

## Décimo Paso

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

SEGÚN vamos trabajando en los primeros nueve Pasos, nos estamos preparando para la aventura de una nueva vida. Pero al acercarnos al Décimo Paso, empezamos a hacer un uso práctico de nuestra manera de vivir de A.A., día tras día, en cualquier circunstancia. Entonces, nos vemos enfrentados con la prueba decisiva: ¿podemos mantenernos sobrios, mantener nuestro equilibrio emocional, y vivir una vida útil y fructífera, sean cuales sean nuestras circunstancias?

Para nosotros lo necesario es hacer un examen constante de nuestros puntos fuertes y débiles, y tener un sincero deseo de aprender y crecer por este medio. Los alcohólicos hemos aprendido esta lección por la dura experiencia. Claro está que, en todas las épocas y en todas partes del mundo, personas más experimentadas que nosotros se han sometido a una autocrítica rigurosa. Los sabios siempre han reconocido que nadie puede esperar hacer mucho en la vida, hasta que el autoexamen no se convierta en costumbre, hasta que no reconozca y acepte lo que allí encuentra, y hasta que no se ponga, paciente y persistentemente, a corregir sus defectos.

Un borracho que tiene una resaca fetal por haber bebido en exceso el día anterior, hoy no puede vivir bien. Pero hay otro tipo de resaca que todos sufrimos ya sea que bebamos o no. Es la resaca emocional, la consecuencia direc-

ta de los excesos emocionales negativos de ayer y, a veces, de hoy—ira, miedo, celos, y similares. Si hemos de vivir serenamente hoy y mañana, sin duda tenemos que eliminar estas resacas. Esto no significa que tengamos que hacer un morboso recorrido por nuestro pasado. Nos requiere que admitamos y corrijamos nuestros errores *ahora*. Nuestro inventario nos hace posible reconciliarnos con nuestro pasado. Al hacer esto, realmente podemos dejarlo atrás. Cuando hemos hecho un minucioso inventario y estamos en paz con nosotros mismos, nos viene la convicción de que podremos afrontar las dificultades futuras conforme se nos vayan presentando.

Aunque todos los inventarios se parecen en principio, el factor tiempo es lo que distingue el uno del otro. Existe el inventario “instantáneo,” que se puede hacer a cualquier hora del día, cuando vemos que nos estamos liando. Hay otro que hacemos al final del día, cuando repasamos los sucesos de las últimas horas. En éste, hacemos una especie de balance, apuntando en la columna positiva las cosas que hemos hecho bien, y en la negativa los errores que hemos cometido. Hay también ocasiones en las que solos, o en compañía de nuestro padrino o consejero espiritual, hacemos un detallado repaso de nuestros progresos desde la última vez. Muchos A.A. acostumbran a hacer una limpieza