yo estoy



convencido que la libertad es para amar. Que toda mi vida tiene razón si es para amar. Ya vimos que sólo el que da la vida, la gana,

*Moneda que está en la mano*

*Quizás se deba guardar*

*La monedita del alma*

*Se pierde si no se da*

La sexualidad como modo de relacionarse será más humana cuanto más me haga salir de mí. Cuando esté al servicio del amor. Ahí tienes un buen punto de análisis. ¿Te centra en ti? ¿Te hace expresar lo que sientes y te hace salir de ti? ¿Es una expresión de egoísmo?

Toda relación humana es comprometida. ¿Es tu sexualidad un compromiso con el otro?

¡Hay que ver! ¡Qué fácil es acostumbrarse a lo agradable! Cuando se trata de esfuerzos, de las dificultades del vivir, nos lleva un tiempo acostumbrarnos. Después de la guerra española del treinta y seis, hubo lo que llamaban el racionamiento, nos daban una cartilla para conseguir alimentos. Eran tiempos de penuria; creo que mis padres nunca se acostumbraron; a mí como no había conocido tiempos mejores me parecía lo más normal. Ahora veo a mis sobrinos que no han hecho ningún esfuerzo para acostumbrarse al tipo de vida que llevan. Uno no necesita acostumbrarse a tener coche, disponer de días y dinero para unas buenas vacaciones por Europa. Etc. Y es que para la buena vida no se necesita mucho estudio.

La sexualidad tiene aspectos a los que uno no necesita acostumbrarse, pero una sexualidad humana no puede estar exenta de ese esfuerzo continuo que supone la lucha por ser persona.

En el camino de mi recuperación es importante también mi sexualidad.



Una sexualidad profundamente humana, me libera y libera al otro.

De la misma manera que la sexualidad es una de las expresiones más profundas de tu subjetividad, donde se encuentran el YO con el TU, tiene la fuerza de reducir al otro y a ti mismo a la categoría de un El; de alguien que no es importante para nadie. De un objeto.

Observa la mirada de algunos al paso de una adolescente. ¿No te parece que degrada el ser humano a OBJETO de su deseo?

## **YO-EL**

Pero todavía hay formas más degradantes. Más deshumanizadas. En el proceso de recuperación se habla del abuso.

La familia es el lugar de lo cercano, donde nos sentimos seguros. La frase “estamos en casa” nos dice que al fin hemos llegado al lugar donde nadie nos puede hacer daño, donde podemos descansar tranquilos. Es nuestro sitio en el mundo donde no hay lugar para las sorpresas desagradables. En todos los idiomas existe alguna palabra para denominar este lugar que va más allá del lugar material donde habitamos; en castellano le llamamos hogar, que como ves está emparentado con hoguera y hace referencia a calor, a calor humano. Pero ¿qué pasa cuando ese lugar se vuelve inhabitable, desconocido y justamente es el más peligroso? Freud habla de “heimlich” (viene a significar nuestra palabra “hogar”) y de “unheimlich” (todo lo contrario) una palabra que expresaría muy bien la situación de angustia. Aquella niña tantas veces violada por un familiar ¿Dónde puede refugiarse si el lugar seguro se volvió el más peligroso?

Si es tu caso, también debes entrar a fondo en el problema, hay que buscar una solución. No puedes quedar amarrado a esta situación. Estás en un proceso de recuperar tu libertad.



¡Atiende! Esto es muy importante. No afrontes sólo el problema, necesitas ayuda, comparte con tu padrino, con alguien preparado y acércate al problema tranquilamente y dándole el tiempo que sea necesario.

Si alguna vez sentiste que abusaron de ti, puede que sientas además cierta culpabilidad. Hay situaciones en la vida que por ser tan imprevistas, uno queda como atontado, paralizado y no atina a hacer nada. ¿No observaste a algunos animalitos que frente a un peligro quedan inmóviles? Es un mecanismo de defensa. Se hacen el muerto para que los dejen en paz. Eso te puede dar la sensación de tu colaboración y sentirte tan culpable como el violador. ¿Ves? ¡ no es tan fácil como parece, el análisis de estas situaciones!

Además del abuso sexual existen cientos de formas de abuso, desde la palabra, hasta mil modos de obrar donde degradamos al otro a la categoría de objeto. Cada vez que eliminamos la subjetividad de un ser humano estamos abusando. Podemos muy bien, dirigir la mirada a nuestras actitudes abusadoras o sentimientos de ser abusados. Ahí puedes encontrar respuesta a algunas actitudes tuyas que no comprendes. Pero recuerda: Poco a poco y frente a alguien competente.

## **Soy**

*El hombre honesto no teme a la luz ni a la oscuridad.* Estas son palabras de Cervantes el autor del Quijote. La honestidad es un principio espiritual fundamental en todo el proceso de tu recuperación. Hemos tomado contacto en parte con la oscuridad, y también hay muchos destellos de luz en tu vida. Tienes virtudes.

Un terapeuta norteamericano narrando el encuentro con una de sus pacientes comentaba un paso importante en la terapia. La fue llevando desde todas las cosas que hacía mal, en



lo que ella no se gustaba etc. hasta el descubrimiento de sí misma como sujeto de todo aquello. *Soy mala mujer... Soy poca cosa Soy...* Ahí en eso último estaba el quid de la cuestión. Si era mala se debía a algo, a que era. La experiencia de ser llena de plenitud. Tú puedes tener muchos defectos. Piensa que porque eres alguien tienes defectos. Un bosque puede ser bonito o feo, pero si no fuera bosque no sería nada. Tus defectos, tus faltas, tus errores, están hablando a la vez de tus virtudes. Te están indicando un camino que te falta por recorrer. Tómalos como las señales de tráfico: *prohibido pasar, dirección única, no estacionar, calle cortada...* Necesitas conocerlos para conducir tu vida.

Pero todavía más importante es conocer el coche que conduces, sus posibilidades, o sea sus virtudes. No reconocer tus virtudes es una falsa humildad. Una falta de honestidad.

Yo te diría que es más difícil saber tus virtudes que tus defectos. Para descubrir tus defectos cuentas contigo y con la mayoría de las personas. ¡No sabes qué bien los descubren quienes tienes a tu lado! Y no digamos los enemigos. Un buen enemigo es el mejor amigo a la hora de decir todo lo que haces mal. Ves, hasta los enemigos pueden convertirse en aliados cuando se trata de crecer.

Pero porque hagas cosas malas no vayas a pensar que eres malo. Tú eres más de lo que aparece. Tú eres todo lo que puedes ser. Todas tus posibilidades. Lo que manifiestas ahora es simplemente un aspecto de todo lo que puede y debe ser tu vida.

Es fundamental que comiences a descubrir toda la positividad que hay en ti y empieces a quererte como eres. No lo olvides. No eres Dios. Eres un ser humano profundamente limitado, pero con un proyecto de vida a desarrollar y una gran dignidad.

Quiérete a ti mismo si quieres que te quieran





## Sobre el quinto paso

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

Decía Simón Bolívar que los hombres siempre ven pero nunca piensan. A nosotros nos costó ver en el cuarto paso. Ahora vamos a pensar para poder admitir.

Se trata de admitir. Lo contrario de negar. Pero entre admitir y negar existe una gran gama de matices. Cada vez que vuelves sobre el cuarto paso te abres a la posibilidad de profundizar en tu **admisión**.

Muchas veces, cuando te equivocas sin querer, o algo te sale como no esperabas, exclamas ¡Pero qué idiota soy! También hablando con los amigos no tenemos reparos en comentar algunos de nuestros defectos. Hasta ahí parece que somos honestos, porque nos atrevemos a decir de nosotros aspectos negativos. Nos creemos veraces.

No te hagas ilusiones, una cosa es que digamos, hablemos sobre defectos y otra que en verdad los admitamos. Simplemente te propongo que des una mirada a reacciones tuyas.

Tú has dicho de ti que eres idiota. ¿Si alguien te llama idiota, qué haces?

Puedes molestarte; quiere decir que no estás convencido de que lo eres.

Puedes contestarle diciendo que el idiota es él. Todavía peor, el defecto que decías tener se lo endilgas al otro.

Puedes darle las gracias por coincidir contigo. ¿En realidad te atreves a decirle: *ya somos dos que pensamos lo mismo?*



¿Ves cómo el admitir es más difícil de lo que parece? Lo que admites pasa a formar parte de ti. Me dirás que no es lo mismo y te contesto que sí. Como te decía al principio hay una gran gama de matices hasta que llegas a la plena admisión, todo un camino a recorrer. Por ello este paso es distinto al cuarto. Allí hacíamos un inventario. Aquí admitimos. Allí decíamos. Aquí lo vivimos.

Yo no me molesto porque me digan que soy moreno a no ser que no quiera ese aspecto de mí, y entonces el problema es otro, el problema es que no me acepto, que no me quiero como soy. A fin de cuentas **No lo admito.**

Pero hay más. Cuando hablamos de la capacidad de una aeronave, de un autobús etc. decimos que admite tantas personas. Admisión y capacidad son equivalentes y de la misma manera, cada vez que progresas en la admisión de tus acciones sean buenas o malas, vas acrecentando tus posibilidades como persona.

Por un tiempo viví en Barcelona, y en la esquina de mi calle, de vez en cuando aparecía un señor que no estaba muy bien de la cabeza, envuelto en una gabardina. Cada vez que pasaba una adolescente abría la gabardina y se mostraba desnudo. Era un exhibicionista. No sé si la policía de encargó de él. Lo único que sé es que un día desapareció. Pero ¿tu has pensado que con tu inventario puedes llegar a ser un exhibicionista si no llegas a la admisión? Muchas veces el publicar nuestras intimidades no son cuestión de honestidad, ni de valentía, sino de exhibicionismo. Hay personas que les gusta mostrarse y en ello descubren un placer (por supuesto patológico).

El admitir te libra de ese peligro, porque va más allá de decir que sí, el último escalón es el vivirte así, imprescindible para iniciar el cambio.



Otra dimensión del admitir la llamaría yo la de la alteridad. Siempre que admito alguna acción lo hago frente a alguien. Una cosa es pensar lo que hice mal y otra admitir. El pensar no supone enfrentamiento con nadie. El pensar puede darse desde el más profundo aislamiento, pero cuando llegamos a admitir nos encontramos inexorablemente con otro, que puedo ser yo mismo, Dios u otro ser humano, por eso hay un principio espiritual sin el cual no se puede admitir de verdad. Un principio que nos conecta afectivamente con el otro. Se trata de la confianza.

### **La confianza como principio espiritual**

En una buena ruta hay siempre una buena señalización (bueno, debería haber, porque conozco rutas donde las señales las colocó alguien a mala idea para despistar). Los principios en la vida son esas señales que nos indican el camino. Son señales contra las que no puede ninguna tempestad, ni huracanes, ni tornados. Son eso, PRINCIPIOS. A los hombres de principios no logra moverlos nada, ni las promesas ni las amenazas.

Los hombres que tienen principios, como todos los hombres pueden caer, pueden tener debilidades, y abandonar el camino de vez en cuando, pero siempre les cabe la posibilidad de comenzar, porque tienen principios. Puntos de referencia desde donde parte el camino.

Para caminar necesitas principios y como la dimensión más humana es la espiritual, necesitas principios espirituales.

Ya hemos hablado de alguno. Ahora quisiera comentarte acerca del principio de confianza porque para admitir la naturaleza de tus faltas, que además no sabes el alcance total de las mismas, necesitas confiar en Dios, en ti, en otro ser humano.

¿Sabes lo que es la fianza? Habrás oído más de una vez que a tal o cual persona los dejan en "libertad bajo fianza". Se trata sin más de cárceles que han hecho los hombres para otros, para



los que la sociedad considera que son peligrosos. Dicen que son para ayudarles en su proceso de cambio, pero hasta donde yo conozco, muchas veces me da la sensación que se trata de quitar al que molesta y algunas veces hasta de venganza. (Por favor no digas muy alto este pensamiento, la hipocresía social es tal que hasta me podría traer problemas).

La fianza es un pago en dinero (¡Ves! lo que te decía. Nuestra sociedad arregla las cosas con dinero. Ya lo decía el romancero castellano *Poderoso caballero es don dinero*).

Pero hay una cárcel mucho más peligrosa y sumamente difícil salir de ella porque los presos no saben que están encarcelados. Es la cárcel interior. Yo soy el preso y el guardián. Es una cárcel espiritual. Los barrotes están hechos de la materia más dura y fuerte que se conoce. Están hechos de egoísmo. Y los inquilinos se sienten como niños, se dedican a jugar, olvidando que fueron creados para volar, para la libertad.

Para salir de esta prisión se necesita del otro y no es suficiente una fianza. Se sale con CONFIANZA. Confianza en Dios, en nosotros mismos, y en los otros.

Este principio espiritual está emparentado con la fe, la confianza neutraliza al guardián (nosotros) que nos engaña y nos mantiene atados.

Otra vez llegamos a lo mismo: la vida del hombre es un camino desde la dependencia a la libertad, a esto se le llama proceso de liberación, la misma dinámica lleva la sociedad y la humanidad entera.

Para confiar hemos de creer en el hombre.

Tenía la costumbre de marchar un par de semanas al Piri-neo, en pleno invierno. Era el tiempo de interiorización. Podía meditar, reflexionar sobre mi actuar, y descubrir cuales eran las cosas importantes por las que valía la pena vivir y seguir con mi vocación. Gracias a estos días y por culpa de ellos, tomé muchas



veces decisiones que no gustaron, que jamás comprendieron ni comprenden mis amigos. Lo más benigno que se ha dicho es: *Es que Lucas es muy personal*. El tiempo me ha demostrado que en algunas estaba equivocado, que en otras no y que otras fueron decisivas para ayudar a las personas. Lo que puedo afirmar hoy es que al menos fui honesto aun cuando actué al margen de la institución. Vosotros habéis estado tantas veces al margen de la institución que, a vuestro lado me encuentro como en casa.

Una de esas noches de frío intenso, arropado con una frazada por los hombros, dejaba volar mis pensamientos, sentado frente a mi pequeña hoguera. Los pensamientos también pueden volar, no es exclusivo de la imaginación. Observando atentamente las llamas, veía a millones de personas todas con sus fueguitos particulares. Todas hablaban de acogida, de amor, de fraternidad... El calor más que de las llamas nacía de ellos mismo. Era calor humano. En una segunda escena veía a esas mismas personas engañándose unas a otras, manifestando una gran dureza de corazón. La humanidad era una selva. Volviendo a lo que había contemplado anteriormente, descubrí que durante el día estaban encarcelados y que de noche cada uno alimentaba su fueguito, la verdadera vida. Me di cuenta, que cuando hablaban esas personas que parecían tan malvadas, en realidad no hablaban ellas. Hablaban sus cárceles y me dije ¿no podría yo ayudar a romper esos barrotes? ¿Por qué no dedicar una vida a luchar por mi libertad y la de mis hermanos?

## **Confianza en Dios**

Sin ella es imposible admitir de verdad. La admisión añadía al conocimiento de nuestras faltas el compromiso por cambiarlas. Para cumplir ese compromiso necesitamos mucho valor y confianza.



Por la fe contaba con Dios en la recuperación, con la confianza, pongo mi vida en sus manos. No pago mi rescate con dinero, sino con mi persona. Mi vida se había vuelto ingobernable. Ese poder superior me va a guiar en el camino de la libertad.

¿Sabes que para mí, la libertad supone, estar acorde y ser consecuente con mi persona? Ya te hablaré de ello en algún momento.

Estando en la playa de “Las arenas” se acercó una persona ofreciéndome toda una serie de objetos para comprar, desde relojes a lentes de sol. La verdad, no compré nada. No le conocía, no sabía si esos objetos en realidad eran de la marca que decía y en verdad no me merecía confianza. El interés de la persona era vender.

La situación es distinta si yo veo algo que me gusta y la persona no tiene ningún interés especial en venderlo, probablemente me fío de la información dada sobre la mercancía. Nosotros ponemos confianza sólo en aquellas personas en las que no sospechamos intenciones distintas, intereses que no son los nuestros.

El poder superior solo tiene una intención, un interés: El bien del hombre.

Hay otros elementos necesarios para poder confiar en alguien. Se necesita cercanía, cierta familiaridad. En una persona a la que queremos y que nos quiere de verdad es fácil depositar confianza; es muy difícil que nos traicione. Descubrir a las personas que nos quieren genera en nosotros confianza. La confianza no surge sin más en mí, por decreto, porque yo lo disponga así. El sujeto al que va dirigida debe merecerla y yo debo caer en la cuenta de ello. Si yo no me entero, es difícil confiar. El poder superior reúne estas cualidades



## Confianza en ti

¿Has sentido la envidia frente a otro semejante? Si la respuesta es afirmativa probablemente te falte confianza en ti mismo, no te conozcas, necesitas recurrir al cuarto paso y hacer un inventario de tus virtudes.

Cuando era adolescente en el liceo se estudiaba latín. Se estudiaba desde los trece años más o menos. Había un texto de Cicerón (vivió casi un siglo antes de Cristo) que era muy difícil para nosotros. Todavía recuerdo una máxima de él que traducida dice más o menos así; *Sólo envidia la virtud del otro el que no confía en sí*

Para tener éxito en la vida no te queda otra que confiar en ti. ¿Cómo quieres que la gente confíe en ti si tú eres el primero en no tenerte fe?

Y ahora puedes aplicarte todo lo que dijimos sobre el poder superior. No olvides que el gran enemigo aquí es el miedo.

¿Por qué te digo que el miedo va a ser tu peor enemigo? ¿Miedo a qué?

Para confiar en alguien necesitas conocerle, directamente o al menos de referencias. ¿Te conoces a ti mismo? Hay en ti, como en cualquier ser humano muchas zonas oscuras. Muchas escuelas terapéuticas realizan como principal labor el descubrimiento de uno mismo. Ya Séneca el gran filósofo romano planteaba como premisa de la sabiduría el conocimiento de sí mismo. Y un escritor moderno comentaba que la confianza provenía más de estar abierto a todas las preguntas que a poseer todas las respuestas.

Eres una pregunta continua y esa pregunta sobre ti te trasladada a zonas desconocidas. Siempre los mayores miedos provienen de lo desconocido.



Y si hablamos de las referencias que los otros pueden dar de ti, verás que en el fondo tienes miedo de lo que puedan decir, por eso es mejor no preguntar. No saber.

De todas maneras resulta que un elemento para tener confianza es saber la persona en quien confías. Si no sabes ni quien eres ¿Te parece extraño que seas la persona en la que menos confías? Puedes deducir la importancia del cuarto paso. El conocimiento de tus virtudes.

La persona de confianza o es o pasa a ser familiar. Se necesita cercanía, afectividad, cariño.

¿Te quieres a ti mismo? Tantas veces te dijeron que eras estúpido, que no servías para nada, que eras inmoral... y todo lo que has oído a lo largo de tu vida sumamente negativo, (porque hasta los padres muchas veces se ceban en estos calificativos), que al final te lo has creído o has actuado como si eso fuera verdad. Lo gordo es que no son más que adjetivos calificativos y yo te digo ¿Desde cuando un adjetivo es antes que el sustantivo? Si olvidaste la gramática te lo digo de otra manera. ¿Desde cuando el color de un abrigo es más que el abrigo mismo? Cuando tienes frío no te cubres con un color, sino con un abrigo.

No estoy diciendo que seas un santo, y que todo lo que han dicho sea mentira. Exagerado o no, tú eres algo más que todo eso. Eres una PERSONA. No existe persona sin virtudes, sin posibilidades. ¡Anda majo! ¡Adivínalas!

Unido a todo esto es el asunto de las intenciones, de los intereses. Se confía en aquellos que no buscan ningún interés en nosotros, que no tienen razones para engañarnos.

¿No confías en ti?

Pregúntate, qué segundas o terceras intenciones escondes en tu obrar. En qué te estás engañando a ti mismo. Porque has de saber que somos unos artistas en engañarnos. Ser honestos con nosotros mismos es tarea de toda la vida. Y hemos recurrido





a otro principio espiritual el de la honestidad. Unos principios se entrelazan con otros.

Cuando Bolívar decía que la confianza ha de darnos paz, yo pensaba en aquel anuncio a los pastores, que recordamos en Navidad: *Y en la tierra paz a los hombres de buena voluntad*. Buena voluntad es otro de los principios espirituales a que debes recurrir en tu caminar.

### **Confianza en los otros**

*Si confías en todos eres un iluso, pero si no confías en nadie eres idiota o estás mal de la cabeza.* Esta sería una traducción libre del pensamiento de Juvenal, romano del siglo I.

*Se cree el ladrón que todos son de su condición.* Este es un refrán español. Se conoce que a lo largo de la historia, la picaresca estuvo siempre a la orden del día. Tantas veces te has engañado y engañado a otros que ahora puede resultarte muy difícil la confianza. Pero como pensaba Juvenal, sin confianza no se puede vivir. Tú sabes que muchos comerciantes, si pueden te engañan en el peso y hasta en la calidad del producto. Probablemente tú lo hiciste en algún aspecto y en otra época, pero el hecho es que no puedo vivir desconfiando de todos. Cuando compro el pan hago un acto de confianza en el que me lo vende y cuando agarro el ómnibus no le pido el permiso de conducir al conductor, confío en que sabe llevar el vehículo. Somos controladores, pero tener que controlar absolutamente todo en la vida, nos paralizaría. ¿Qué puedes hacer para crecer en confianza?

Descubrir, a la gente que me quiere. Cuanto más cercana a nosotros es una persona es más fácil confiar; normalmente desconfiamos más de aquellas personas que no tienen ninguna relación con nosotros o si la tienen es estrictamente por interés.

Analicemos un poco este asunto del “que me quiere”. El que me quiere no es aquel que me dice si a todo, como si fuera



un loco, aquel que me complace en todo, ni si quiera tiene por qué coincidir con el que me encuentro bien.

Es probable que sólo necesite tu compañía y para no perderte te dé gusto en todo. En el fondo eres para él un objeto a utilizar disfrazado de amor. Prefiere una falsa paz a la verdad.

La persona que me quiere descubre mis posibilidades y me ayuda a descubrirlas, me empuja a que sea yo, y no gaste mi vida en el capricho del momento. *Quien bien te quiere te hará llorar* eso dice el refranero español.

El cariño de una persona es verdadero si te libera, si te empuja a que seas cada vez más libre, si te empuja a crecer. Cuando una pareja me pide opinión sobre su relación yo siempre pregunto ¿Desde que son novios cuánto han crecido? ¿Se sienten más libres?

Conocer a las personas: Mi confianza va a crecer con el conocimiento del otro. Yo soy responsable de muchas desconfianzas, porque no salgo nunca de mi círculo, me constituyo en ombligo del mundo y pienso que todo gira a mí alrededor. El miedo al extranjero, al emigrante, los racismos que están surgiendo en muchas partes del mundo tienen que ver con un gran desconocimiento y este genera una gran desconfianza.

Cuando sin prejuicios voy conociendo más a mi prójimo, lo voy acercando a mi vida y voy venciendo los miedos. Voy reconociendo los aspectos en los que puedo depositar mi confianza.

En los comienzos de NA fueron muchos los que me llamaron iluso por confiar en drogadictos. Nunca entendieron que yo confiaba en la capacidad de ellos como personas y que poco a poco podría confiar en mucho más aspectos (como me pasa con muchos de sus miembros). Por eso nunca me sentí defraudado por todos los relajos del principio.



La confianza la tienes, pero a la vez la generas, y pasa a ser un regalo de dos. Tener y dar confianza vienen a fusionarse. Siempre digo a mis alumnos de terapia que lo que cura es el encuentro, y sin confianza no hay encuentro.

### **La honestidad en mi comunicación**

Se trata de otro principio espiritual. Ya tuvimos oportunidad de comentar algo de este principio espiritual. Para admitir la naturaleza exacta de nuestras faltas es imprescindible.

El otro día tuve ocasión de contemplar como un joven le decía gorda a una chica, que en verdad estaba pasada en carnes. La chica se molestó.

Chaval, no seas tan bruto. ¿No ves que estás ofendiendo a esta chica?

Yo soy así. Soy honesto y digo siempre lo que pienso.

Nene, lo que tú eres es un grosero. No confundas la honestidad con la falta de educación

La honestidad va más allá de decir lo que pienso o lo que yo creo que es la verdad. Comentaba el poeta:

¿Tu verdad?

No. La verdad

La tuya guárdatela.

La honestidad afecta a toda mi persona, y el camino para ser honesto es todo un proceso donde paso a paso voy descubriendo la verdad y voy actuando conforme a ella.

La naturaleza exacta de mis faltas está en conexión con este principio espiritual, esa exactitud está en conexión con la honestidad.

Intenta descubrir tus segundas intenciones.



## Sobre el sexto paso

*“Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter”*

### **Crecer o morir**

Una de las noches de invierno, durante mi tiempo de reflexión en plena montaña, pensaba junto a la hoguera. Dejaba que me hablasen las llamas. Había que estar alimentándola cada poco. Le suministraba ramitas pequeñas para que me diese más luz y tener siempre controlado el fuego. Aunque estuviese cercado por la nieve. Siempre es peligroso un gran fuego.

Aquella noche, como todas las noches, la hoguera habló de mi vida, semejante a la de tantas personas y descubrí que el fuego era como el amor y era como la vida. Hay que alimentarlo lo suficiente para que alumbre, de manera controlada para que no sea un peligro, pero sobre todo hay que alimentarlo. Una vez te lanzaste a amar tienes que seguir amando, porque si no, pasa como el fuego que al apagarse queda convertido en cenizas que manchan. Y así es nuestra vida el proceso de cambio, de crecimiento, es necesario. Cuando dejamos de crecer empezamos a morir. En lenguaje religioso empleamos el término conversión. Es a lo que nos llama Dios continuamente. La has iniciado con tu elección. Con la lucha contra la adicción, has iniciado un camino de crecimiento; no puedes ni debes pararlo. Es la muerte. Pero ¿qué hacer, si sigo lo mismo que antes, sin corregir muchos defectos?



De momento has abierto una puerta más allá de ti. Admites que Dios los puede eliminar. Has abierto una puerta a la esperanza. Otro principio espiritual para trabajar.

Se nos plantea un problema. Hablamos de un camino de la dependencia a la libertad y dejamos en manos de Dios que nos quite los defectos, lo que parece una señal de profunda dependencia. Y además le estamos cerrando el camino a un no creyente, cuando el proceso de la adicción a la libertad es el camino de todas las personas.

### **¿Es verdad que quiero cambiar?**

Tenía un compromiso adquirido en un colegio para dar una serie de charlas a padres. Únicamente tenía que presentar las fechas. Iba dando largas al asunto. La razón era que no encontraba tiempo para contestarles. Tenía ya programadas las fechas. Pero nunca acababa de pasarlas al colegio. Un compañero que iba a entrevistarse con el director, conociendo mi pereza para escribir, se ofreció para darles mi respuesta de palabra.

En ese momento, en vez de agradecimiento, experimenté una especie de malestar. ¿Por qué si me hacían un favor, yo no sentía la alegría y el agradecimiento que era de esperar?

Por lo mismo que este paso está puesto aquí.

Hemos recorrido nuestras faltas, defectos, limitaciones, los hemos admitido. Todo lo hemos hecho nosotros; ahora dejamos que intervenga alguien más, y eso supone perder el control, ya no depende de nosotros. Es difícil volverse atrás, porque alguien sigue con lo que empezamos nosotros. Ahí quedamos más comprometidos. No es lo mismo conducir yo, que programar y dejar que lo lleve el piloto automático.

Antes cuando no existía la computadora. Yo controlaba la máquina de escribir y hacía lo que le decía momento a momento, pero un buen día, cuando la modernidad llegó también a mi



despacho, apreté una tecla y la computadora tomó vida propia, había dado yo la orden, pero no había manera de pararla. Con la orden había adquirido un compromiso, me había jugado y quisiera o no, la cosa seguía.

Al permitir que Dios elimine mis defectos de carácter, he dado un paso más. Estoy en el sexto. Antes admití ante él, creí que me ayudaría etc. Ahora doy un paso más.

Si me estaba reservando algo (por si acaso) ahora me juego más. Y seguimos con el mismo tema. El de todo ser humano. El del desarrollo de mi libertad.

Hay una serie de defectos que me molestan y digo que quiero cambiarlos, pero lo digo con la boca pequeña, pasa lo mismo que con muchas enfermedades. Siendo la enfermedad molesta, somos capaces de sacar provecho. Es lo que llamamos ganancia secundaria. Nos las ingeniamos consciente o inconscientemente para conseguir una ventajita. Así somos de retorcidos.

Un día apareció por mi casa una chica que acababan de liberar. Había militado como tupamara y en una de las redadas fue a parar a la cárcel. No recuerdo los años que estuvo, supongo que su liberación fue en momentos que la dictadura tocaba a su fin.

Tampoco recuerdo, si fue torturada o no, cuáles fueron sus sufrimientos. Son de suponer. Lo que en realidad me sorprendió fue su cambio. No había en ella nada de revolucionaria, nada de odio, nada de entusiasmo por su liberación.

Lo que había era un gran problema. Un tremendo miedo a vivir en libertad. El mundo al que se enfrentaba había cambiado.

Se había acostumbrado a la prisión. Allí tenía la vida ordenada. No tenía que pensar en nada. Al final, la cárcel había pasado a ser su hogar. Vivía tranquila, y ahora sentía nostalgia de esa vida. Prefería esa vida a la libertad. Se reflejaba en sus ojos



un profundo miedo a ser libre, una verdadera angustia (Kierkegaard decía que la angustia surgía ante la posibilidad de la libertad). No es el único caso, ya el Éxodo habla de la reacción del pueblo judío ante la experiencia del desierto, suspirando por la esclavitud, frente a la inseguridad del qué comerán, se acordaba de las cebollas de Egipto.

Con este paso te juegas a ser libre. Dejar a Dios que intervenga en tu vida, te sitúa en el camino de la libertad, quieras o no.

### **¿Se pueden eliminar los defectos de carácter?**

Recuerdo a un profesor de psicopatología analítica, al plantear la terapia, comentaba la importancia de los síntomas como camino para descubrir la enfermedad, que era una barbaridad dedicar nuestros esfuerzos para hacerlos desaparecer. Había que dejarlos hablar. Ellos nos mostraban el camino a seguir. Y daba siempre el mismo ejemplo: nadie después de lavar al niño, tira por la ventana el niño junto con el agua sucia.

Si tus defectos son defectos de carácter quiere decir que sin tu carácter no existirían esos defectos y tu carácter eres tú.

Los defectos no aparecen de un día para otro. A los niños se les va acostumbrando: a lavarse, cepillarse los dientes etc. Con el tiempo se convierten en hábitos. Sin decir nada, pasan a ser algo natural, algo que siempre van a ir haciendo, sin apenas esfuerzo, les surge inconscientemente. Pero también el niño puede ir aprendiendo otras cosas que le hacen daño, convirtiéndose en defectos. Pero cada defecto tiene mucho que ver con nuestro modo de ser. No se trata de dejar de ser tú, sino de ese modo anormal de ser tú. Y eso es lo que estamos dispuestos a dejar que elimine Dios.



## ¿Cuál es mi postura frente a ellos?

Muchas veces erróneamente pienso que pierdo mi personalidad si dejo ciertos defectos. Nos queda siempre la ilusión de mantener alguno aunque sea medio escondido.

Ya hemos hablado de las veces que has tenido que oír mil afirmaciones negativas sobre ti. Lo malo es que has llegado a creértelas. No indica que seas tarado. De tonto no tienes ni un pelo. Se trata de un mecanismo de defensa muy común, se le llama identificación negativa. Cuando no te reconocen por tus virtudes, al menos te reconocen por tus defectos. Eliges ser lo que dicen de ti. Es mucho más importante que te reconozcan por malo, a que te ignoren. Es una manera de ser alguien.

Estamos en las mismas: eres alguien a costa de tu libertad, a costa del desarrollo de tus posibilidades. Eres igual que aquellos que se pasan la vida poniendo cara de lo que le piden, sin poder ser ellos mismos nunca.

Otras veces los defectos te llevan al desánimo. Por más que lo intentas no cambias. Estás dispuesto a que Dios te los elimine pero ¿podrá?

A esta altura ya habrás sospechado mi gran pasión por la naturaleza. Cada vez que salíamos de caminata, acostumbrábamos a subir a alguna montaña. Desde allí trazábamos la ruta. Desde la cumbre se observa todo el panorama. Allí nos marcábamos puntos de referencia y con la brújula en mano, nos hacíamos un pequeño plano, luego cuando descendíamos al bosque, nos fiábamos de lo visto anteriormente y de nuestras anotaciones, no veíamos nada, con razón dice el refranero español que *a fuerza de árboles no se ve el bosque*. Pensar en esta anécdota puede ayudarte en diversas situaciones en las que te vas a encontrar. Una que para conocerte bien has de tomar distancia de ti mismo. Mirarte desde otro tiempo, desde otro lugar, (no siendo el





ombliigo del mundo), desde otras personas etc. O sea tomar distancia de ti.

Te puede ayudar en los momentos de desánimo. Cuando no veas salida a tu vida, cuando estés cansado de caer y tropezar siempre contra la misma piedra; cuando todo sea oscuridad, entonces podrás echar una mirada a ese instante en que viste, en que te ilusionaste, en que comprendiste que valía la pena intentar la aventura de ser persona. Ahora no ves. Cuando estabas en la cima veías. Cuando atraveses ese bosque de dificultades volverás a ver, y estará contento porque pudiste. ¡Tú puedes!

Muchas veces de niño me senté en la escollera para ver cómo el mar cubría parte de la playa en la pleamar. Los impacientes no podían disfrutar de este fenómeno de la naturaleza. Las olas besaban la arena y se retiraban, parecía que nunca iban a cubrirla porque siempre, había retrocesos, pero así yendo y viniendo llegaba el momento donde toda la arena era agua. ¡Qué suerte que el mar no se desanima! Que sigue su naturaleza y lo intenta una y otra vez hasta llegar a triunfar. ¡Qué te parece! ¿Hacemos como las olas del mar hasta el fin?

También puedo escudarme en que soy así y tiro la toalla. Ya has olvidado lo esencial del ser humano. El ser humano es como el caminante, nunca llega a la meta. Las paradas en el camino son descansos para reponer fuerzas y seguir. Heidegger diría que el hombre es **siendo**.

En este paso vas profundizando más en tus defectos y limitaciones, poniendo en práctica principios espirituales como el compromiso con tu recuperación, paciencia, confianza.

Cada vez el futuro se va viendo más claro, no quiere decir más fácil; si que tendrás más recursos para enfrentar la vida. Esa mejor visión de ti probablemente te lleve a ir cambiando un poco tus ideas y no preguntes qué quieres ser, sino quién debes



ser. Otra vez, no me canso de repetir. Tú solo serás tú, desarrollando tus propias posibilidades.



## Sobre el séptimo paso

*“Humildemente le pedimos que nos quitase nuestros defectos”*

En este paso de nuevo estoy yo. Prácticamente estoy yo en todos, pero voy cambiando de lugar a medida que trabajo los pasos. Me voy viendo de distinta manera y poco a poco conociéndome más voy también queriéndome más y tomando más la vida en mis manos.

También adelantamos en la relación con el Poder Superior. ¿Te acuerdas? Comenzabas descubriendo la locura de tu vida y descubriste que Él te podía volver el sano juicio, así que te atreviste a dejar tu voluntad y vida a su cuidado. Dejando tu voluntad, de hecho estabas dejando todos tus caprichos, todo aquello que en el fondo no te dejaba ser tú en realidad. De ahí a admitir tus faltas no había nada más que un paso. En el sexto estabas dispuesto a que eliminase tus defectos de carácter. Ahora con más confianza le pides que quite tus defectos. Ahí sólo puedes llegar a base de unos principios espirituales. Te quiero comentar al menos dos: La humildad y la rendición.

### **¿De qué sirve buscar un culpable?**

Es curioso como surgen a veces los refranes, casi, casi, como los mote (sobrenombres para el que no entienda la palabra). En Europa se puso la moda de todo lo otomano (turco) alfombras vajilla etc. hasta el mismo croissant francés hace alusión a la media luna. La moda también se extendió a la burla. Algo así como un gallego para los argentinos y uruguayos o ahora cualquier sudaca para un europeo (es que somos desgraciados).



¡Qué poca cosa tener que humillar a un ser humano para sentirme más ¡grande!). Pues bien en los parques de diversiones, los puestos de tiro al blanco, colocaron muñecos con turbante de turco en la cabeza. Había que sacársela de un disparo. De ahí surgió buscar un cabeza de turco. Siempre era mejor cortarle la cabeza a un turco, que perder la propia. Es lo mismo que el chivo expiatorio que hace referencia al chivo sobre el que el pueblo judío descargaba sus faltas. Una manera de no afrontar la parte de responsabilidad que te corresponde, es buscar una cabeza de turco o un chivo expiatorio. No importa la parte de culpa que hayan tenido en tus desgracias. Has de hacerte responsable por todo lo que has hecho. Ese eres tú, y ese es el que pide a Dios que le quite sus defectos. Si no eres responsable de tus defectos ¿crees que puedes pedir que te los quiten? Y ahora viene un principio espiritual sin el que es imposible pedir, admitir, ni hacer nada que valga la pena: **La humildad.**

### **Un principio espiritual**

Llevas seis pasos. Un tiempo trabajando contigo mismo y probablemente más de una persona te haya pedido ayuda. Te puede dar la sensación que algo has adelantado, y eso no lo dudo. ¡Ojo! Te acecha un defecto que probablemente tenías escondido y que atenta contra un principio espiritual muy importante. El principio de la **humildad.** Es el defecto más peligroso de todos. Nunca te creas, ni más fuerte, ni mejor que nadie. Eres simplemente distinto. El orgulloso es un ignorante de sí mismo. ¿Recuerdas lo que dijimos acerca de conocernos a nosotros mismos? Sin conocimiento no hay confianza, ni verdadero amor. San Agustín decía que para llegar al conocimiento de la verdad había tres pasos: humildad, humildad y humildad y Tagore planteaba lo mismo: únicamente se llega al camino de la verdad a través de la humildad. Es el mismo pensamiento de



Salomón identificando soberbia con ignorancia y humildad con sabiduría.

Humildad es andar en verdad (Sta. Teresa).

Humus en latín es tierra y la palabra homo, que significa hombre en castellano, está emparentada con humus. Humildad no hace más que resaltar nuestros orígenes y nuestra naturaleza. La persona que no es humilde nunca llega a saber ni de dónde viene ni a dónde va, ni quién es. Carecer de humildad es como carecer de identidad. Es el desubique mayor que puedas entender. Los griegos, condescendientes en muchos aspectos, decían que había algo que no perdonaban ni los dioses: la hybris, o sea la soberbia, tanto así que a Edipo (a pesar de todo lo escrito en psicología sobre el mito) lo que se le castiga es la hybris, el creer que él, el mejor, no es culpable de nada. ¿Qué le va a enseñar un ciego (se refiere a Tiresias el adivino) a él?

Recuerdo la primera salida que hice con los jóvenes, aquí en el Uruguay. Fueron tres días caminando por las sierras de Minas. Una preciosidad. Bajamos en el kilómetro 90 de la ruta ocho y nos adentramos hasta Aguas Blancas; pasamos la noche al aire libre en el parque de Aguas Blancas. Estábamos acostados cuando (yo había llegado a América hacía muy poco) veo una gran cantidad de lucecitas en el cielo. No pude resistir la tentación y desperté a mi compañero:

*¡Mira qué cantidad de estrellas fugaces!*

El compañero se despertó, observó, y en tono medio molesto, medio despectivo comento:

*¡Son bichitos de luz!*

Para mí, acostumbrado a ver las luciérnagas simplemente en la tierra, era un espectáculo. Me parecían estrellas. Y hoy pensando en la humildad, recordé la escena ante aquel pensamiento de Tagore. *Las estrellas no temen parecer gusanitos de luz.*



El hombre grande no tiene miedo de parecer pequeño, porque la grandeza no la tiene prestada, es suya. Si todavía tienes que aparentar, y sientes la necesidad de colgarte medallas, es que te falta mucho para descubrir tu verdadera importancia. Cuando uno vive de la falsa importancia, reprime la verdadera y nunca se siente él mismo.

*Si te falta humildad te juegas todo el proceso.*

El camarón transparente pasa desapercibido a los enemigos, pero cuando come mucho entonces se le nota y es fácil presa de otros peces. El hombre humilde es transparente, prácticamente no hay enemigos que puedan con él, pero cuando se llena de soberbia puede ser devorado por cualquier otro. Por ser tan visible es presa fácil.

## **Otro principio importante**

### **La rendición.**

Si te pregunto sobre ella, es posible que no sepas definírmela bien, pero sí es seguro que, es una experiencia que has comenzado a vivir. De entrada suena como algo que nos sucede porque no hay más remedio. Más que una virtud muchas veces has pensado que era una desgracia. En este paso como en otros vas cambiando de modo de pensar porque vas cambiando el modo de vivir. El que te rindas es una prueba de inteligencia, una virtud, un principio espiritual.

Hay países que ganaron muchas batallas, y perdieron la guerra que era lo más importante. Supieron rendirse para no quedar aniquilados. Al rendirse al enemigo, no fueron cobardes. Fueron inteligentes. Rindiéndose salvaron todo aquello que de otra forma hubiera sido aniquilado. Conservaron las suficientes fuerzas para dar de nuevo batalla y ganar finalmente la guerra.



El principio de rendición, hace que no continúes solo en la lucha donde además de tus defectos puedes también pisotear tus virtudes. La rendición te permite dejar actuar a aquel que sabe lo que necesitas. Al menos cuando te rindes no estorbas. Para que sea efectiva tu petición has de quitar los obstáculos y muchas veces el gran obstáculo somos nosotros.

### **Necesito pedir**

A medida que voy haciendo los pasos voy viendo más despejado el futuro. Antes solo existía el ya y el ahora. Todo lo quería ya. Muy posiblemente aparece de vez en cuando ese modo de ser, porque pasó a constituir un defecto de carácter. Con este paso le damos un nuevo golpe a nuestro orgullo y a nuestra impaciencia. Abrimos nuestras perspectivas. La vida cobra más anchura. Voy a intentar explicarme mejor porque me parece que me estoy enrollando.

Mientras escribo esto, en el puerto de Valencia están preparando la copa de América. Los veleros, creo que haciendo pruebas, van cruzando continuamente el mar. Aprovechan los vientos favorables, para ir a donde quieren ir. *No hay viento favorable para el que no sabe dónde va.* En tu vida has desaprovechado muchos vientos favorables para surcar con fuerza tu vida. No sabías a donde ibas.

La petición tiene mucho que ver con esto. Con la vida y con tu caminar. Con tu futuro.

La vida se vive viviendo. Cuando yo trabajo, creo algo, me muevo, tengo la sensación de vivir, a esto se le llama actividad (nos abre un futuro próximo). A veces no podemos hacer nada. Entonces al ser humano le queda el recurso del deseo y de la esperanza. Van más allá de la actividad y me conectan con un futuro. (Me abren el futuro mediato).



Sucede a veces que el hombre ya ha perdido hasta la esperanza, parece que el mundo se le viene abajo, que todo está perdido, ahí aparece la petición. Minkovski le llama la plegaria. Todavía el hombre puede afirmar la vida, solo le cabe arrodillarse y rezar. La oración aquí es una afirmación de la vida, nos abre al futuro absoluto. Nosotros no rezamos al aire. Hemos ido trabando un cierto conocimiento de Dios. Pedimos a Dios que nos quite esos defectos que no nos dejan ser. No nos dejan vivir (como humanos).

Más allá de todos los prejuicios, de todas las falsificaciones que haya podido hacer el ser humano, o las distintas religiones, nosotros oramos. No concebimos la oración si no está conectada a la vida. A nuestro modo de comunicarnos con Dios le llamamos oración. La oración va siendo más sincera y profunda a la par que crece nuestra confianza, nuestra fe, nuestra paciencia, nuestra humildad, nuestra rendición, nuestro amor... Y a su vez la oración nos hace crecer en todos estos principios espirituales.

Antes de terminar esta reflexión, quisiera hacer hincapié en un elemento que quizás haya pasado desapercibido; tiene que ver con la humildad, con la aceptación de uno, con la rendición. Yo le llamaría la experiencia del límite. Cuando uno experimenta en su vida que no puede, cuando todo se le viene abajo, cuando la esperanza no es capaz de sacarnos adelante... puede salir de él una verdadera y profunda oración. Ya no es él quien se afirma en la vida. Descubre que es Dios quien lo afirma. Simplemente nosotros nos dedicamos a no estorbar.

Normalmente todos los jugadores de un equipo están a favor del equipo, digo normalmente, porque cuando era pequeño, Manolito (un compañero de mi misma edad) parecía que jugaba en contra, cada vez que tiraba a puerta ahí estaba él en medio molestando, y creo que atajó más goles que el arquero.





Cuando el maestro nos aburría con sus explicaciones, nos dedicábamos a organizar los cuadros para jugar en el recreo y religiosamente nos turnábamos para tener a Manolito en nuestras filas. Era un verdadero estorbo. ¿Cuando las cosas no salen tan bien como debieran, no será que somos como Manolito?

Recuerda que no estás sólo, que le has pedido a Dios que elimine tus defectos.

Decía S. Pablo *Todo lo puedo en aquel que me conforta.*



## Sobre el octavo paso

*“Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a enmendarlo”*

### Qué intentamos

Es más importante lo que tú pienses de ti que lo que los demás puedan decir u opinar. Hemos dedicado todo un tiempo a ti, a tu relación con el Poder superior. Ahora hay que salir de nosotros mismos y mirar a los otros. No se trata de lo que puedan decir de ti, sino de lo que tú tienes que decir a ellos. Aquí vas a necesitar bastante ayuda para no estropear las cosas. El padrino es fundamental. Has de escribir una lista, ver cómo reparas el mal hecho y en qué te vas a apoyar (serían los principios espirituales).

Se trata de tomar la vida en tus manos, haciéndote responsable de todos tus actos. Y cuando digo todos, me refiero a todos. Los conscientes, los inconscientes, los realizados tanto en la droga como en abstinencia etc.

Nuestra vida se construye en relación. Este paso te lanza también hacia el futuro, te prepara a un nuevo estilo en tus relaciones y abre una excelente oportunidad para ser tú mismo. Hasta que no afrontes tus actos y los repares seguirás esclavo de tu pasado y tus encuentros con los demás seguirán siendo esclavizantes.

Cada vez que hice daño a alguien generé una deuda con él. Reparar el daño es pagar las deudas y de estas deudas respondo con mi vida. ¿Sabías que la hipoteca más difícil de cubrir es esta? Has hipotecado tu vida con el daño hecho a los demás



y ahora te corresponde pagar para quedar libre. Eso es reparar, cubrir deudas. Hasta que no lo hagas seguirás en el clearing. En este paso haces un repaso de tus deudas y manifiestas la buena disposición para pagar, en el siguiente intentarás cumplir con los pagos.

Tendrás que decir muchas cosas, pero no digas nada a nadie si primero no te lo has dicho a ti mismo.

### **Haciendo una lista**

Murió ya un buen amigo administrador de una empresa bastante conocida en el mundo montevideano. No es del amigo del que os quiero hablar, sino de los dueños de la empresa. Se trataba de una empresa familiar, y como sucede tantas veces, el dinero (ese poderoso caballero) logró separar a los hermanos. No contento con separarlos, los enfrentó hasta tal punto que no se dirigían la palabra. Hete aquí, que en las reuniones de la directiva, no les quedaba más remedio que asistir (era su negocio) ¿saben cuál era la forma de comunicarse? A través del Administrador. *Dile a mi hermano que...Contéstale que...* y así el administrador era como el frontón donde rebotaba la pelota. Habían descubierto la forma que va más allá del odio. Simplemente se ignoraban. Si no hubiese sido por la empresa, estos hermanos poco a poco se habrían suprimido de la mente.

A la hora de hacer una lista de personas no hubiesen aparecido, no por maldad, sino porque habría desaparecido el recuerdo. Justo estas personas que ya no están en tu recuerdo pueden ser determinantes en muchas de tus acciones. Te tienen atado más fuertemente que las que conoces y son las más peligrosas para ti. Necesitas todo un trabajo de búsqueda, con ayuda al menos de tu padrino. Si buscas encuentras. Ponlas en la lista, después veremos de qué modo puedes reparar el daño. Es labor



de mucho tiempo y como todo en la vida, es un proceso. Sólo si las tienes en la lista podrás iniciar la labor de reparación.

Ya tienes un apartado: Las ignoradas

Las conocidas: Empieza por las más cercanas. Probablemente son a las que más has hecho sufrir y también a quien más fácilmente le puedes echar las culpas.

Un día se acercó un joven que quería confesarse, y lo primero que hizo fue criticarme porque no tenía sotana, porque no estaba en la iglesia, en el confesionario, que me había visto fumar etc. Yo un poco harto le dije: *mira nene si te quieres confesar di tus pecados, los míos déjalos tranquilos, si no te vas.*

Terminantemente prohibido criticarles. Se trata de ti, de tus actitudes y errores, deja los de los demás.

Las relacionadas: Simplemente por estar en una sociedad, estás muy relacionado. Todo nuestro mundo se reduce a un conjunto de relaciones significativas. Nuestras relaciones no son inocuas, a veces no son justas, otras creemos que lo son y no lo son. Otras hacemos daño sin darnos cuentas. Otras no damos la mano al que lo necesita. Siempre donde está el egoísmo se daña a alguien.

Personas especiales: Quiero que eches una mirada al grupo. Puede que encuentres algo y a alguien. Recuerda no se trata de si tienes razón, sino corazón.

Dice la razón:

Mientes corazón

Y contesta el corazón

Quien mientes eres tú razón,  
*que dices lo que no sientes* (Machado)

A esas personas puedes haber hecho mucho daño.

Puedes analizar la relación con tu padrino. Sobre todo quiero recordarte algo sumamente importante, porque además me parece sumamente deshonesto: Cuando alguien llega por



primera vez o lleva poco tiempo, tiene muy bajas las defensas, es sumamente sugestionable y si ve en ti alguien que ha luchado etc. que lleva cierto tiempo limpio, puede surgir una especie de admiración. Si te aprovechas de ella para... lo que sea, puedes imaginar todo lo que quieras, además de sinvergüenza estás haciendo mucho daño y colaborando a su esclavitud. Debes pedir perdón, reconocerlo y cambiar. Allá donde entre la afectividad el dolor que causamos es inmenso. La traición al amor es un pecado de ALTA TRAICIÓN. No entiendo por qué no se habla de ello en el código penal.

### **La reparación**

Cuando estudiaba moral me quejé a un profesor, porque me parecía desmesurada la extensión que dedicaba a hablar de una de las virtudes sin quedarle tiempo para acabar el programa. Hoy entiendo perfectamente la intención del profesor. Se trataba de la prudencia. Es algo así como el sentido común de las virtudes. Acompaña a las virtudes para que no se desvirtúen, porque dejarían de ser virtud. Es lo que permite distinguir entre ser veraz o un maleducado. Entre arreglar las cosas o estropearlas.

De niño me gustaba hacer experimentos. Una vez cayó en mis manos una pluma estilográfica que al parecer era muy buena. El capuchón se salía con facilidad. La desmonté, y no sé cómo hice que al final no sólo iba mal el capuchón sino que hasta se salía la tinta. En vez de arreglarla la estropee más. Eso nos pasa muchas veces. Intentando reparar algo lo que hacemos es estropearlo más. ¡No sabes lo fácil que es meter la pata!

No se te ocurra empezar a reparar, sin haberlo meditado antes, sin haberlo hablado con tu padrino. No olvides que en tu carrera adictiva te acostumbraste al desubique. Y que no se trata



de ya. Si no de un proceso. Paso a paso. Necesitas humildad y otro principio más.

### **Principio espiritual**

Hemos hablado de humildad, de honestidad, de rendición... quiero expresamente hablar de uno que vas a necesitar especialmente en este paso, además de los mencionados. El **valor**.

En casi todos los noticieros, hacia el final dedican unos minutos a tomarle el pulso a las distintas bolsas del mundo. Es la información económica. Se habla de valores. Lo primero que nos viene a la cabeza al oír esa palabra es todo lo relacionado con la economía. También hoy se habla mucho, sobre todo en los ámbitos de la enseñanza, de la formación en valores (sería algo parecido a nuestros principios espirituales). Nosotros al hablar de valor en este paso nos referimos más bien a esa valentía que se necesita para afrontar al peor enemigo. Para enfrentarnos sobre todo a nosotros mismos. Valor, vendría a ser el opuesto de cobardía. Reconoce que es un principio en el que te falta mucho. Te quedan muchos miedos por vencer. Miedo a perder una amistad, un negocio, el buen nombre, la comodidad, la seguridad... Hay muchos miedos y para todos ellos un antídoto: EL VALOR

Recuerdo a un joven universitario, profundamente antimilitarista que hablando del valor decía. *El ejército español nunca retrocede, da media vuelta y avanza*. Lo decía en plan de crítica y no se daba cuenta que estaba apuntando a una gran verdad. Tener valor no es lo mismo que ser temerario. Mira que puedes llamar valor a un acto de imprudencia. ¿Tú crees que es conveniente que le comentes a tu jefe que sueles robarle, pero que ahora no lo vas a hacer más?



¿Tú crees que alguna vez los noticieros serán capaces de dejarle un lugar todos los días a este tipo de valor?

¿Crees que algún día podría cotizar en bolsa?

Lo gordo es que para ser persona hay que echarle mucho valor. No esperes que se te vayan los miedos. No tener miedo a nada es una locura. La cobardía está en dejarse vencer por ellos. Los miedos son naturales y necesarios. Se necesita valor para que de ser nuestros amigos y aliados no pasen a ser enemigos.

El valor te permitirá dar la cara en todas las situaciones, no te preocupes porque te invada la vergüenza (ya hablamos de ella). *Más vale tener vergüenza unos segundos que pasarte la vida preguntando por no ser valiente* (No sé quien lo dijo. Debió de decirlo alguien.)

El valor te permite hacer frente a tus errores.

¿Qué te parece? ¡Échale valor al asunto!



## Sobre el noveno paso

*“Enmendamos directamente el daño causado a aquellas personas siempre que nos fuera posible, excepto cuando al hacerlo perjudicaría a ellos o a otros”*

### Enmendando errores

Te voy a contar un cuento, que estoy inventando ahora, porque creo que el poder de la narración es mucho más fuerte que el del discurso.

Había una vez un hombre que al levantarse por la mañana se lavó, se miró al espejo y descubrió que tenía todo el pelo revuelto. Lo más lógico después de dormir. Eso le molestó mucho y decidió romper el espejo por mostrarle una imagen que no le gustaba. ¡Cómo se atrevía el espejo a darle esa imagen nada más levantarse! Justo a él que el día anterior había estado limpiándolo y lo había colgado con tanto cuidado.

A otro señor le pasó lo mismo, se asustó al ver la imagen y comentó: *Este espejo es un desgraciado, no merece la más mínima atención.* Lo descolgó, lo metió en el desván, y lo ignoró. Con el tiempo ni se acordó que seguía despeinado.

¿Y si el espejo fuesen los otros y tú ese señor que acaba de mirarse?

Preciosidad. No cargues al mundo que te rodea, tu descuidada cabeza. ¿Qué culpa tiene él si tú acabas de despertar? ¿No sería mejor y más fácil agarrar un peine y empezar a peinarte?

Tienes varias opciones: 1ª Romper; 2ª Ignorar y 3ª Comprometerte.





Al enmendar no solo vas a recomponer el espejo. Te das la oportunidad de recomponerte tú. Es probable que al principio te quede algo desprolijo, pero poco a poco puede quedar tan bien compuesto que, vuelvas a descubrir tu imagen en él. En este paso no se trata de arreglar el mundo sin más. No olvides que se trata de tu proceso de recuperación, o lo que es lo mismo tu proceso de liberación, el proceso de ser persona.

Ya sabes: sin espejo no podrás ver tu imagen. Nunca sabrás quien eres de verdad si el espejo no es fiel. Así que manos a la obra y a tu nuevo oficio: REPARADOR DE ESPEJOS.

### **Líneas maestras**

En el paso anterior tomábamos conciencia de aquello que debíamos reparar y teníamos voluntad de hacerlo. Ahora ponemos manos a la obra. Pero claro, no se trata del famoso “ya” y “ahora” ese que ha sido la marca de nuestra conducta durante tanto tiempo. No podemos ignorar que estamos en un proceso, que somos caminantes.

Ya habrás adivinado por los ejemplos que te pongo que me asiste siempre una cierta mala idea, pero sin malicia, aunque parezca una contradicción. Cuando nos preparábamos para una caminata con los universitarios (yo estaba en el grupo de montañismo), estudiaba bien el mapa. Me gustaba ir a la cabeza, para observar bien el camino y descubrir los mejores senderos. Pero a veces surgía algún listillo que se me adelantaba. Yo seguía a mi ritmo, sin hacer caso de nada. El listillo de turno que desde luego no sabía por donde ir, porque no había estudiado primero los lugares por donde pasar, muchas veces equivocaba el camino. Yo seguía en silencio sin decir nada. Sucedió que cuando caía en la cuenta que no le seguían, no le quedaba más remedio que volver atrás y a veces era mucho porque en la montaña hay precipicios y cortados que no se pueden salvar. Tú



también en esto de enmendar, no puedes tomar atajos. Tienes caminado un largo trecho desde unos errores; ahora se trata de volver atrás paso a paso para iniciar el “buen camino”. ¿Entiendes por qué no bastan los buenos deseos?

Enmendar es desandar el camino mal hecho. Hiciste daño tanto a sabiendas como sin darte cuenta con tu modo de vivir.

Has funcionado de una manera porque eras de una manera; tus acciones eran consecuencia de esa manera de ser.

Primera conclusión: Un buen camino no se hace de golpe sino paso a paso. Tu vida es un proceso. No te asustes si no te sientes con fuerza para reparar ciertos daños. Vamos poco a poco, pero ¡Vamos!

## **¿Podemos?**

Te contesto que NO.

No estás muy desencaminado cuando te parece que es imposible. Al pensar así eres inteligente. La experiencia nos va llevando al descubrimiento de nuestros límites. Nuestra vida se ha vuelto muchas veces ingobernable y llegamos a la conclusión de que solos no podemos. Ahí entra Dios. Con la ayuda del Poder Superior sí puedo. S. Pablo decía *todo lo puedo en aquel que me conforta*. Y mi madre, cuando nos reunimos en casa, a pesar de su edad, se desvive, hace la comida, nos atiende, hace todo lo que yo no podría hacer siendo mucho más joven y siempre dice lo mismo: *la fuerza me la da Dios*. Mis hermanas se ríen, pero estoy seguro que el día que les dé por analizar el hecho descubrirán la fuerza del creyente. Jesús decía *la fe mueve montañas*. Algunos de los daños a reparar son mucho más que montañas.

Se trata de un camino espiritual. Echarás mano de principios espirituales como humildad, valor, honestidad (ya hemos hablado de ellos).



## **Camino de libertad**

Anoche paseé por el puerto de Valencia. Era el día de la comunidad valenciana. El día de la mar. Observaba a unos marineros que estaban amarrando una barcaza al malecón. Es la manera de asegurarla. Los daños que has causado son como los amarres. Te tienen atado a esas mismas personas. No te dejan caminar. Cuando seas capaz de soltar todas las amarras podrás sentir el placer de la libertad, te dará la sensación de flotar en el aire, tu vida será más ligera y sentirás el gozo de ser tú. Ya dije: paso a paso. ¿No te ha pasado que poco a poco se te ha ido enredando una cuerda sin haberlo querido y que cuanto más prisa te das para desenredar más se te líaa? Ni a cosa hecha queda tan enredada. Te has de armar de paciencia, y poco a poco siguiendo una de las puntas puedes ir desenredando. ¡Hijo! Así has ido enredando tu vida; ahora te toca agarrar por la punta un cabo y poco a poco. Tu libertad es también un proceso.

## **La trampa**

Quién está reparando eres tú. Te lo digo, porque en el camino de la recuperación hay muchas trampas (que conste que el tramposo eres tú). Te digo una de ellas: ¡Como yo cambio han de cambiar todos! Cuando hicimos daño no tuvimos en cuenta la opinión de los demás, nos guiamos de lo que nos pareció a nosotros y es curioso que ahora esperemos que los demás estén dispuestos a aceptar nuestra reparación, nuestras disculpas (aunque se trata de algo más que pedir disculpas).

Se trata de mí. No de la respuesta de los otros. Al margen de cómo sean los otros, al margen de lo que nos puedan haber ofendido, al margen de todos, se trata del daño que he hecho yo, no del que hacen los otros. El otro no tiene por qué volver a confiar en mí si le fallé tantas veces, ese proceso tiene que hacer-



lo él. Lo que a ti te debe mover es el deseo de cambiar, el deseo de reparar y punto.

Es verdad que nuestra actitud llegará un momento que influirá en los otros y podrán componerse las relaciones de manera más humana, pero si dedicamos casi una vida a estropear algo no podemos esperar que en unos minutos se repare. Un niño es capaz de romper cualquier cosa en pocos minutos, pero arreglar lo roto lleva su tiempo. Has sido niño muchas veces.

Unos te agradecerán el gesto, otros no se lo creerán, habrá quien con mala idea aproveche para darte la puñalada y comentar *¡Ya te lo decía yo!* No debe preocuparte gran cosa porque de lo que se trata es de ti.

Cuenta un cirujano plástico que un día se le presentó una paciente para operarse unas cicatrices que tenía en las piernas y los pies. Al hacerle una revisión descubrió que también había unas señales en los brazos:

Señora ¿Esas cicatrices también se las quiere quitar?

*No. Sólo la de las piernas.*

El cirujano, pensó para sus adentros que la paciente no tendría disponibilidad económica y se ofreció a hacerle una rebaja. La señora seguía con su negativa. Es más les tenía un especial cariño. El hombre no podía entender esa rareza. Realizó la operación y al momento de despedirse, picado por la curiosidad preguntó:

Pero ¿por qué no quiere que le deje bien los brazos?

*Mire doctor. Cuando era niña, estando en el zoológico un chimpancé me agarró y tiró de mí hacia la jaula. Son las heridas que ve en las piernas. Mi madre me agarró con fuerza, sin miedo al animal, con la única idea de sacarme del peligro. Al final pudo más que el chimpancé y me arrebató de sus garras. Estas señales tan feas, son los mejores recuerdos del amor de mi madre.*



Vas a recibir más de una herida, al intentar enmendar tus errores, no tengas miedo. Son las heridas del amor. Muéstralas con orgullo, porque son las señales de tu misma recuperación. Son buenas para no caer en la tentación de hacer todo esto para tranquilizar tu conciencia. No buscas tu tranquilidad, sino tu libertad. No se trata de la seguridad del dependiente, del adicto, sino del riesgo de la libertad.

### **De suma importancia**

Hay un verbo que descubrí al poco de llegar al Uruguay. Se trata del verbo pagar. Es un arte. Dice del ingenio de muchas personas, pero también dice de la falta de conocimientos de muchos alumnos. Es la manera de escribir multitud de hojas en un examen sin decir nada. Una actitud muy socorrida por un buen número de chavales que no dieron golpe durante el año.

Nuestro modo de reparar puede ser pura payada. Seamos serios, no se trata de decir, sino de decirnos. La manera más eficaz de reparar será la que tiene que ver con nuestro cambio de actitud. Nos comportaremos como hombres nuevos. Los otros se irán dando cuenta. Nuestras palabras tienen poco efecto si no van acompañadas con nuestra vida. Da tiempo.

Creo que son de un poeta las siguientes palabras:

La canción que nunca diré

*Se ha dormido en mis labios.*

Y ¿qué hacer cuando la reparación afecta a una persona que nos hirió y que sigue haciéndonos daño?

Dicen que había una vez dos personas pescando a la orilla del río. En eso un escorpión cayó al agua. La persona mayor lo salvó y el alacrán en vez de agradecer lo picó.

¿Cómo se te ocurre salvar a ese bicho? ¿No ves que siempre te va a hacer daño?



Contestó el viejo: *Mil veces que cayera, mil veces intentaría salvarlo. Su naturaleza es picar, pero la mía es salvar.*

No se trata del otro. Se trata de ti. De esa nueva forma de ser que, gracias al camino que has emprendido, vas consiguiendo. Poco a poco al mirarte en el espejo de los demás verás un rostro nuevo. Es el tuyo. Con el tiempo entenderás que también se puede amar a los enemigos.

De tal manera vas a reparar que hasta te vas a privar de hacerlo algunas veces. Cuando tu reparación afecta el bienestar de otros, cuando haya personas que salgan perjudicadas, vas a hilar muy fino. Antes están los otros que tu tranquilidad de conciencia. Pero con respecto a este tema quiero comentarte algo que tiene que ver con el modo de querer al prójimo. El tema está muy unido también al perdón.

### **Pedimos perdón y perdonamos**

Lo que te quiero decir puede que suene muy raro, pero antes de disentir párate un momento a pensarlo.

Vas descubriendo que la raíz de las auténticas relaciones humanas está en el amor. Desde ese lugar hay que enfocar todos los temas. El amor no busca hacer el capricho de la otra persona, busca su bien y su bien no siempre coincide con lo que él busca. Mi compromiso de amor me lleva a colaborar en su proceso de ser persona, en el camino de la adicción, o dependencia, a la libertad.

Si una persona te roba, se convierte en un ladrón. Tu perdón no consiste en dejar las cosas como si nada hubiese sucedido; tu amor ha de llevarte a colaborar con él en el cambio. Si dejas las cosas como están, afirmas su faceta de ladrón. También él ha de reparar, ha de cambiar. Ayúdale a que deje de ser ladrón y vuelva a ser una persona de bien como dirían las abuelas. Por cobardía, por una falsa paz, puedes dejar las cosas como están.



Tampoco es necesario que emprendas una cruzada contra él. Se trata de crear las condiciones para que nazca de él, la única manera de producirse un verdadero cambio. Nuestras palabras no podrán salir, ni de la venganza, ni de nuestro malestar, sino del amor al semejante. Nunca olvides que también tú has estado encadenado con parecidas cadenas y gracias al poder superior y a tu esfuerzo vas liberándote.

De nuevo acude a la virtud de la prudencia. Una vez le preguntaron a Juan Lockmn (escritor inglés) que cómo hacía para dar los juicios tan acertados y con tanta claridad y contestó: *Hago como los ciegos, no doy ningún paso sin tantear antes el terreno.*

Ánimo, a tantear el terreno. Nada de precipitaciones.

Cada uno tiene su tiempo y su ritmo. Las plantas no crecen más si las estiramos. Es más podemos llegar a quebrarlas. Y lo mismo pasa contigo: no puedes ir más allá de tus posibilidades. Consulta, que es bueno.

## **Un trabajo de buena voluntad**

En el mundo actual donde una gran parte de la humanidad, no llega a cubrir las necesidades de alimento, proliferan los productos "light". Sobre todo en los países desarrollados. Parece una contradicción pero es así. Se trata de satisfacer a todos los sentidos, sin el peligro del exceso. El alimento en sí ya no parece importar, se busca el efecto agradable que tiene el comer. El asunto se complica más cuando es toda nuestra vida la que se va descafeinando, cuando ya no importa la vida por la vida, sino únicamente aquellos momentos agradables que nos proporciona. Si lo primero me habla de la contradicción de este mundo donde gran parte de la humanidad pasa hambre, lo segundo nos sumerge en la cultura de la superficialidad. En una cultura así la práctica de principios espirituales es casi misión



imposible. Es un trabajo al que hay que echarle mucha “buena voluntad”.

Existe la tendencia a considerar la buena voluntad como buenos deseos o intenciones y es probable que no le demos la importancia suficiente porque *de buenas intenciones está el mundo lleno*.

Si alguno de vosotros tiene afición a la filosofía, le recomendaría que leyese lo que dice Kant en el planteo de la metafísica de las costumbres. *Únicamente la buena voluntad es buena sin restricción*. Nuestros pensamientos, nuestras acciones, pueden volverse malas pero la buena voluntad siempre es eso: buena. Su bondad la tiene en sí misma, más allá de los resultados.

Probablemente experimentes que hay reparaciones que quedan sin hacer, que las personas a las que has pedido perdón realizando todo lo necesario para subsanar el mal que hiciste, ni te aceptan ni te comprenden. No importa, la buena voluntad sigue en pie más allá de los logros. Aférrate a ella. Es la manera de ganar a tu mala idea y a tu mala voluntad.

Habrás oído muchas veces decir, que no se puede ser bueno, que por ser demasiado bueno, te han engañado. Eso no es buena voluntad, eso es estupidez. Cuando hablamos de buena voluntad hablamos de un valor, de un estado del alma, que te abre a ti mismo, al otro, a Dios. Gracias a ella puedes descubrir lo que de bueno hay tanto en ti como en los demás, te conviertes en amigable, facilita relaciones sanas porque no te hace esclavo de nadie sino servidor del que lo necesite.

Es un placer convivir con hombres de buena voluntad y sólo con ellos se puede construir un mundo mejor. En ella se dan la mano: el amor, la paz y la humildad. En su aparente sencillez se esconde una poderosa fuerza para el cambio y crecimiento de los grupos.





## Sobre el décimo paso

*“Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos rápidamente”*

Un día de frío invierno estaba Bernard Shaw esperando el tren en la estación de Londres. Como no acababa de llegar preguntó, al jefe de la misma, con su fina ironía inglesa:

¿Tienen cerca el cementerio?

¿A qué viene esa pregunta?

*Simplemente por curiosidad; para saber donde meten a los que mueren esperando*

Este paso intenta que no mueras esperando. Se trata de una nueva afirmación del solo por hoy. Va más allá del inventario hecho sobre tu pasado e intenta a la vez no dejar para mañana lo que te corresponde hacer hoy.

### Enfrentando el día de hoy

Mi niñez, se puede decir, que aun en medio de la necesidad que pasábamos en España, era divertida y bastante aventurera. Mis amigos y yo vivíamos en un conjunto de viviendas con un gran patio en medio. Ese patio era el lugar de nuestras hazañas, tenía árboles, una piscina, unos bancos y hasta un portero que no nos dejaba salir del mismo. Como pueden comprender, era la persona odiada por todos. Unanimidad en el mismo sentimiento.

Uno de nuestros juegos era ponerle piedrecillas a la silla de aquel señor tan malo para nosotros y tan bueno para nues-



tros padres. Para mis padres era un guardián y para mí un carcelero.

Llegó el día que el portero se fue al suelo gracias a nuestra perseverante labor. Hoy lo recuerdo y no siento la más mínima vergüenza, simplemente me digo a mí mismo: *cosas de chiquillos*.

¿Creen que si lo hiciese hoy me quedaría tan tranquilo? No se trata sólo de la edad, se trata del tiempo. El inventario que hiciste fue sobre el pasado. Este inventario es sobre **hoy**. Mucho más fuerte que el anterior. Nuestras acciones pierden dramaticidad a medida que se alejan en el tiempo tanto para atrás como para adelante. ¿Sabes por qué? Porque en el hoy se juega la existencia. El pasado pasó, el futuro vendrá, pero yo me juego hoy.

Hay muchas maneras de vivir sin enfrentarme al hoy. Una de ellas es la rutina. Hago pero no me responsabilizo porque ni siquiera me doy cuenta de lo que hago. (Tiene que ver con mi toma de conciencia).

Otra forma es la compulsión. ¿Conoces la neurosis del ama de casa? Se trata de aquellas mujeres que se la pasan limpiando. Tú puede que seas un sucio y que seas todo lo contrario, pero una manera de eludir ese hoy en el que vives y con ello tu responsabilidad ¿No será el trabajo? ¿El juego? ¿La misma necesidad de aventuras?

Te escapas del hoy cuando le das vueltas y vueltas, casi de manera masoquista a todas las estupideces que hiciste. Te escapas del hoy cuando tu mente está absorta en lo que harás, en los planes futuros, cuando estos en el fondo carecen de fundamento.

Ni qué hiciste, ni qué harás, sino **qué haces hoy**.

Aquí tienes centrado el décimo paso.



## Principios espirituales

Todos los principios espirituales que vamos trabajando se complementan unos a otros. Yo diría que se necesitan mutuamente. En este caminar por el décimo paso me detengo en el de integridad.

Cuando estoy escribiendo esto, me llega la noticia que, a un número determinado de diputados del parlamento italiano les han pasado un test, sin que se diesen cuenta. El resultado fue que la tercera parte de ellos había consumido drogas. Algunos de ellos es muy probable que esté entre los que piden la prohibición del consumo de las mismas.

Continuamente escuchamos sobre estas incongruencias; estamos hartos de oír sobre la corrupción en algunos estamentos como el político, la policía, etc.

Ser íntegro es lo contrario de corrupto. Integridad habla de unidad, de pensamiento, de acción, de interrelación de los demás principios. Los principios espirituales de los que venimos hablando, gracias a la integridad, ni se oponen ni se molestan unos a otros.

Pero tiene más dimensiones:

De niño había un libro que me fascinaba: *“El Libro de la Selva”* y también *“Capitanes intrépidos”* Ambos los escribió un Inglés nacido en Bombay. Se llamaba Kipling, Rudyard Kipling. Tiene unos versos que transcribo literalmente porque encierran el programa de un padre para que su hijo sea hombre. Rezuma el principio espiritual de integridad:

*Si guardas en tu puesto la cabeza tranquila,  
cuando todo a tu lado es cabeza perdida.  
Si tienes en ti mismo una fe que te niegan,  
y no desprecias nunca las dudas que ellos tengan.  
Si esperas en tu puesto, sin fatiga en la espera ;  
si engañado, no engañas, si no buscas más odio,*



*que el odio que te tengan..  
Si eres bueno, y no finges ser mejor de lo que eres ;  
si al hablar no exageras lo que sabes y quieres.  
Si sueñas, y los sueños no te hacen su esclavo  
si piensas y rechazas lo que piensas en vano.  
Si tropiezas el Triunfo, si llega tu Derrota,  
y a los dos impostores les tratas de igual forma.  
Si logras que se sepa la verdad que has hablado,  
a pesar del sofisma del Orbe encanallado.  
Si vuelves al comienzo de la obra perdida,  
aunque esta obra sea la de toda tu vida  
Si arriesgas en un golpe y lleno de alegría  
tus ganancias de siempre a la suerte de un día  
y pierdes y te lanzas de nuevo a la pelea,  
sin decir nada a nadie de lo que es y lo que era.  
Si logras que tus nervios y el corazón te asistan,  
aun después de su fuga de tu cuerpo en fatiga,  
y se agarren contigo cuando no quede nada  
porque tú lo deseas y lo quieres y mandas.  
Si hablas con el pueblo, y guardas tu virtud,  
Si marchas junto a Reyes con tu paso y tu luz.  
Si nadie que te hiera, llega a hacerte la herida.  
Si todos te reclaman y ni uno te precisa  
Si llenas el minuto inolvidable y cierto,  
de sesenta segundos que te lleven al cielo...  
Todo lo de esta tierra será de tu dominio,  
y mucho más aún : serás Hombre, ¡hijo mío !*

Ahí tienes un excelente programa. Un buen examen de conciencia. ¿No te dice nada *Si vuelves al comienzo de la obra perdida, aunque esta obra sea la de toda tu vida?*



Es nuestra historia, caer y levantarse continuamente. Recuerda el principio de humildad como andar en verdad, el de la honestidad que nos permite mostrarnos sin caretas, el valor para enfrentar la vida, la confianza en uno mismo y en la vida, si tienes y te tienes fe... etc.

Una persona íntegra es aquella en que no hay división. Es una y se muestra como es.

Te propongo que observes tu actuar cuando nadie te mira. Vas a obtener bastante información sobre tu integridad.

### **Manteniéndonos en pie**

Ya te hablé antes, de esa cualidad que lleva aparejada la vida: CRECER. Lo que es una realidad en el mundo de la naturaleza, se da con mayor exigencia en el caminar del hombre apoyándose en todos esos principios espirituales que venimos analizando. El ser humano se pasa la vida lanzado hacia delante y su punto de apoyo es siempre el hoy (en terapia trabajamos con el aquí y ahora).

Otro de los juegos de mi infancia era el aro. Lo hacíamos correr con un alambre fuerte, cuyo final era en forma de "U". El ganador era el que hacía más trecho con él sin que cayera. Se apoyaba en el suelo, pero continuamente parecía que escapaba de él.

Así también es nuestra vida, siempre manteniéndonos en el suelo y a la vez huyendo de él, caminando. Y si el aro quieto pierde el equilibrio y cae, el hombre es de tal naturaleza que cae más pronto. S. Pablo comentaba *el que esté en pie mire no caiga*.

¿No te pasó nunca tropezar y para no caer al suelo, acelerar dando unos pasos de más? Hay un refrán que nace de ahí *quien tropieza y no cae adelanta terreno*. El tropezar es malo cuando te deja en el suelo sin posibilidad de levantarte.



Este paso te proporciona herramientas para seguir en pie: Tiene dos partes: 1ª seguir con el inventario y 2ª rectificar sobre la marcha.

¿Cómo seguir haciendo un inventario que ya hicimos?

Vas a analizar el día de hoy. Los maestros de espiritualidad le llaman de distintas maneras; casi todos coinciden en el examen de conciencia y en la rectitud de intención.

En el paso cuarto al hablar del inventario moral aludíamos tanto a los defectos como a las virtudes. Es verdad que estamos llenos de limitaciones de todo tipo, pero nunca debemos olvidar que esas mismas limitaciones se asientan sobre algo positivo, que nosotros somos alguien sumamente valioso. Así que analizamos por un lado aquello que nos entorpece en el camino, que nos ata al suelo, que nos esclaviza y por otro, todo eso que nos empuja a caminar, para limpiarlo. Un buen motor debe estar bien engrasado para que funcione y tenga más vida.

Hay un principio espiritual que llaman **autodisciplina**. Es un principio prácticamente ausente cuando alguien está en “carrera”. (La palabra “carrera” me hace gracia. Cuando un joven hace una carrera en la universidad acaba siendo médico, ingeniero etc. Cuando un adicto está en carrera es probable que acabe en la cárcel, manicomio, cementerio o en el mejor de los casos en el hospital).

Si seguir una disciplina que te imponen es difícil, no digo nada de una disciplina que nos imponemos nosotros. Y a pesar de ello en este momento estás ya preparado para ejercitar este principio. Ya sabes: poco a poco.

¡A lo que íbamos!

El cuarto paso te daba un panorama general de tu vida. Por más veces que lo repitas nunca lo vas a agotar, porque cada día vas adquiriendo mayor visión y por tanto se amplía el panorama. Aparecerán cada vez más elementos y saldrán a la luz



cientos de aspectos de tu vida que quedaron en la penumbra o en la más absoluta oscuridad.

Un repaso del mismo te ayuda a reconocer actitudes de hoy, sobre todo aquello que tiene que ver con tus defectos de carácter. Hemos cambiado mucho, pero seguimos siendo la misma persona.

Hoy descubres aquello que permanece en tu vida y alguna otra cosilla que da la sensación de ser nueva.

Hace 50 años el puerto de Valencia era un ejemplo de limpieza. Había barcas de pesca, veleros... lo que no había era esos buques modernos que disfrutaban en contaminar las aguas (no siempre el progreso trae limpieza). Muchas tardes con una caña que me había hecho me entretenía en pescar. Debajo del corcho, le añadía al hilo unos trocitos de plomo para que lo mantuviera algo hundido, teniendo cuidado de no añadir demasiado; se hubiera hundido y no me hubiese servido de nada.

Somos como cañas de pescar: Toda nuestra vida soportaremos cierto lastre, significa que somos humanos, limitados, y que nadamos entre dos aguas, pero está en nuestras manos, no cargar con más plomo del necesario, ese que nos lleva al hundimiento.

Tu proceso de liberación, siempre limitado, consiste en desprendernos del exceso de peso.

Con el inventario diario tomamos conciencia y admitiendo, ponemos manos a la obra.

Simplemente necesitas poner en marcha todos tus principios espirituales y sobre todo el que tiene que ver con la constancia, que sólo se da poniendo cierto orden en tu vida. Se trata de autodisciplina.

Proponte algunos minutos, siempre a la misma hora para hacer de ello una costumbre (te será más fácil). A repasar el día. Y te ofrezco tres apartados: Tú, los otros y Dios. (Al final inten-



taré ofrecerte algunos puntos para ayudar). Tu inventario será sobre tus acciones y sobre lo que debías y no hiciste (posibilidades no realizadas.) Mantenemos deudas con Dios con los otros y con nosotros.

El mismo principio de autodisciplina te ayudará a no dejarte llevar de las ganas, porque no se trata de digestión, ni de lo que sientes a cada momento, porque tu vida es más que tu piel y de lo cómodo. Tu vida no es un dejarse llevar. (Eres tú quien debe dirigirla). Debes aplicarlo siempre y en cada situación que se presente. Es la manera de crear una actitud y hacer posible que lo apliques prácticamente sin esfuerzo.

¿Quieres saber como funciona tu autodisciplina? Haz un recorrido por todas las veces que empezaste algo y no lo terminaste. Por eso que tus propósitos sean al principio pequeños y fáciles de cumplir. Los comienzos a veces están llenos de entusiasmo, pero con el tiempo y la distancia se van desinflando. Es como las mochilas pesadas, si el camino es corto se soporta, pero cuando se trata de llevarla todo el día se tornan sumamente pesadas. No cargues sobre tus espaldas aquello que no eres capaz de soportar todo el día. Al peso como a todo hay que irse acostumbrando.

Ponte en manos de Dios, pídele luz y trae a tu mente la historia de todo el día, con arreglo a los parámetros que consideres más importantes o los que se te indicarán. Paso a paso.

Hay algo más sobre este inventario de hoy: Por casualidad o sin casualidad ¿qué dijeron de ti tanto tus amigos como enemigos? o ¿de qué te has enterado?

Cuando a Felipe II le propusieron encarcelar a un noble que lo había criticado contestó: *Hay que proceder con tiento; tal vez le hemos dado motivos.*

Esto puede ayudarte mucho a trabajar tu paranoia.





Una nueva sugerencia: En medio de tanta cosa no perdamos el nervio de todo el programa. Se trata de un camino; no de un camino cualquiera, sino de un camino espiritual. El alma de todo este proceso que nos lleva a ser libres, a ser personas. Hay una dimensión, la dimensión más profundamente humana, olvidada muchísimas veces entre los aconteceres de la vida. Nosotros no lo podemos olvidar nunca, porque ya tenemos experiencia de lo que nos ha sucedido.

¡A vivir según el Espíritu!

### **Y ahora manos a la obra:**

Rectificando sobre la marcha.

Cuando intento ayudar a una persona a ser más consciente en las tomas de decisión, prefiero utilizar el “para qué” en sustitución del “por qué”. Cuando pregunto “por qué”, la mayoría de las veces se dan razones a sí mismos. Las razones me suenan con frecuencia a excusas. Muchas de las razones que damos sobre nuestros actos suelen ser justificaciones de los mismos, o al menos atenuantes. Son una grieta por donde se nos cuele nuestra falta de responsabilidad sin el precio de la mala conciencia. El decir que tuvimos una infancia desgraciada parece que nos exime de las sinvergüencerías que acabamos de hacer. Nuestra responsabilidad queda atenuada.

Cuando pregunto “para qué”, obligo a pensar en un “adelante” donde no le queda más remedio que tomar la vida en sus manos y no valen justificaciones. Es más difícil de contestar pero te obliga a pensar y a hacerte responsable de tus acciones.

El para qué, te abre cancha, te lanza al futuro y en cierta medida conecta con tu proyecto. Para ser honesto contigo mismo pregúntate “*esto que he hecho mal ¿para qué lo hice?*” Te va ayudar a descubrir intenciones que estaban camufladas entre



buenas acciones. La honestidad es fundamental y va de la mano de la rectitud de intención.

Admitir tus errores de hoy te sitúa en el camino de la responsabilidad, te ofrece la ocasión de cambiar el rumbo si te has equivocado, porque no cuesta volver a tomar la dirección que corresponde, cuando la equivocación está cercana.

Ayer, sin darme cuenta equivoqué el carril en una autovía de Valencia y tuve que hacer casi 15 kilómetros de más. Admitir a tiempo te ahorra muchos kilómetros de vida desperdiciada.

A esta altura del programa te vas a sentir más libre, más contento y hasta puede darse el caso que los que te rodeen empiecen a valorarte, a quererte más. Sentirás que eres más tú. Pero ¡Alerta! Todo esto son consecuencias del camino que emprendiste. No busques esto directamente. Busca ser consecuente contigo mismo, desarrollar tus posibilidades, continuar el proceso de ser persona, que es tu misión.

Si te dedicas a buscar ese “bien-estar”, se te escapará de las manos, te centrarás en ti, se acabará tu condición de caminante y pronto hasta perderás lo que sientes hoy. Como veremos más adelante nosotros buscamos descubrir la voluntad de Dios sobre nosotros.



## Sobre el undécimo paso

*“Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como lo concebimos, pidiéndole solamente conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla”*

### Oración y meditación

Cuando somos pequeños, nuestros padres se encargan de velar nuestro sueño. Si hace frío nos tapan para evitar que nos enfermemos. Ellos adivinan nuestras necesidades y nos cuidan. No les importa que no nos demos cuenta. Están siempre ahí. Una sonrisa nuestra ya es un gran regalo para ellos.

Lo suyo es desvivirse por el hijo. Enfermos o sanos, haga buen o mal día, al margen de su estado de ánimo. Son la señal que necesitamos para sentirnos seguros, para hacer del mundo un lugar confiable, para mirar al futuro sin miedo. Ellos siempre van a estar ahí. Ningún niño piensa que sus padres puedan morir; de morir mueren los padres de los otros.

Ese niño se hará mayor y podrá hasta rechazar el cuidado de sus padres. Puede llegar a creer que ya no necesita nada de nadie, que él solo se basta a sí mismo, confunde la mayoría de edad con la omnipotencia y el orgullo.

Es posible que le llegue el día que descubra que en el fondo sigue siendo el niño que necesitaba protección y cuidado; que para seguir necesitaba una ayudita.

Esta es la historia de la gran mayoría de las personas en su relación con Dios.



Hace poco empezaron las clases y yo observaba el dialogo, (más bien parecía discusión) entre un chico que tendría unos ocho años o nueve y su madre. Ocurría a un par de cuadras del colegio:

*¡Mamá vete! ¡Me vas a dejar pegado!*

Pero hijo...

*¡Vete! ¿No ves que están ahí mis amigos?*

Esto es lo que nos ha pasado a muchos de nosotros con Dios. Nos ha costado reconocer frente a otros que es nuestro padre. Y mucho más las manifestaciones de cariño como es la oración. Hemos vivido como si no necesitáramos ayuda.

En la oración nos damos cuenta de la necesidad de esa ayudita, nos vamos haciendo cada vez más conscientes de la presencia del poder superior en nuestra vida. Ya nos dimos cuenta al experimentar la ingobernabilidad de nuestra vida a causa de la droga que necesitábamos ayuda. Pero la oración mejora la relación por nuestra parte. Descubrimos la grandeza de Dios, su bondad, su providencia con nosotros. Entramos en una relación donde crece nuestra fe, esperanza y amor.

Tu mayor conciencia del contacto con Dios conlleva un mayor descubrimiento de los lazos que unen a los hombres entre sí, tanto que la medida de la sinceridad de nuestra oración se verá reflejada en nuestra preocupación por el prójimo. No es de extrañar que un día te sorprendas pidiendo por tu familia, tus amigos y hasta por los que te critican y te odian. Se llama oración de intercesión.

Cuando mi madre salía a comprar y mi padre estaba trabajando, quedaba encargado de mis hermanos. Dios, por supuesto que no sale a trabajar ni a comprar, pero su gran amor por el hombre obra de modo que esos lazos se fortalezcan y nos deja encargados a unos de otros. Tenemos el privilegio de co-



laborar en la familia. Cuando pido por otro ser humano, estoy construyendo la familia humana.

Se suele decir en los grupos que cuando oramos, hablamos a Dios y que cuando meditamos le escuchamos. En parte es así, pero en cada una de las formas se da algo de la otra.

## **Mejorando relaciones**

Allá por Octubre del año 1958 hubo una gran riada en Valencia. El agua llegó al primer piso. El río Turia que llega prácticamente seco a la desembocadura, se salió de su cauce debido a un fenómeno que llaman de la gota fría consistente en unas lluvias muy intensas y en poco tiempo, que caen sobre todo en la cabecera del río.

Muchas barcas de pesca rompieron las amarras y fueron mar adentro sin ningún control. Algunas chocaron contra la escollera y quedaron hechas añicos.

A medida que nos hemos ido deslizando por la pendiente de las adicciones nos ha ido pasando como a esas barcas. Rompimos las amarras que nos unen a la sociedad, que unen nuestra familia y que nos unen a Dios. Son las mismas que logran que mantengamos nuestra unidad. Puede que no solo hayamos roto las amarras, y nos hayamos separado, sino también que nos hayamos estrellado.

De ahí nuestra vivencia de soledad. Los pasos han ido recomponiendo esos lazos poco a poco y en el once intentamos una supermejora de las mismas con Dios. Ya hemos superado un montón de obstáculos; el principal de todos, nuestro egoísmo. Cada vez estábamos más encerrados en nosotros, no dejábamos de dar vueltas sobre nosotros mismos sin poder llegar a ninguna parte. Hoy, en este camino que ya emprendimos, nos admiramos al ver, que nos interesan los demás, y porque estamos abiertos descubrimos y conectamos con el poder superior.



Es el contraproceso de la adicción.

Es un proceso al revés que el anterior.

Cada vez que la adicción se iba apoderando de ti, ibas desconectando de tus relaciones constructivas. Toda enfermedad sumerge al individuo en el ensimismamiento. El gran enfermo es el gran solo. Para él no existe nadie más en el mundo, y si ni siquiera existe ya su familia, menos existe el Poder Superior.

Puede parecerte que estabas rodeado de amigos, pero no te confundas, una patota no supone una verdadera amistad donde el otro colabora en tu proceso de ser persona. El que alguien me consienta todos mis caprichos no es sinónimo de amor por mí, sino todo lo contrario. *Quien bien te quiere te hará llorar*, dice el refranero español.

El proceso de recuperación te ha ido llevando a descubrirte a ti, a los otros, a Dios. En pasos anteriores hemos ido mejorando nuestras relaciones con los otros y en parte con Dios. En el undécimo intentamos mejorar las relaciones con Dios y de rebote mejoramos también con los demás.

¿Tienes problemas todavía con la aceptación de un poder superior? ¿Puedes orar si todavía dudas sobre la existencia de un poder superior?

Unamuno en su gran preocupación sobre la existencia de Dios, según nos contaba uno de mis profesores de teología solía rezar así:

Tú que no existes escucha mi oración, escucha mis quejas...

¿Vale la pena orar si no sé siquiera si creo?

Cuando uno convive con niños varios días, se da cuenta de la cantidad de caprichos y de mañas que tienen. Uno de los problemas es el de la comida. Si es milanesa, papas fritas y huevo frito, todo está bien, pero la cosa se pone fea cuando se trata de verdura.



*Come un poco de verdura*

*No me gusta*

*¿Pero la has probado?*

*No, en casa no me dan nunca.*

*Prueba*

*No, que no me gusta.*

Esa actitud puede ser la tuya. ¿Cómo sabes que no te gusta, que no sirve para nada, si no has probado?

### **El valor de la rendición:**

Durante el primer paso caímos en la cuenta de nuestra impotencia para dejar de consumir.

Y a través de esa impotencia, empezamos a descubrir otras más. En el fondo hemos hecho el gran descubrimiento que debe hacer todo ser humano. Somos limitados, no somos autosuficientes. Lo decimos de palabra, pero en la vida hay que experimentarlo para que de fruto. El gran valor de esa experiencia es la posibilidad que nos da de pedir ayuda. Nos obliga a confiar en otro. Nos abre al otro.

La oración y meditación nos van haciendo tomar más conciencia. No es de extrañar que experimentáramos más que nunca nuestra limitación y nuestras posibilidades.

Cuando dejamos entrar al Poder superior en nuestra vida, ésta se va llenando de luz. Esa luz nos permite caminar con paso más seguro. Una cosa es dejar entrar a los otros y al poder superior en mi vida y otra dejar nuestra responsabilidad en manos de otro.

En nuestras adicciones, nos las arreglamos para depositar nuestra responsabilidad en otros. Éramos parásitos de los otros y hasta de Dios. La dirección de nuestra vida aquí la tomamos nosotros. Ni siquiera Dios.



## **Nuestras peticiones**

Cuenta mi madre que cuando todavía no había alcanzado el primer año de edad, lloraba escandalosamente. La vecina pensaba que era por hambre o que estaba enfermo. Mi madre decía:

No se preocupe señora. Ya verá que pronto calla.

En efecto, me arreglaba el carrito y yo hacía silencio. Lo que quería era pasear, salir de casa. Y la verdad es que todavía hoy necesito salir a tomar un poco de aire; ¡claro, no me echo a llorar!

La vecina creía una cosa, cualquier persona hubiera pensado lo mismo, pero mi madre era la única que descubría lo que necesitaba. De la misma manera Dios sabe perfectamente lo que necesitamos y es el que mejor puede atender a nuestras peticiones.

Nosotros a estas alturas hemos aprendido mucho sobre lo que en realidad necesitamos. La mayoría de nuestras peticiones no pasaban de ser caprichos que si conseguíamos nos hacían más mal que bien. Muy inteligentemente ahora pedimos conocer su voluntad. Es la mejor manera de no equivocarnos. La voluntad de Dios sobre cada uno de nosotros es justamente lo que mejor nos conviene. Conocer su voluntad es la mejor garantía para obrar bien, para descubrir la razón de mi vida. ¿Puede una madre desear el mal para su hijo? Encontramos en la Biblia muchas frases que nos dan esa idea de preocupación de Dios por nosotros, aún más fuerte que la de cualquier padre o madre.

Los niños piden de todo a sus padres y pienso que está bien. Cuando pedimos normalmente lo hacemos esperando cierta respuesta afirmativa, y lo lógico es que lo hagamos a aquellas personas que sabemos que nos quieren. Cuando yo pido a Dios, también le doy algo; le doy mi confianza. He oído a más de una persona que nuestras peticiones son modos infantiles de





ser egoístas, pero yo pienso que es un modo de reconocer mi limitación y de poner mi confianza en la otra persona. El pedir también me hace crecer porque me abre al otro y sobre todo a la dimensión de la gratuidad que es profundamente humana y sobre todo divina.

Pero la mejor de las peticiones es pedir conocer la voluntad de Dios y desear que se cumpla.

### **Fortaleza para cumplirla**

Es la petición expresa de este paso y que nos sitúa dentro del proceso de tomar la vida en nuestras manos. Queremos conocer, sí, pero para actuar. Bastante pasivos hemos estado durante nuestra etapa de adicto en funciones. De todas formas mientras vamos pidiendo, a la vez de manera inconsciente vamos amoldando nuestra voluntad a la de Dios. ¿No has observado esos abuelitos que a fuer de quererse y vivir tanto tiempo juntos acaban por parecerse? Lo mismo pasa con Dios.

Pedimos fuerza para hacer eso que tenemos que hacer. Es la voluntad de Dios (nuestro bien) pero la responsabilidad, de hacerla o no, es nuestra. Lo que no entendieron nunca la multitud de personas que para ser libres creyeron que debían desterrar cualquier creencia.

Esta petición que parece la menos interesada, porque se trata de la voluntad del gran Otro sobre mí, en el fondo es la que más me interesa.

Hay que saber pedir. Se necesita una especial disposición de ánimo, una cierta confianza etc. Hay gente que pide con mucha gracia. Este paso va más allá de las múltiples peticiones que podemos hacer. Pienso que no las excluye. Mientras no nos aferremos como niños caprichosos a ellas, indican un reconocimiento de nuestra incapacidad y de la bondad y capacidad de Dios.



Las variadas peticiones (no es la fundamental de este paso) cuando salen del corazón tienen que ver con una necesidad. Nos pueden ayudar a experimentar la gran necesidad.

Para que la petición de conocer la voluntad de Dios y tener la fortaleza para cumplirla, sea fuertemente experimentada necesitamos dos elementos.

1º Vivir nuestra incapacidad, nuestra impotencia (puede llegar a ser una vivencia desgarradora, podemos experimentarla en la adicción activa).

2º Vivir a un Poder Superior como el ser que nos ama, cuida, nos regala la vida, y al que nos entregamos confiadamente. (De esto se trata en el principio de rendición)

¿Y quién ese Dios o ese Poder superior? ¿En realidad a quién dirijo mi oración?

El camino de los doce pasos es un camino espiritual, no un camino de ganar adeptos para una religión. Si tienes alguna quizás sea bueno que revises todas las deformaciones del rostro de Dios, y te comuniques de la manera más honesta con él. Si no, búscalo en tu corazón. Sé honesto. Probablemente descubras que ese Dios que crees tuyo, es el de todos.

Vas a tener que seguir pidiendo toda tu vida conocer la voluntad de Dios y fortaleza para cumplirla, porque somos de tal manera que siempre se nos cuela el egoísmo por cualquier rendija y nos volvemos caprichosos. Y eso nos lleva al último paso.



## Sobre el duodécimo paso

*“Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los adictos y de practicar estos principios en todos los aspectos de nuestra vida”*

### Un buen despertar

Una vez una niña de unos seis añitos más o menos, quiso hablar conmigo. También los niños tienen necesidad de consultar sobre problemas muy serios, al menos para ellos, porque lo de la seriedad de los problemas es algo muy relativo.

*Mire, lo que pasa es que yo todos los días hago muchos pecados.*

*Bueno, no sé ¿Qué es lo que te pasa?*

*Mi madre me llama por la mañana*

*¡Niña levántate que llegarás tarde al colegio!*

*Yo no le hago caso. Después viene otra vez y me dice lo mismo. Después se enfada y me saca de la cama y después de empuja al baño para que me arregle.*

*Bueno eso hacen muchas madres pero...*

*No, lo que pasa es que yo me encierro, y me acuesto sobre la alfombrita.*

*¡Nena, tu no tienes muchos pecados, lo que tienes es mucho sueño!*

No recuerdo en qué quedó la conversación supongo que versaría sobre la forma de dormir más, para poder despertar mejor.

Durante la adicción, no se puede decir que estabais dormidos a lo espiritual. En realidad estabais en una pesadilla y os ha tenido que costar despertaros, mucho más que a la niña. Ahí



tienes la primera dificultad, para entrar en un camino espiritual. Un mal dormir lleva a un mal despertar.

El mejor despertar es el que se hace poco a poco. Uno comienza por ir tomando algo de conciencia. No es bueno el despertar brusco. A veces no hay más remedio y el Poder superior se vale de todo.

En uno de los campamentos de jóvenes, durante la noche se quedaban hasta muy tarde y de mañana no había quien los levantara. Se me ocurrió una mala idea, que resultó muy efectiva. Compré unas bengalas de humo. De mañana abría la carpa y las encendía. Salían tosiendo, insultando, pero salían. Era más práctico salir que ahogarse. Ya sé que es una bestialidad, pero también al Poder Superior no le ha quedado otro remedio. Repasa tu vida y a lo mejor descubres ese despertar salvaje. Luego has ido despertando poco a poco. Ahora se trata de no volver a dormirme. Has despertado a un camino espiritual, “no te duermas en los laureles”, como dicen en mi tierra.

Ya te hablé algo del camino espiritual y ahora es el momento de decir alguna cosa más.

No se trata de convertirte en un adicto a la religión. Cualquier adicción te está prohibida. Se trata del camino más seguro de encontrarte contigo mismo y con el mundo que te rodea. De hecho es el único camino, reservado en este mundo a los hombres. Es el camino que nos diferencia del de la cebolla, el camello y toda la variedad de elementos que existen. Claro el camello y la cebolla, lo mismo que el tomate lo tienen más fácil. Si se dan las condiciones lo recorren fácilmente, pero nosotros podemos tener todas las condiciones favorables y extraviarnos. Necesitamos de la inteligencia, de la libertad, pero sobre todo necesitamos del Poder superior.

En el paso anterior disponíamos de un recurso inigualable: la oración y la meditación. En otros pasos, gracias al inventario,



a poner remedio en lo que podíamos etc., íbamos limpiando el camino.

Cuando hablamos de camino espiritual, no nos referimos a fantasmas o algo parecido, sino a lo más característico del ser humano.

El camino espiritual es también un proceso de descentramiento de nosotros mismos, nos abre el camino al mundo, al otro y por eso también nos abre a Dios. Tanto el otro como Dios pueden llegar a ser un tú. Nos abre a relaciones humanas y personales.

El dormir es exclusivamente tuyo y el despertar espiritual. No se trata de que copies el camino de nadie. Se trata del tuyo. Los demás te pueden ayudar, pero eres tú quien día a día debes elegir.

### **Pasar el mensaje:**

Vas a experimentar una gran alegría y vas a necesitar comunicarla. ¿No te ha pasado estar en el cine y sentir la necesidad de comunicar con tu amigo, lo que también está viendo él? Es que cuando nos sucede algo bueno es más bueno cuando podemos comunicarlo. Es una necesidad del bien. Cuando estudié filosofía me decían que el bien tiende a difundirse. Y ahí viene lo de comunicar el mensaje. Es una necesidad. Si estás recorriendo tu camino espiritual necesitas pasar el mensaje. Las realidades materiales se hacen más pequeñas al compartirlas; las espirituales crecen cuanto más se dan.

¡Ojo! Se trata de pasar el mensaje. No de utilizar el mensaje para hacernos propaganda. Si ni oras ni meditas, te digo que es imposible ser honestos con la propuesta de este paso. Cuando hablamos con el Poder superior y le escuchamos, vamos creando una familiaridad un acercamiento que se traslada al resto de los hombres. Crece la visión sobre nosotros mismos y ya nos senti-



mos incapaces de juzgarles, porque nosotros estamos hechos a la misma medida. Es fácil amar a los que son como nosotros.

Unamuno tiene unas expresiones preciosas sobre este punto: Más o menos dice así en su libro “El sentimiento Trágico de la Vida”:

*Los hombres encendidos en ardiente amor hacia sus prójimos es porque ellos llegaron al fondo de su propia miseria, de su propia aparenialidad, de su nadería, y volviendo luego sus ojos, así abiertos hacia sus semejantes, los vieron también miserables, aparenciales, anodables, y los compadecieron y los amaron.*

En los evangelios Jesús narra una escena del juicio final. Están una serie de personas, que no tenían idea de su relación con el Poder Superior, y Jesús les dice:

*Venid benditos de mi Padre, porque tuve hambre y me disteis de comer tuve sed y me disteis de beber...*

Y cuenta que esta gente le dirá que no tenían ni idea de cuando le habían dado de comer o le habían ayudado, y contesta Jesús:

Quando lo hicisteis a alguno de estos me lo hicisteis a mí.

Antes comentábamos que todo acercamiento al Poder superior crea a la vez un acercamiento a los hombres, pero también sucede al contrario. Cuando me acerco de verdad a mis semejantes, me acerco también a Dios.

Llevaba poco tiempo en Uruguay cuando vino un nuevo cura a nuestra comunidad. Había estado en Centro América, pero últimamente, creo que había estado en Argentina.

Una persona le había dado una gran cantidad de plata para sus gastos.

*Lucas, te invito al puerto, a comer*

*Debe ser muy caro*

*Es lo mismo, vamos a celebrar mi llegada, tengo dinero suficiente.*



Hasta ahí todo bien. Aproveché la comida que era gratis, y vete a ver cuando volvía al mercado del puerto.

La sorpresa vino al pagar. El dinero que traía era uruguayo, pero no servía para nada. Lo habían devaluado. Aquella comida debió de ser por el año 81 u 82; pero el susto y la cara de mi compañero, que ya murió, todavía la tengo presente. A la comunidad no le hizo mucha gracia ese gasto imprevisto.

Pero no te rías porque a lo mejor a ti te pasa lo mismo con el mensaje que te regalaron. Como lo guardes mucho y no lo hagas circular, te van a llegar tantas devaluaciones, que no va a servir para nada.

Invierte, la riqueza que supone, el regalo que te hizo la comunidad de NA. Lo recibiste gratis, dalo gratis.

Tienes una enorme deuda con NA. No vale que te creas recuperado.

Sin darte cuenta ya has colaborado en la transmisión del mensaje, cuando desempeñabas alguno de los servicios.

Llegaste al paso 12. Llevas mucho camino recorrido, tienes mucho que agradecer. El Poder Superior invirtió en ti. Es la hora de pagar algunos intereses.

Estás en un camino espiritual. Sin la preocupación por los demás adictos, no hay avance. Es la mejor manera de saber que no te engañas a ti mismo y sigues en camino.

Machado (un poeta español) tiene este pequeño verso:

*Moneda que está en la mano*

*Quizá se deba guardar*

*Pero la monedita del alma*

*Se pierde si no se da.*

Hay un principio espiritual que no puedes olvidar en este paso: El amor incondicional.

(En la parte práctica seremos más concretos y veremos el modo de crecer en él).



## **Practicando estos principios durante toda mi vida**

¡Pues sí que lo tenemos claro! Una carrera universitaria (y digo universitaria para que no haya equívocos) comienza y acaba, cualquier meta tiene su final ¿Por qué no acabo mi programa con este paso doce? ¿Acaso podré estar así toda mi vida?

Preciosidad, no vayas a comparar una carrera o cualquier meta con algo que es tu propia vida. Simplemente se trata de vivir mientras vives. Claro de vivir humanamente. De ser cada día más libre, más persona, más útil a este mundo, de aportar tus valores y de colaborar a la creación de una sociedad mucho más justa, más habitable. O sea de ser tú de verdad. Tu vida parará con la muerte.

Hay dos principios espirituales que estará bien que recordemos: la perseverancia y el amor incondicional.

Unamuno del que te hablé antes decía que para dar una vez en el clavo quizás tengas que dar cien veces en la herradura. Se trata de perseverar.

En la basílica del Pilar en Zaragoza hay una columna que tiene un hueco, ha sido hecho con los besos de la gente. Un beso es algo suave, pero la perseverancia hizo que se gastara el mármol. (Bueno no hablo de algunas parejas, que como se descuiden dejan sin rostro al otro). Voltaire decía que el hombre lograba ser genial no por su inteligencia sino por su paciencia consumada.

¿Viste las estalactitas de las cuevas del Drach en Mallorca? Todo eso ha sido labor paciente del agua. Paciencia, que llegarás lejos.

Es verdad que en tu vida te has propuesto muchas cosas y que no pasaron de propósitos. Tu pareja, el trabajo, etc.,

¿Cómo lograr perseverar sin caer en la rutina, en el aburrimiento y dejar aquello que comenzamos un día?





El gran obstáculo para perseverar es la comodidad que nos invade. No olvides que estuviste mucho tiempo centrado en ti mismo. Ante las dificultades bajamos los brazos y nos damos por vencidos.

¿Sabes el cuento del burro viejo?

Había una vez un burro que cayó en un pozo. El amo intentó sacarlo, sin éxito, y como el burro ya estaba muy viejo decidió dejarlo morir. Pero podía oler muy mal hasta que se pudriera del todo, así que llamó a los vecinos para que le ayudaran a enterrarlo. A cada palada de tierra, el burro se sacudía y se subía sobre la misma. Cuando llegaron a tapar el pozo se dieron cuenta que el burro estaba arriba y vivo. Había aprovechado todas las paladas de tierra que le había tirado encima para pisarlas y esa misma tierra que le echaban encima le sirvió para salir adelante.

Las dificultades le podían haber dado muerte, pero fueron su salvación. A ti te han echado tierra muchas veces, y toda la que te queda por recibir, pero yo te pregunto. ¿Serás capaz de no llegar ni a burro viejo?

Y no necesitas recurrir al poder superior para que te evite las dificultades, sino para que te dé fortaleza para vencerlas y hacer su voluntad. Cuando una mariposa está saliendo del capullo, lucha, parece que se va ahogar, pero lucha y lucha. Si le ayudas a salir no podrá volar nunca. Necesita ser capaz de salir por sus propias fuerzas.

El Poder superior, porque te ama y te cuida, no quitará las dificultades de tu vida, las necesitas para crecer y volar.

Los peces sólo se dejan llevar por la corriente cuando mueren. ¿Quieres ser menos que un pez?

Como ya te he hablado del principio del amor incondicional, aunque a veces no te lo he nombrado, quiero que mantengas una imagen que te ayudará a entenderlo, porque cuan-



do hablamos de amor vienen a la mente muchas imágenes que lo degradan, y es una palabra casi tan deteriorada como la de Dios.

En las convivencias me gusta hacer una celebración de la luz. La luz tiene un significado muy profundo a todos los niveles, tanto conscientes como inconscientes. Trasládate a una de ellas. Entra en el escenario de una serie de velas apagadas que hablan entre ellas. Hay una vela grande a mitad, es la más vieja y alumbró cuando no había otra manera de iluminar en la noche. Las velas jóvenes son nuevas. Nunca supieron lo que era alumbrar aunque sí sabían que ese era su sentido. Estaban ansiosas por empezar su misión (quizás como tú en muchas ocasiones al empezar otras tantas tareas).

Y esta mecha ¿para qué es?

Contestaba la vieja vela: *Para encender. Se prende fuego y así ilumina.*

*Yo quiero que me enciendas*

*Yo también...*

*Pero tienen que tener cuidado con el viento, además van a tener que seguir alimentando el fuego con su vida...*

Las velas estaban tan impacientes que no le daban bolilla. Al fin la vela vieja encendió las velas jóvenes. Todo alegría al principio, pero pronto algunas se apagaron porque se pusieron donde había viento. Otras también se apagaron porque descubrieron que tenían que entregar cera a cada instante y eso era perder su vida. Fue su perdición. Pero algunas estuvieron alumbrando toda la noche. A medida que se necesitaba entregaban cera de manera incondicional.

¿Te dice algo esta mini representación?

Cada vez que asisto a una celebración de la luz, pienso en la razón de mi vida, pienso en la gran suerte de poder con-



sumirse en el servicio a los hermanos. Pienso que es la mejor manera de ser humano, de dar sentido a una existencia.

Esto es amor incondicional.

Con el gran respeto que tengo por la concepción que cada uno tenga de su Poder superior, me vais a permitir que acabe estas reflexiones con una frase que tiene que ver con la experiencia del mío, a fin de cuentas os he hablado con el corazón en la mano y si escribí esto es por el amor que os tengo.

*Dice Jesús: Yo soy la luz del mundo*

*El que se queda la vida la pierde y el que la da la gana.*



## Trabajando el paso primero

*“Admitimos que éramos impotentes ante nuestra adicción, que nuestra vida se había vuelto ingobernable”*

El trabajo del primer paso tiene un objetivo bien concreto: Admitir nuestra incapacidad para dejar la droga y la falta de control sobre nuestra vida. Y como no se trata de un conocimiento frío, sino de algo que nos **afecta**, después de haber leído las reflexiones de la primera parte vamos a trabajar con algunas preguntas. Nos indican el camino, pero puedes hacerte todas las que quieras.

### Falta de libertad

1. ¿Cuál ha sido mi actitud frente a la adicción? ¿lo veía normal? ¿había momentos donde me parecía que estaba mal? ¿me pareció bien siempre? ¿En qué momentos me pareció que estaba mal y llegué a pensar en dejar? Escribe sobre estas preguntas y ayudado por tu padrino saca tus conclusiones.
2. ¿A qué otras cosas soy adicto? Piensa bien, recorre tu vida y descubrirás la faceta de adicto que apareció más claramente en la droga. (puedo ser adicto al cigarro, al sexo, al juego, a la TV a... hay mil cosas.)
3. Analiza y escribe las diversas situaciones donde la droga mandó en ti y tu vida se volvió ingobernable. ¿he recaído después de intentar dejarlo? ¿Qué cosas no pude hacer por culpa de la droga?
4. ¿Qué experimentabas cuando no podías hacer aquello que creías era tu obligación? ¿Te sentías mal? ¿Te sentías bien? ¿No pensabas en nada?



5. Por causa de la droga ¿Perdiste familia, trabajo, amigos, estudios? ¿cómo sucedió?
6. Piensa tranquilamente para hacer un análisis de tus obsesiones: ¿Qué te ha obsesionado y que te obsesiona? ¿Beber? ¿Esa chica o ese chico? ¿la opinión que puedan tener de ti? ¿Sentir que hablan de ti? ¿creerte siempre perseguido? ¿La plata? No olvides que la obsesión del tipo que sea no te deja pensar en otra cosa y te quita la libertad. Los psicólogos hablamos de defensa para no tener que ser libres.
7. Y ahora vayamos a la compulsión, esa necesidad de hacer algunas cosas, otra manera de no ser libre por no dar espacio a pensar lo que hacemos. ¿Cuándo obro de manera compulsiva? ¿en la sexualidad? ¿En el trabajo? ¿En el juego? ¿En la limpieza? ¿Hablando? ¿Contesto a toda velocidad y me molesto sin pensar siquiera lo que me dijeron?
8. ¿Me tomo mi tiempo antes de dar una respuesta? ¿Cuándo me apetece algo, sé esperar? ¿Lo quiero ya y en el momento? ¿Sé evaluar las consecuencias de mis acciones antes de hacer algo?

## Negación

1. ¿Te dijeron alguna vez que tenías problemas con la adicción? ¿Quién? ¿Crees que era por fastidiar o porque te querían? ¿Lo has negado? ¿Dijiste que podías cambiar con solo quererlo? ¿Eras de los que decían que no tenías problema?
2. ¿Te molestaba que te dijeran que debías dejar? ¿Qué sentías cada vez que alguien te indicaba el peligro? ¿Por qué te molestaba? ¿Pensaste alguna vez que debías hacer caso? Y si lo pensaste ¿Lo has intentado? ¿Fracasaste en el intento?
3. Haz una lista de todas las excusas que has dado. Después analízalas con tu padrino. Eso puede ser muy bueno para



darte cuenta de las estupideces que podemos llegar a decir y hacer cuando somos esclavos de una adicción.

4. Traslada a tu vida ahora: ¿das excusas para eludir tus responsabilidades? ¿Desarrollas las mismas conductas? ¿Las mismas excusas?

### **Una experiencia dolorosa pero necesaria**

1. No se trata de masoquearnos diciendo ¡qué malos somos! Si no de aprender y ver lo positivo de nuestra situación actual. Para ser verdaderamente malos se necesita ser muy inteligente y nosotros el que más y el que menos tiene su dosis de idiotez. ¿Pienso ahora que soy un asco de persona? ¿Por qué?
2. ¿Me he sentido mal cuando estaba en carrera? ¿En qué momentos? ¿Me preocupó alguna vez el mal que hice a otros? ¿Hasta dónde he llegado en mi adicción? ¿He perdido mi paz interior? ¿Me he sentido alejado de la sociedad?
3. ¿He experimentado lo que es la soledad? ¿He caído en la cuenta de que los que creía mis amigos en verdad no me querían? ¿Las personas que yo decía que las quería, en verdad se sentían amadas? ¿Experimenté el sinsentido de la vida que llevaba? ¿He llegado hasta enfermar? ¿He tenido problemas con la justicia? ¿He llegado a robar? ¿He llegado a mentir? ¿He traicionado a los que decía mis amigos o los que en verdad me querían? ¿Tengo conciencia del mal que he hecho? ¿Alguna vez mi conciencia me ha acusado? ¿Cuándo y cómo?
4. Hay personas que viven una vida casi vegetal, sin enterarse de nada porque nunca experimentaron ningún dolor. De todo esto puedes sacar una buena consecuencia: que no eres Dios, que eres limitado. Es la mejor manera de empezar una vida profundamente humana y bien ubica-



do. ¿Te has sentido más importante que los demás? ¿Has descubierto que todos son importantes? ¿Te has dado cuenta de las posibilidades que se te abren? ¿Cómo puede ser tu vida a partir de ahora? ¿Cómo quieres que sea? ¿Qué vas a hacer para lograrlo?

### **La fantasía del puedo**

1. ¿Me he sentido omnipotente? ¿He dicho que dejo la droga cuando quiero y me lo he creído? ¿Soy consciente de la trampa que me he puesto a mí mismo?
2. ¿Por qué creía que con solo quererlo yo podía dejar? ¿Cómo hacía para convencer a mi familia de que iba a dejar?
3. ¿Cómo hacía para convencerme a mí mismo de que iba a dejar?
4. ¿Estoy convencido de que no puedo dejar solo sin ayuda? Aquí se trata de repasar toda mi vida, hasta convencerme de la inutilidad de creer en mi fuerza de voluntad para salir de ese modo de vivir.

### **Deja de jugar**

1. La decisión de dejar no puede ser a medias. ¿Te has desecho de toda droga que tenías?
2. ¿Has dejado de frecuentar los lugares donde te pueden ofrecer droga?
3. ¿Has abandonado la patota con la que te drogabas?
4. Enumera todos los lugares, personas, etc. que pueden ser una ocasión de peligro y junto con tu padrino o alguien de mucha confianza traza un plan de acción.

### **Un camino espiritual**

1. Ahora se trata de cambiar de principios. Un camino distinto pide también distintos modos de valorar, un nuevo



plano para no perderse. Se trata de principios espirituales. Necesitas ser honesto. ¿Has escrito hasta hora toda la verdad o parte de ella? ¿Sigues mintiendo a tus allegados o ya no necesitas hacerlo? ¿En qué mientes?

2. ¿Te dejas llevar por el qué dirán o expresas tus propias opiniones sin miedo? ¿Te das cuenta que el que obres según piensas no quiere decir que tengas razón? ¿Estás dispuesto a obrar siempre en verdad aunque ello te acarree algún contratiempo?
3. ¿Estás dispuesto a aceptar lo que te digan los compañeros aunque no lo entiendas de momento? ¿Estás abierto a cualquier cambio en tu vida si es lo que te dice tu conciencia? ¿Qué cosas no admities que te digan? ¿Por qué?
4. ¿Tienes la suficiente conciencia de que eres limitado como para no creer que siempre tienes razón? ¿Crees que siempre tienes razón cuando hablas con alguien?
5. Si crees que tienes razón ¿En qué te basas? ¿Qué argumentos das?

En otros pasos trabajaremos más la humildad. Ahora escribe y re-escribe lo que sea necesario. Comenta con tu padrino y prepárate para el segundo paso. Revive tu limitación, tu deseo de ir adelante, la conciencia de que vales y puedes aportar al mundo tu originalidad, junto con la incapacidad de caminar solo. Necesitas ayuda.





## Trabajando el segundo paso

*“Llegamos a creer que un poder superior a nosotros mismos podía devolvernos el sano juicio”*

El objetivo de este paso está bien claro. Hemos iniciado un camino distinto del que llevábamos. Era una vida de locos. Tomamos conciencia en el primer paso de que eso no es vida y hemos intentado analizar hasta donde hemos llegado en nuestra caída, sin intentar justificarlo. De la misma manera hemos comprobado la carencia de libertad. El no poder ser dueño de nosotros mismos, de tal modo que nuestra vida se había vuelto ingobernable. Pero también hemos visto un rayito de esperanza. Hemos descubierto aspectos positivos y posibilidades. En este paso, con la confianza que nos merece, ese rayito de esperanza, descubrimos que un Poder Superior a nosotros puede devolvernos esa sensatez que hemos perdido.

### Participar en el baile de la locura

Vamos en primer lugar a tomar conciencia de nuestra locura. Y para llegar a experimentar en nuestra vida la sinrazón de tantas actuaciones comenzamos por el testimonio de otros:

1. Pregunta a cinco adictos (en recuperación) que te cuenten las tres locuras mayores que han hecho y toma nota de ellas (sin nombres claro)
2. Analiza lo que tienen de común con algunas que hayas hecho tú.
3. Piensa y enumera todas las locuras de que te acuerdes.
4. ¿Por qué hiciste esas locuras?
5. ¿En qué te han perjudicado?



6. ¿A quiénes has perjudicado? ¿A tus amigos? ¿A tus familiares? ¿A gente inocente? ¿a tus hijos? En fin, con tranquilidad haz un recuento de consecuencias (el reparar, el inventario moral etc. lo dejamos para otros pasos). Se trata de que tomes verdadera conciencia de lo bajo que has caído.
7. ¿Te has dado cuenta que todo esto se debe a que siempre has actuado de la misma manera, por lo que obtenías los mismos resultados?
8. ¿Qué buscabas durante tu adicción?
9. ¿Te das cuenta de que tus proyectos (si los tenías) carecían de consistencia?
10. ¿Cuáles eran tus fantasías?
11. ¿Por qué tenías que mentir?
12. ¿Te acostumbraste a mentir y ya la conciencia no te decía nada o te molestaba tener que hacerlo?
13. ¿Crees que te marginaron por ello? ¿Pensaste que es posible que en el fondo te marginaras tú?
14. ¿Cuáles han sido los mayores sufrimientos por causa de la droga?
15. ¿Te has sentido en paz contigo mismo llevando esa vida?
16. Si crees que te sentías en paz o alguna vez a pesar de todo te sentías en paz la cosa es muy grave; piensa entonces ¿Cómo conseguías reprimir los remordimientos?

### **Ya sé hasta donde llego**

1. Se trata de descubrir tus verdaderas posibilidades para dejar la adicción. ¿Pensaste alguna vez, antes de ahora, dejar la droga?
2. ¿Cuánto tiempo te duró ese pensamiento?
3. ¿Por qué pensaste en dejarla?
4. ¿Qué te hizo recaer de nuevo?



5. ¿Sigo pensando que puedo salir con nada más proponerlo?
6. ¿Ya descubriste que no eres tan divino como decía tu madre?
7. ¿En qué te has dado cuenta que tienes muy poco de Dios?
8. ¿En qué situaciones sigues pensando que como tú no hay nadie, o lo que es lo mismo, te consideras omnipotente?
10. ¿Ya la vida te ha hecho darte cuenta de que eres limitado? Pues si ya sabes que eres limitado pasamos a otro puntito: Pasamos a quien nos la puede dar alguien que sea más que yo. Se le llama en el argot de NA Poder Superior.



## Trabajando el tercer paso

*“Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal como lo concebimos”*

En los pasos anteriores hemos descubierto la necesidad de un empujoncito para salir del estado en que estábamos, tal era nuestra limitación y nuestra experiencia de fracasos anteriores. Ahora se trata de poner manos a la obra y **decidir** entregarnos al cuidado de Dios, tal como lo concebimos. (No necesitas practicar ninguna religión)

### Decidiendo

1. No puedes confundir la decisión con la irresponsabilidad. La decisión es hija de la libertad. ¿Cuándo decidiste algo lo hiciste alocadamente sin mirar las consecuencias?
2. ¿Sueles decidirte o te mantienes en la eterna duda?
3. ¿Tienes miedo a los riesgos de perder que lleva toda decisión?
4. ¿Tu modo de obrar es compulsivo, un modo de no decidir?
5. ¿Te das tu tiempo y reflexionas antes de tomar una decisión?
6. ¿Qué beneficios te comporta el saber decidir?
7. ¿De qué modo te hace daño el no decidir nunca?
8. ¿Cómo crees que podrías acostumbrarte a tomar decisiones inteligentes?
9. ¿Conversas con alguien que te quiera bien antes de tomar una decisión?
10. ¿Qué pesa más en tus decisiones: la comodidad, el orgullo, la vanidad, la honestidad, el bien común?
11. ¿Por qué las personas maduras suelen tomar decisiones?
12. ¿Has decidido de verdad dejar la droga?



13. ¿Estás decidido a emprender un camino espiritual?

### **El proceso de descubrir**

1. ¿Estás dispuesto a dejar los prejuicios en el tema de Dios?
2. ¿Qué prejuicios tienes?
3. ¿Qué crees que te impide tener un concepto de Dios o Poder Superior?
4. ¿Estás dispuesto al menos a suspender el juicio hasta experimentar en tu vida?
5. Mira compañeros tuyos que ya hicieron la opción y se decidieron. Pregúntales y anota las respuestas
6. Después de anotar las respuestas, compara tu situación actual y analiza los pasos que dieron ¿En qué se parece a tu vida cuando ellos empezaron?
7. ¿Estás dispuesto a estar abierto para descubrir lo que probablemente has tenido muy cerca y no te has dado cuenta?

### **Nuestra voluntad**

1. Se trata de ver qué voluntad dejo en manos de Dios y para qué la dejo. Caer en la cuenta que es el modo de no perderla y de mejorarla.  
¿Las cosas que hago las hago para beneficio de toda mi persona o simplemente obedezco al capricho del momento?
2. ¿Cuándo quiero algo no paro hasta que lo consigo aunque esté en contra de todas las normas de convivencia?
3. ¿Soy tozudo, cabezón, de piñón fijo, o como le quiera llamar, en las decisiones que tomo, sin pensar si está bien o mal?
4. ¿Al hacer cualquier cosa, no hago ningún caso a los consejos de gente experimentada?
5. ¿Pienso que si dejo la voluntad en manos de Dios la pierdo? ¿por qué si o por qué no?



6. ¿Por qué cuando dejo la voluntad en manos de Dios salgo ganando y no solamente no la pierdo sino que la fortalezco?
7. ¿Siempre quiero que los demás hagan lo que yo quiero?
8. ¿Intento que los otros sean como a mí me apetece?
9. ¿Admito que los demás sean distintos a mí aunque opinen distinto?
10. ¿Respeto las decisiones de los otros aunque no las comparto?
11. ¿Necesito controlar todas las situaciones? (No conteste si o no, sino llévalo a situaciones concretas de tu vida)
12. ¿Ejercer control sobre los otros?
13. ¿Considero a los otros como personas o como cosas?
14. ¿No soporto que se tomen decisiones sin haberme consultado?
15. ¿Tengo que tener mi vida plenamente controlada?
16. ¿Me asustan los imprevistos?
17. ¿Reacciono mal cuando las cosas no salen como yo quería?
18. ¿Sé asumir los riesgos que conlleva el tomar decisiones?
19. ¿Me desanimo cuando los planes que hice no salen como yo quería?
20. ¿He descubierto que la vida es continuo cambio, o continuo avanzar?
21. ¿En qué lo noto?
22. ¿Intento dejar las cosas como están por miedo al cambio?
23. ¿Prefiero la seguridad (que en el fondo es falsa), a la libertad y el riesgo?
24. ¿Qué es lo que me retiene para no dar el paso y valerme por mí mismo?
25. ¿Vivo dependiendo económicamente de otros?
26. ¿Soy incapaz de ganarme la vida? ¿por qué?
27. ¿Si no tengo trabajo, estoy buscando?



**¿Quién es Dios?**

1. ¿Qué idea tengo en este momento de un Dios o de un Poder Superior?
2. ¿Representa para mí algo, en este momento? ¿Por qué si o por qué no?
3. Preguntas a otros compañeros que ya hicieron este paso cómo lo entienden ellos.
4. ¿Para ti lo de Dios es una teoría o tiene que ver con la vida?
5. ¿Te has dado cuenta de que hasta que no vives el amor, en realidad no sabes nada de él?
6. ¿Has distinguido entre tu fe en Dios y cualquier religión?
7. ¿Cómo crees que puedes ir descubriendo día a día a Dios?
8. ¿En que crees que se ha falsificado el nombre de Dios?
9. ¿Cómo puede favorecer tu vida tu fe en Dios?
10. ¿De qué modo tu fe en Dios te hace más libre?
11. ¿Cómo puedes superar tus caprichos con tu fe en Dios?
12. Para Dios le importas y mucho: ¿De qué modo puedo tomar conciencia de la importancia que tengo para Dios?
13. ¿De qué modo vas a conseguir ser fiel a Dios?
14. ¿Eres fiel a las personas?
15. De nuevo es conveniente que dialogues respecto a este punto con alguna persona que viva su fe de verdad.



## Trabajando el cuarto paso

*“Sin miedo hicimos un detallado inventario moral de nosotros mismos”*

Si das bien este paso vas a poder encontrar el porqué de tu adicción y respuesta a muchas actitudes que sigues teniendo. Conocerás puntos débiles para estar prevenido y puntos fuertes para apoyarte en ellos. Tendrás un pantallazo de tu vida y elementos para proyectarte a un futuro. Solamente tienes que vencer el miedo.

### De nuevo trabajando los miedos

1. ¿En qué situaciones de mi vida he tenido miedo? Representatelas y desde lo que sientas analiza ¿por qué? ¿De qué? ¿Enfrenté la situación? ¿La dejé pasar?
2. ¿Qué sería un miedo normal en ti?
3. ¿De los miedos que he tenido ¿Cuáles considero anormales?
4. ¿Pienso que es mejor lo malo conocido que lo bueno por conocer?
5. ¿Tengo miedo al cambio? ¿Qué cambios?
6. ¿Tengo puesta mi careta frente a los otros? Niveles de caretas según las situaciones
7. ¿Sabías que una persona neurótica se organiza así, (de manera patológica), para no enfrentar ni la angustia ni los miedos? ¿Es tu caso?
8. ¿Por qué cuando te miras a ti mismo a veces tienes miedo? Analiza lo que te pasa cuando se trata de indagar en tu vida anterior.
9. Si te encuentra con fuerza analiza aquellas cosas que escondes porque no quieres que te descubran. Si no déjalo





para más adelante, cuando esté preparado. Mira cómo, cuando, qué, por qué etc.

10. Todos estos miedos intentan ya de manera normal o anormal, protegerte, aunque a veces te parezca que no, porque eres valioso.
11. ¿Te da miedo que se enteren otros de tus cosas? ¿Por qué?
12. ¿Estás dispuesto a superar tus miedos? ¿Cómo? No olvides nunca que esto es un proceso y que hay que hacerlo poco a poco, no esperes que se vayan los miedos de golpe.
13. Dedica unos minutos a escribir las ventajas de enfrentar los miedos
14. Piensa que justamente porque eres alguien puedes ser mala o buena persona, pero porque eres persona. ¿Qué te gustaría que recordaran de ti?

### **Ganancias del inventario moral**

1. ¿Estás convencido de lo importante de este paso?
2. ¿Por qué crees que debes hacerlo?
3. ¿Piensas ser honesto en el desarrollo del mismo? ¿Por qué?
4. ¿En realidad te conoces bien a ti mismo?
5. ¿Crees que conoces a los que te rodean?
6. ¿Cómo tienes que mirarte a ti y a los otros para descubrir el verdadero rostro tuyo y el de los otros?

### **Para hacer bien el inventario**

1. Siendo tú: No pienses lo que los demás hayan dicho. Intenta expresar lo que sale de tu corazón, libre de influencias.
2. Abarcando toda tu vida:  
¿Cómo observo mis límites morales? : ¿Como simples defectos? ¿Como lo que hago mal? ¿Como aquello por lo que me siento culpable? ¿Como lo que expresa mi mundo de valores?



Un inventario moral  
Descubriendo mi personalidad (desde mis límites).  
La afectividad  
Los sentimientos

**Las represiones: Se trata de un panorama de tu vida lo más completo posible.**

1. Enumera y toma nota de tus sentimientos positivos y sentimientos negativos

**Analizando algunos sentimientos**

De nuevo los miedos:

1. Ahora observa tu miedo, no a lo que estamos haciendo sino en orden a saber que riesgos no quieres afrontar:
2. ¿a qué tengo miedo?
3. ¿Descubro algo cuando analizo mis miedos? ¿Qué?

**Las culpabilidades**

1. Comienza por una enumeración de tus culpas, sin entrar en análisis de ellas.
2. ¿Me atormenta?
3. ¿Me deja vivir?
4. ¿Me anima a cambiar?
5. ¿me paraliza?
6. ¿me lleva al pasado?
7. ¿Sientes culpa por lo que deberías hacer y no has hecho?  
¿Qué es?

**En nuestras relaciones la vergüenza**

1. De qué tengo vergüenza



2. Ante qué tengo vergüenza
3. De qué me defiendo con la vergüenza
4. Ante quién me defiendo con la vergüenza
5. Frente a qué soy un sinvergüenza
6. Haz un inventario de las situaciones ante las que has sentido vergüenza (hechos concretos de tu vida)
7. ¿Tu vergüenza está al servicio de toda tu persona o simplemente es la necesidad de que no te descubran?

**Seres en relación (los amigos y los enemigos). Mi círculo de amigos:**

1. ¿Es pequeño? ¿Es grande? ¿Por qué?
2. ¿Me cuesta relacionarme de manera sana?
3. ¿Me duran mucho las amistades?
4. ¿Rompo la amistad al menor contratiempo?
5. ¿Dejo pasar los defectos de mis compañeros?
6. ¿Soy capaz de ser honesto con las personas que quiero?
7. ¿Por qué me relaciono con los otros? ¿por necesidad? ¿por interés? ¿Por qué los quiero?
8. ¿Soy agradecido con los demás o solo pienso en mí?
9. ¿Qué es lo primero que veo en el otro? ¿sus cualidades o sus defectos?

**La pareja**

1. ¿Cambio de pareja con facilidad?
2. ¿son como las de un niño?
3. ¿Son como las de una adolescente, joven inmaduro? ¿cómo son?
4. ¿Cómo me afectan las cosas que me dicen?
5. ¿Frente a la relación que no me gusta que hago? ¿huyo? ¿Olvido? ¿Enfrento? ¿Dialogo? ¿Por qué?



**Las relaciones con mi familia: no se trata de mis resentimientos sino de mi modo de relacionarme con los míos:**

1. ¿Son de dependencia?
2. ¿Son agresivas?
3. ¿Son sanas?
4. ¿Manifiesto mi cariño?
5. ¿Respeto las decisiones de mis mayores aunque no las comparto?
6. ¿Sé dialogar?
7. ¿Echo la culpa a ellos cuando no me entiendo?
8. ¿Creo que siempre tengo razón?

**Las instituciones: ¿considero que las instituciones deben ser como yo pienso?**

1. ¿Tengo problemas con alguna de ellas? Sociedad, iglesia etc.?
2. ¿Exijo a las mismas lo que yo soy incapaz de hacer?
3. ¿Hago yo algo para que funcionen como debieran?
4. ¿He hecho algo alguna vez para que sean más justas?
5. ¿Estoy al margen de ellas?
6. ¿He pensado alguna vez que su función no es simplemente dar?
7. ¿He descubierto el valor de las mismas?
8. ¿He descubierto por ejemplo el valor del matrimonio?

**Dios**

1. Si observas verás que haces con él lo mismo que con todas las demás relaciones: ¿Tienes alguna relación con él?
2. ¿Tu relación es de simple dependencia?
3. ¿Le agradeces alguna vez?
4. ¿Buscas hacer su voluntad que siempre es nuestro bien aunque no nos guste?



5. ¿Te hace más libre la relación con él? Si no, algo falla en ella.
6. ¿Tu relación es simplemente intelectual o es de toda tu persona (vivencial)?

**Concluyendo:** Mis relaciones con la familia, amigos, instituciones Dios, etc. ¿Son una adicción o un camino de superación y de libertad? Se trata de averiguar si están dentro de mi proceso de la dependencia a la libertad para desarrollar todas mis posibilidades. De lo contrario son patológicas.

### **La sexualidad**

Puesto que somos todos seres sexuados, la sexualidad es parte esencial de nuestra persona. Respetar al otro supone respetar nuestra sexualidad:

1. ¿Respetas la sexualidad del otro, estés de acuerdo o no?
2. ¿Es algo superficial o la tomas con la suficiente seriedad?
3. ¿Es en verdad un encuentro con el otro o una manera de aprovecharse mutuamente uno de otro? ¿Constituye mi preocupación fundamental, centrando toda mi vida?
4. ¿Es mi sexualidad una adicción más?
5. ¿Te centra en ti?
6. ¿Te hace expresar lo que sientes y te hace salir de ti?
7. ¿Es una expresión de egoísmo?
8. ¿Es una sexualidad comprometida? ¿Queda integrada en la totalidad de tu persona?
9. ¿Te hace libre o dependiente?

### **Víctimas de la injusticia o abuso**

1. ¿Abusaron de mí?
2. ¿Siento culpabilidad?
3. ¿He afrontado el problema con una persona competente?
4. ¿He abusado yo?



5. ¿Si es así he hecho algo?
6. ¿Mi relación con los otros respeta su dignidad y les ayuda a ser persona o por el contrario los reduzco a objetos?

### **Los resentimientos: ¿en mi casa?**

1. ¿Con tu padre?
2. ¿con tus hermanos?
3. ¿Con tu madre?
4. Con la familia más lejana
5. Personaliza cada uno de tus resentimientos y analiza el por qué de los mismos. En que crees que te han lesionado.
6. ¿Por qué crees que te hacen daño, o te hicieron daño?
7. ¿Qué parte hay de tu responsabilidad en ellos?
8. ¿Cómo crees que te puedes librar de ellos?
9. ¿Cómo puedes cambiar eso que te hace daño en provecho tuyo?

### **Las instituciones**

1. Hay diversas instituciones, además de la familia, tienes: el barrio donde vives, la sociedad de vecinos, la sociedad en general, el estado, la Iglesia, el club de fútbol, NA, etc. ¿En qué estás resentido? ¿Con quien? ¿Cuáles son las razones? ¿Qué te pasó?
2. ¿Te sientes marginado de alguna de ellas? Analiza por qué
3. ¿Crees que las leyes existentes son injustas contigo?
4. ¿Cuál es el aspecto positivo y el negativo de tus resentimientos frente a cualquier institución?
5. ¿Has pensado los beneficios que te aportan las instituciones? Piensa en lo que te aporta cada una de ellas y por qué quizás no te beneficias de las mismas.
6. ¿Qué estas dispuesto a hacer para revertir la situación?



## **El Poder superior**

1. ¿Cuál es mi idea del Poder Superior?
2. ¿Es alguien para ser utilizado cuando lo necesito?
3. Mi relación con él ¿Coarta mi libertad?

**Concluyendo:** Recuento de mis resentimientos por orden de gravedad. Podría enumerar del uno al diez.

Al igual que los sentimientos: ver el panorama que presentan sobre mi situación actual. Viendo a qué estoy todavía atado.

## **Descubriendo mi personalidad desde la experiencia positiva de mi vida**

1. Analiza situaciones en las que te has pasado por pobrecito
2. Analiza situaciones en las que no te has querido a ti mismo
3. Analiza situaciones en las que descubras el cariño por ti

## **Principios espirituales para hacer bien el inventario**

### **Honestidad**

1. Te conformas con decir lo que sientes o vas más allá y analizas si tus sentimientos son sinceros?
2. ¿Obras como crees que piensas o te tomaste la molestia de saber si en verdad esos pensamientos son los tuyos y por tanto hablas de ti y no por boca de otro?
3. ¿Eres sincero aunque ello te suponga alguna dificultad?
4. ¿Necesitas seguir mintiendo?
5. ¿Has avanzado algo en el camino de decir y obrar en verdad? Plantea anécdotas concretas donde veas que has avanzado o retrocedido?

### **Valor**

1. Vuelve sobre los miedos a enfrentar tu situación.
2. ¿El planteo que haces de tu inventario es en realidad unas ganas de seguir el proceso y cambiar o es más bien una manera sutil de exhibicionismo?



## Humildad

1. Toma conciencia de la grandeza del humilde como la persona más ubicada de todas
2. ¿Reconoces tus límites sin amargarte por ellos?
3. ¿No te molesta que otros sean mejores que tú?

Eres importante, único en el mundo, y tienes una misión que cumplir

1. Analiza las situaciones que te has pasado por pobrecito
2. Analiza situaciones en las que no te has querido a ti mismo
3. Analiza situaciones en las que descubras el cariño por ti.





## Trabajando el quinto paso

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

### El admitir

1. Cada vez que admites estás abriendo tu mente y tu corazón: ¿Normalmente estás abierto a otras opiniones que no sean las tuyas?
2. ¿Cuando alguien dice algo con lo que no estás de acuerdo, qué haces? ¿Preparas la respuesta aún antes de que acabe? ¿Escuchas atentamente para ver como le vas a responder? ¿O por el contrario escuchas atentamente para descubrir qué puede haber de verdadero o bueno en lo que dicen?
3. ¿Tengo miedo a enfrentar este paso? ¿Qué es lo que me asusta? ¿En qué me ayuda el cuarto paso?
4. ¿He intentado llamar la atención sobre mí al hablar de mis defectos? ¿He sido honesto cuando hablo de mis defectos?
5. ¿Siento cierto placer cuando hablo de mi intimidad o más bien es un ejercicio de humildad y de honestidad?
6. ¿Creo que soy exhibicionista en mi modo de hablar?
7. ¿De dónde surge el hablar sobre mis defectos? ¿de un simple conocimiento o de una vivencia dolorosa de los mismos y la voluntad de cambiarlos?

### Sobre la confianza

1. ¿Qué te parece? ¿Tienes algunos principios en tu vida por los que te riges a la hora de tomar decisiones?



2. Enumera aquellos principios que te parece poseer si es que encuentras algunos.
3. ¿Los dejas a un lado cuando te molestan, te incomodan, o te hacen sufrir?
4. Qué principios te gustaría tener en tu vida. Me refiero a esos principios inamovibles que te permiten recurrir a ellos cada vez que tienes que tomar una decisión
5. En este paso es fundamental la confianza. Así por encima ¿Eres una persona confiada o desconfiada?
6. ¿Sueles confundir la confianza en alguien con la ingenuidad?
7. ¿Te sueles sentir perseguido cuando alguien comenta algo?
8. ¿Piensas que cuando hablan otros, lo están haciendo sobre ti?
9. Comenta alguna situación donde sentiste traicionada tu confianza
10. ¿Por qué piensas que te traicionaron?
11. ¿Analiza que estuvo mal de tu parte y que mal de la otra? El análisis detallado 12. De esta anécdota de tu vida frente a una persona competente puede ayudarte mucho a recuperar la confianza necesaria para tu crecimiento como persona.
13. ¿Por qué te parece que la confianza es un principio espiritual?
14. ¿Qué crees que necesitas para aprender a confiar?
15. ¿Qué otros principios crees que están unidos al de la confianza?
16. ¿De qué modo la confianza es necesaria para pasar de la adicción o dependencia a la libertad?

### **Admitiendo frente a Dios**

Siempre que admitimos algo lo hacemos frente a alguien que podemos ser nosotros mismos, los otros y Dios, pero una admisión de



verdad reúne los tres aspectos. Pasamos primero al análisis de nuestra admisión frente a Dios.

1. ¿Por qué crees que puede ser necesario admitir frente a Dios?
2. ¿Cómo puedes hacer para que tu admisión frente a Dios no sea algo subjetivo que tú crees que estás haciendo y te estás engañando a ti mismo?
3. Para admitir frente a alguien se necesita cierta cercanía. ¿De qué modo vives la cercanía de Dios?
4. Para admitir frente a Dios se necesita confianza en él ¿De qué modo confías? ¿Te pones en sus manos sin que eso sea prescindir de tu libertad?
5. ¿Cómo haces para que tu confianza en Dios colabore a ser más libre y no más dependiente?
6. No puedes confiar en alguien con el que no mantienes ninguna relación. ¿Te has planteado a esta altura de tu proceso, la relación con Dios?
7. ¿Qué cualidades reúne Dios para merecer mi confianza?

### **Admitiendo frente a mí mismo**

Se trata de no confundir la admisión frente a mí mismo con el engaño sobre mí mismo, para ello vamos a ir más allá de la imaginación y a seguir experimentando nuestra vida.

1. ¿Sentí alguna vez que era imposible dejar mis adicciones?
2. ¿Hice caso a quienes dijeron que era un inútil?
3. ¿Todavía me siguen lastimando las opiniones de quienes no confían en mí?
4. ¿Hay alguna persona que se fíe de mi y de mi proceso de recuperación?
5. ¿Por qué creo que se fía de mí?
6. Para admitir ante mí tengo que confiar en mí. ¿En realidad me tengo fe? ¿En qué me apoyo para tenerme fe?



7. ¿Tengo envidia de otros?
8. ¿Me considero inferior a los demás?
9. ¿He descubierto que el ser limitado aún moralmente es condición del hombre?
10. ¿Te conoces lo suficiente para confiar en ti?
11. ¿Qué vas a hacer para conocerte mejor?
12. ¿Crees que admitir tus errores te puede ayudar?
13. Decíamos que para admitir algo frente a alguien necesitábamos cercanía, cariño, afectividad ¿Te quieres a ti mismo? ¿En que crees que no te quieres y te haces daño?
14. ¿Eres de los que no pueden ser felices porque en seguida tienen que crear un mal ambiente?
15. ¿Al admitir tus errores te duele y quieres cambiarlos?
16. ¿Pensaste alguna vez que otros no confían en ti porque la poca fe que te tienes influye en su opinión?
17. ¿Has pensado en las cualidades que tienes?
18. ¿Sabes por qué te quieren las personas que te quieren?
19. ¿Qué piensas hacer para conocerte mejor y para quererte mejor?

### **Admitiendo frente a los otros**

1. ¿Te cuesta confiar en los otros? ¿Por qué?
2. ¿Por qué crees que tus faltas las debes admitir frente a alguien?
3. ¿Qué cualidades ves en la persona que has elegido para admitir tus faltas?
4. ¿Cómo descubres a la persona que te quiere de verdad para poder confiar en ella?
5. ¿Cómo voy a hacer para salir de mi mundo, de mi círculo para poder abrirme a otra persona?
6. ¿De qué modo puedo hacer un verdadero encuentro de mi relación con la persona ante la que admito mis faltas?



### **La naturaleza exacta de mis faltas**

1. ¿Confundo la honradez con la grosería?
2. ¿Por qué necesito ser honrado para admitir la naturaleza exacta de mis faltas?
3. ¿Cómo puedo hacer para no engañarme a mí mismo creyendo que soy sincero al admitir mis faltas?
4. ¿Cómo voy a hacer para encontrar las verdaderas razones de mi actuar?
5. ¿Cuándo admito mis faltas frente a otros lo hago en toda su dimensión o lo adorno de modo que parezca menos o más ofensivas de lo que en realidad son?



## Trabajando el sexto paso

*“Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter”*

### Un proceso de crecimiento:

1. Qué he descubierto y de qué me sirvió el cuarto paso
2. ¿Al admitir del quinto paso ha supuesto para mí un avance?
3. Todo crecimiento produce un cambio y los cambios, muchas veces nos asustan porque nos hacen salir de lo conocido. ¿Te inquieta o te sientes incómodo frente a él?
4. ¿Qué es lo que te hace sentir incómodo? ¿El recordar las faltas? El hacer intervenir a otra persona para compartir? ¿El que se acuda a Dios, cuando en realidad no sabes si crees o no en El?

### En realidad ¿Quiero cambiar?

1. Es el momento de analizar mis verdaderas intenciones por eso me pregunto ¿Qué es lo que quiero eliminar: los defectos que me molestan, los que quiero, los que siempre repito, los que aborrezco, los que me desesperan los que los demás llaman defectos porque les molesta a ellos? ¿Lo que creo que la sociedad no admite aunque a mí me parecería normal? ¿Aquello que en realidad no me deja crecer?
2. Mi voluntad de eliminar los defectos: ¿es porque no soporto ser imperfecto y por tanto no me quiero a mí mismo o es más bien porque emprendí un camino hacia el desarrollo de todas mis posibilidades?



3. ¿Reconozco que muchas veces quise cambiar algunos de ellos y siempre fracasé?
4. ¿Qué defectos pongo en manos de Dios?
5. ¿Mi recurrir a Dios es una manera dependiente para no esforzarme en eliminarlos yo?
6. ¿Es una necesidad de contar con alguien por encima de mí que llega donde no llego yo?
7. ¿Es un confiar en que los defectos que van a ser eliminados son aquellos que en realidad me impiden mi crecimiento como persona?
8. ¿Es una admisión el aceptar que una dimensión nuestra es la trascendente y que por tanto en la vida de cualquier persona sin ella le falta algo?
9. ¿Es una apuesta por la vida?
10. ¿Admito que en realidad no sé cuales son los defectos que me acompañarán toda mi vida y por tanto me quiero así, como persona con sus límites?
11. ¿Me doy cuenta que con este paso admito y quiero dejar de controlar todo?
12. En este paso podrías expresar la idea de lo que te gustaría ser y una vez hecha, analízala con otra persona de tu confianza. Te va a suministrar material sobre: tus verdaderos valores (siempre están en consonancia con nuestros defectos)
13. Después del trabajo anterior es el momento de hacer un resumen de la verdadera naturaleza de tus defectos, de cual es tu trabajo, y de qué es en realidad lo que dejas en manos de Dios, del Poder Superior, o de esa misma Vida que nos lleva a todos, más allá de nosotros mismos, cuando no nos oponemos a ella (llámale como quieras).



## Trabajando el séptimo paso

*“Humildemente le pedimos que nos quitase nuestros defectos”*

### **Siguiendo un proceso**

1. ¿En qué he cambiado desde que comencé a trabajar en mi camino hacia la libertad?
2. ¿Dónde encuentro las mayores dificultades?
3. ¿Por qué pienso que las dificultades actuales son difíciles de superar?
4. ¿Hasta ahora qué he descubierto en mi vida, tanto en aspectos positivos como negativos?
5. ¿En verdad estás dispuesto a que eliminen tus defectos?
6. ¿Te sigue dando miedo perder algunos de tus defectos, de los que en realidad sigues sacando provecho?

### **Buscando excusas**

1. Analiza y anota todas las excusas que das cuando se trata de defectos que encuentras en ti?
2. ¿Qué excusas presentas cuando los demás te señalan algún defecto?
3. ¿Has llegado ya a hacerte responsable de todo lo que has hecho mal?
4. ¿Al menos te haces responsable de algunos de tus actos?  
¿De cuáles?
5. ¿Eres capaz de afrontar las consecuencias de los mismos?
6. ¿Qué defectos crees que no puedes cambiar?





## La humildad

1. ¿Sigues comparándote con los demás?
2. ¿En qué crees que eres mejor y por qué?
3. ¿En realidad te conoces bien?
4. ¿En realidad conoces de verdad a todos los otros que consideras inferiores?
5. ¿Cuando hablas de los otros te das cuenta de que tú también eres parecido?
6. Analiza y anota elementos que has criticado en otros y que tu también tienes
7. ¿Te das cuenta que muchas veces tienes que aparentar lo que no eres?
8. ¿Por qué crees que no te puedes manifestar como eres? ¿de qué tienes miedo?
9. ¿Has hecho vida en ti la frase que dice *humildad es andar en verdad*?
10. ¿Qué ventajas le ves en empezar a ser más humilde?
11. ¿A esta altura del proceso sabes ya que eres bastante limitado?
12. ¿Las limitaciones que encuentras en ti a que te empujan?: ¿a resignarte y no hacer nada?, ¿a deprimirte? ¿a buscar ayuda?
13. ¿Qué mentiras de tu vida estás dispuesto a dejar en manos del Poder Superior para que las elimine y poder ser transparente en tu actuar?

## La rendición

1. En la vida hay momentos donde ya no podemos más y nos rendimos, pero hay una manera de rendirse donde nos ponemos a disposición de alguien que sabe más que nosotros y nos puede guiar. ¿Has experimentado ya la rendición?
2. ¿La rendición es en ti un tirar la toalla y dejar de combatir o por el contrario la forma de ponerte en manos de alguien superior?



3. ¿Qué sientes cuando no puedes con algún defecto tuyo?
4. ¿Con quién comentas tu imposibilidad de cambiarlo?
5. ¿A quién te encomiendas?
6. ¿Qué miedos tienes en dejar de controlar tu vida?
7. ¿Qué obstáculos pongo para no rendirme?
8. ¿Es mi forma de ser, un obstáculo?

### **La necesidad de pedir**

1. Cuando uno no puede conseguir algo que necesita lo pide. ¿Tú sabes pedir?
2. ¿Tienes la humildad suficiente para pedir?
3. ¿Tu petición es una manera de no hacer lo que puedes hacer tú?
4. ¿Pides por vagancia o por necesidad?
5. ¿Descubriste la necesidad de pedir porque no llegas donde debes llegar?
6. Para pedir se necesita un mínimo de seguridad en que seremos atendidos ¿tienes tú esa seguridad o fe en quien se lo pides?
7. ¿Cómo concibes tú a ese Poder Superior que te puede escuchar y atender en tus peticiones?
8. ¿Crees que lo que pides se te dará como tú lo pides o que se te dará lo que en realidad te conviene?
9. ¿Eres capaz de pedir a otro compañero su ayuda?
10. ¿Me he dado cuenta de que formo parte de un grupo humano y de que mi vida está en conexión con todos los demás?
11. ¿Descubrí que solo es bueno para mí aquello que está al servicio del hombre?
12. ¿He experimentado que mi verdadera libertad está en conexión con la sociedad en la que vivo y no al margen de ella?
13. ¿Sabes que no puedes confiar en un Poder Superior si eres incapaz de confiar en el ser humano?



## Trabajando el octavo paso

*“Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a enmendarlo”*

### Saliendo de nosotros mismos

1. ¿Sigues creyéndote el centro de todo el mundo?
2. ¿Piensas todavía que son muchas las personas que te deben a ti?
3. ¿Crees que es más el daño que te han hecho que el que has hecho tú?
4. ¿Cuándo dialogas con alguien te pones en su lugar para entenderlo?
5. ¿Te aíslas de los demás?
6. ¿Te comunicas fácilmente con los otros?

### Haciendo el recuento de las deudas

1. ¿Estás dispuesto a elaborar una lista de las personas a las que has hecho daño?
2. ¿Vas a pedir ayuda para elaborarla?
3. ¿Cómo piensas hacer para poner en tu lista esas personas de las que no te acuerdas?
4. ¿Qué piensas hacer para agudizar tu memoria?
5. Haz un esfuerzo en salir de ti, ponerte en el lugar de las personas con las que te has relacionado y descubrir en que les has hecho daño
6. ¿Por qué ignoraste a esas personas?



### **Deudas con las personas cercanas**

1. ¿Lo primero que te viene a la mente es el mal que te han hecho?
2. ¿Piensa en lo que les has podido hacer sufrir?
3. Enumera una por una las personas de tu familia y analiza tu comportamiento con ellas. No el de ellas contigo.
4. Ponlas en tu lista para futuras reparaciones

### **Deudas con las personas con las que te relacionas**

1. Observa tus relaciones, lleva a la mente cada una de las personas y sinceramente anota aquellas a las que has hecho daño y qué tipo de daño
2. No olvides que muchas veces el daño se hace omitiendo algo que deberíamos hacer
3. Observa tu modo normal de comportarte ¿es prepotente? ¿cortante? ¿insultante?
4. ¿Has utilizado a las personas? Anota a quienes.

### **Las personas especiales**

1. Hay personas para las que tú eres especial. ¿Cómo te has relacionado con ellas?
2. Haz la lista de a las que has hecho daño y qué tipo de daño
3. La lista de las personas a las que has traicionado
4. Hay una traición especial que es muy fuerte. Se trata al amor. ¿Has traicionado el amor de alguien? ¿De quién? ¿Bajo qué circunstancia?

### **La buena disposición para reparar**

1. ¿Estás dispuesto a consultarlo con tu padrino?
2. Piensa primero en las veces que te desubicas para no estropear más las cosas



3. ¿Eres veraz en tus dichos o un mal educado?
4. ¿Sabes lo que significa ser prudente?
5. ¿Estás dispuesto a ir despacio y paso a paso? No olvides que eres de ya y ahora.
6. ¿Estás dispuesto a echarle valor al asunto?
7. ¿Cómo distingues valor de temeridad?
8. ¿Estás sinceramente dispuesto a reparar los daños cueste lo que cueste?
9. ¿Sientes miedo de dar este octavo paso?



## Trabajando el paso noveno

*“Enmendamos directamente el daño causado a aquellas personas siempre que nos fuera posible, excepto cuando al hacerlo perjudicaría a ellos o a otros”*

### Enmendando errores

1. ¿Con qué disposición enfrentas este paso?
2. ¿Has descubierto ya que sin los otros no hay crecimiento?
3. ¿Cuál es tu comportamiento frente a los que causaste daño? ¿Les culpas? ¿Los ignoras? ¿Te comprometes?

### Líneas maestras

1. ¿Estás ansioso por enmendar los daños causados o te lo tomas con calma aunque con seriedad?
2. ¿Cuándo quieres algo tienes capacidad de espera o lo quieres ya y ahora?
3. ¿Tus deseos de enmendar los daños son simples deseos o estás comprometido de verdad en la tarea?
4. Analiza unos momentos y escribe tu estilo de actuar frente a los otros y planifica como piensas actuar ahora después de haber trabajado los ocho pasos anteriores.

### Pidiendo ayuda en un camino de libertad

1. ¿Has descubierto ya parte de tus limitaciones y lo difícil de ser constante en lo que te propones?
2. ¿De qué modo piensas acudir al Poder Superior para que te ayude en la tarea?



3. No te precipites en tu deseo de enmendar los daños. ¿Por dónde piensas que has de comenzar?
4. ¿Tienes muchas cosas que enmendar? ¿Cuáles crees que son las más importantes?

### **Trampas y cosas importantes**

1. Ahora que estás cambiando ¿Exiges a los demás que cambien también? ¿Los juzgas?
2. ¿Influye negativamente en ti el que los demás sigan como antes?
3. ¿Esperas que los demás acepten tus disculpas?
4. ¿Te echa para atrás el que al intentar enmendar los daños, te sermoneen?
5. ¿Estás dispuesto a soportar las heridas que vas a recibir en el intento?
6. ¿Has descubierto que en el camino de la libertad se van perdiendo seguridades?
7. ¿Tu proceso de enmendar se reduce a simples palabras o a hechos?
8. ¿Qué piensas hacer con la persona que te hiere y sigue haciéndote daño?
9. ¿Cómo vas a hacer para convencerte de que se trata de ti y no de lo que los otros piensen o digan?
10. ¿Qué buscas en la reparación, tu tranquilidad de conciencia o el bienestar de los otros?

### **Pidiendo perdón y perdonando**

1. ¿Dónde crees que está la raíz de las auténticas relaciones humanas?
2. ¿Has aprendido también a perdonar?
3. ¿Cuándo perdonas que intentas: dejar las cosas como están, o favorecer la posibilidad de cambio en la otra persona?



4. ¿Cuándo corriges a alguien, de dónde dimana la misma: de la bronca, de la venganza o del amor por el otro?
5. ¿Tienes presente frente a las ofensas que sientes por parte de otros que, tú también hiciste daño? ¿Tienes paciencia y no entras en la dinámica de la contra-ofensa?
6. ¿Eres prudente en la enmienda de los daños, buscando el bien del perjudicado y no hacer daño de nuevo?
7. ¿En todo este paso cuentas con el Poder Superior y echas mano de la buena voluntad?
8. Repasa la lista de damnificados y manos a la obra. No te dejes a nadie. Con cada enmienda rompes una atadura.





## Trabajando el décimo paso

*“Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos rápidamente”*

### Superando el pasado y enfrentado el hoy

1. ¿Consideras tus desaciertos, faltas etc. como cosa del pasado o piensas que también se dan hoy aunque sea en menor medida?
2. ¿Te das cuenta que es más fácil reconocer los errores del pasado que los que cometes hoy?
3. ¿Sabes por qué?
4. ¿Tienes la valentía de enfrentarte al día de hoy? ¿Por qué si o por qué no?
5. ¿Cómo actúo en mi vida para no enfrentarme al hoy?
6. ¿He hecho de mi vida una rutina para no tener que pensar?
7. ¿Soy de tal modo compulsivo que ese actuar seguido no me deja pensar ni ser libre?
8. ¿El trabajo es para ti una nueva manera de compulsión? ¿lo es el juego o la misma necesidad de aventuras?
9. ¿Estás dispuesto en este paso a centrarte en el hoy en primer lugar?

### El principio de integridad

1. ¿Llevas una doble vida?
2. ¿En qué manifiestas fundamentalmente tu falta de integridad?



3. ¿Mantienes tu cabeza tranquila cuando a tu alrededor se da la exaltación, por ejemplo en un partido de fútbol?
4. ¿Necesitas fingir que eres bueno?
5. ¿Necesitas esmerar lo que eres o sabes?
6. ¿Eres capaz de volver sobre lo mismo cuando crees que es conveniente aunque te haya salido mal la primera vez?
7. ¿Puedes hablar con toda clase de personas sin sentir miedo?
8. ¿Te mantienes en tus principios aunque a tu alrededor no lo hagan?
9. ¿Te hacen perder la paz cuando te agraden?
10. ¿Estás dispuesto a volver a la obra perdida aunque esa obra sea la de toda tu vida?
11. Observa tu modo de actuar cuando nadie te mira y descubre si en tu vida se da unidad o desintegración.

### **Manteniéndote en pie**

1. ¿Cuando tropiezas en la vida te dejas caer o corres hacia delante para no caer?
2. Es más fácil mantener el equilibrio cuando uno se mueve que cuando está quieto. ¿Tú caminas hacia delante o tu vida está siempre en las mismas?
3. ¿Cómo puedes seguir haciendo un inventario que ya hiciste?
4. ¿De qué modo puedes rectificar sobre la marcha?
5. ¿Qué entiendes por rectitud de intención?
6. ¿De qué modo piensas hacer un examen de tu actuar cada día?
7. ¿Cuándo analizas tus defectos, este análisis te empuja a vivir con más honestidad o te paralizan y desaniman?
8. ¿Estás dispuesto a ser más disciplinado, a aplicar el principio de la autodisciplina?



9. ¿Qué añadió este paso sobre el cuarto? ¿Qué novedades o nuevos modos de ver tu vida te proporcionó el paso décimo?
10. ¿Te desespera el comprobar que siempre hay algo de lastre en tu vida? ¿Lo llevas con dignidad y hasta con alegría? ¿Te reconoces y aceptas limitado?
11. ¿Te propones tantas cosas que después no puedes cumplir con ninguna?
12. ¿Sueles acabar las cosas que comienzas o las dejas sin terminar? Analiza casos concretos
13. ¿Cómo va tu paranoia? Quiero decir que como has tomado las cosas que dicen de ti
14. ¿Sigues pensando que cuando hablan lo están haciendo sobre ti? ¿Sigues tan desconfiado como siempre?

### **Y ahora manos a la obra**

1. Cuando analizas tus actos ¿los justificas con tu pasado o afrontas tu responsabilidad en ellos?
2. Cuando algo te sale mal pregúntate ¿Esto para qué lo hice? Se trata de ver tu responsabilidad.
3. Darte cuenta a tiempo del camino equivocado te evita caminar de más.



## Trabajando el undécimo paso

*“Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como lo concebimos, pidiéndole solamente conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla”*

1. A esta altura del proceso: ¿Cómo concibo al Poder Superior?
2. ¿Qué cualidades le atribuyo?
3. ¿Qué cualidades son las más importantes para mí y por qué?
4. ¿Qué dificultades sigo teniendo todavía para admitir a un Poder superior?
5. ¿Comento mis dificultades con alguien (mi padrino, un miembro de NA, alguna persona que tenga experiencia en el tema)?
6. ¿Estoy abierto a admitir algo más allá de mí?

### Oración y meditación (Presupuestos)

- a. ¿Cómo he vivido mis limitaciones? ¿He buscado el sentido de las mismas?
- b. ¿Cuál ha sido la experiencia más fuerte de mi limitación como ser humano?

### Mejorando relaciones

1. Los lazos que me unen a la sociedad, a los hombres y al Poder Superior son de la misma consistencia ¿En qué estado se encuentran esos lazos?
2. ¿Cómo puedo hacer para mejorar esas relaciones?



3. ¿Sigo encerrado en mí mismo, en mis problemas, en mis preocupaciones?
4. ¿Mis relaciones con los demás cómo son? ¿Constructivas? ¿Destructivas? ¿Por interés?
5. Haz un repaso de la historia de tu vida desde tu modo de relacionarte
6. Haz una breve historia del tipo de relación que has tenido con el Poder Superior
7. ¿Cuál es el nivel de confianza en tu Poder Superior?
8. ¿Medito y rezo? ¿Cuándo? ¿En que circunstancias? ¿Con frecuencia?
9. ¿Cómo es mi oración?
10. El proceso de la adicción a la libertad es un proceso espiritual ¿Podrías hacer una breve historia del tuyo?

### **Aprendiendo a pedir (orando y meditando)**

1. ¿Qué es lo que pido a Dios?
2. ¿Estoy convencido de que él quiere mi bien?
3. ¿Pido que se haga su voluntad aunque eso presupone dejar de controlar mi vida?
4. ¿He descubierto la gratuidad en mis relaciones?
5. ¿Pido conocer la voluntad de Dios?
6. ¿En verdad deseo que se cumpla la voluntad de Dios aunque vaya en contra de la mía?
7. ¿En qué medida la oración me hace crecer?

### **Fortaleza para cumplirla**

1. Cuando hablamos de que se haga la voluntad de Dios podemos pensar que él toma las riendas de nuestra vida y no es así. Se trata de ver nuestro camino, y el caminante somos nosotros. ¿Cuándo pongo mi vida en manos del Poder Superior es un acto de desentenderme de mi vida?



2. ¿Tengo conciencia de que el responsable por mi vida soy yo?
3. ¿He pasado a la acción cuando he visto claro lo que tenía que hacer?
4. ¿Me doy cuenta de la gran dificultad que supone el camino hacia la libertad?
5. ¿Pido con sinceridad, fuerza para cumplir la voluntad de Dios?
6. ¿Me siento responsable por mi propia vida?
7. Toda persona en su desarrollo necesita cierta seguridad, se trata de un primer valor, de un piso desde donde crecer y caminar. Quizás no haya tenido la suerte de tenerla en mi niñez ¿Has llegado a vivir esa seguridad que da la confianza en el Poder Superior?



## Trabajando el duodécimo paso

*“Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los adictos y de practicar estos principios en todos los aspectos de nuestra vida”*

### El despertar espiritual

1. El camino de la adicción a la libertad supone trascender continuamente, es lo que llamamos camino espiritual. Es un ir despertando al mundo de lo más humano. ¿Qué dificultades encuentras todavía en mirar más allá de tus narices?
2. ¿Tienes la paciencia suficiente para ir despertando poco a poco?
3. ¿En qué aspectos de tu vida crees que estás todavía algo dormido?
4. ¿En qué distingues un camino espiritual de una nueva adicción a lo religioso?
5. Describe como ha sido tu despertar espiritual.
6. El camino espiritual es además un proceso de descentramiento de nosotros mismos ¿Cómo es tu apertura al mundo y a la sociedad?
7. ¿Cómo es tu apertura a los otros? ¿Te relacionas mejor?
8. ¿Cómo es tu apertura a Dios? ¿Mantienes la comunicación con el mismo?

### Pasar el mensaje

1. Ya hablamos de cómo las realidades materiales se hacen más pequeñas al compartirse, pero las espirituales cre-



- cen. ¿Vives de tal manera tu experiencia de liberación que compartes con otros?
2. En ese trascender entran los otros. ¿Te preocupas por ellos?
  3. ¿Estás pasando el mensaje de recuperación?
  4. Tu despertar espiritual ha sido resultado de practicar los otros pasos. ¿Los otros pueden ver en ti un ejemplo a seguir?
  5. ¿Cuándo pasas el mensaje, en verdad pasas el mensaje o se trata de sentirte tú importante?
  6. ¿Cuándo compartes tu anterior vida se trata de un compartir o de una exhibición?
  7. Hemos hablado todo el tiempo de ser libres, pero se trata de ser libres para amar, que es el verdadero sentido del ser humano. ¿Creciste en el amor a los demás? ¿Todavía guardas algunos resentimientos?
  8. ¿Has descubierto las cosas positivas de aquellas personas que no te caen bien?
  9. ¿Has caído en la cuenta de la enorme deuda que tienes con NA?
  10. ¿Realizas algún servicio en la comunidad? ¿Lo haces con gusto y lo mejor que sabes?
  11. ¿Sólo miras al grupo en lo que te da? ¿No has pensado que la manera más madura es cuando miras al grupo en lo que puedes dar?
  12. ¿Estás convencido de que nunca acaba el camino de ser hombre?
  13. ¿Te das cuenta que sigues necesitando a los otros aunque sea para dar?

### **Practicando los principios espirituales toda la vida**

1. ¿Sabes que la tarea de ser tú, dura toda la vida?





2. ¿Qué principios espirituales necesitarás de manera especial en este paso?
3. ¿Eres paciente? ¿Sabes esperar?
4. ¿Cómo vas a hacer para perseverar en el camino emprendido?
5. ¿Cómo puedes lograr perseverar sin caer en la rutina, y el aburrimiento?
6. ¿Cómo vas a hacer para no dejar aquello que empezaste un día?
7. ¿Las dificultades que encuentras o que te ponen los demás para qué te sirven? ¿Para hundirte? ¿Para salir adelante?
8. ¿Pides al Poder Superior que te evite las dificultades o que te dé fuerza para superarlas?

### **Amor incondicional**

1. ¿Sabes cuál es el modo más hermoso de vivir?
2. ¿Qué dice a tu vida la frase *el que guarda su vida la pierde y el que la da la gana*?

No olvides que al final de tu vida el único equipaje será el amor que ofreciste.





**Índice**

Prólogo.....	5
Prólogo a la tercera edición .....	9
Sobre el primer paso .....	13
Sobre el segundo paso .....	21
Sobre el tercer paso .....	30
Sobre el cuarto paso .....	38
Sobre el quinto paso .....	69
Sobre el sexto paso .....	80
Sobre el séptimo paso .....	87
Sobre el octavo paso .....	94
Sobre el noveno paso .....	100
Sobre el décimo paso .....	109
Sobre el undécimo paso .....	119
Sobre el duodécimo paso .....	127
Trabajando el paso primero.....	136
Trabajando el segundo paso.....	141
Trabajando el tercer paso .....	144
Trabajando el cuarto paso .....	148
Trabajando el quinto paso .....	157
Trabajando el sexto paso.....	162
Trabajando el séptimo paso.....	164
Trabajando el octavo paso .....	167
Trabajando el paso noveno.....	170
Trabajando el décimo paso .....	173
Trabajando el undécimo paso .....	176
Trabajando el duodécimo paso .....	179





Noviembre, 2014. Depósito Legal Nº. 353-023 / 14  
www.tradinco.com.uy

Este libro nació gracias al pedido de un amigo y a un profundo cariño por unas personas que han sido casi siempre minusvaloradas y que yo descubrí en ellas lo que son las ganas de luchar.

Con estas hojas se quiere colaborar en esa lucha. Son pequeños relatos que siguen el excelente programa de recuperación, de los doce pasos. Es un camino que puede seguir cualquier persona. ¿Quién no es adicto a algo? Estas palabras dirigidas a adictos, pueden también ser palabras de aliento para cualquier persona empeñada en eso, en ser persona. Invitan a responder a las preguntas que la vida me va formulando a cada paso:

¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿Para qué vivo? ¿Vale la pena vivir?

No las abordamos directamente, simplemente intentamos que sean formuladas desde puntos de vista distintos, desde una nueva perspectiva, porque es la manera de poder encontrar distintas y originales respuestas.

Tiene dos partes bien definidas: la primera son sugerencias sobre los doce pasos, y la segunda una serie de preguntas que van ayudando en ese proceso de ser persona.

Estas páginas son sugerencias para aquellos que de una manera u otra nos consideramos adictos y queremos alcanzar la libertad que nos permite ser nosotros mismos.

Son notas para adictos

**Fr. Lucas Alberto del Valle**

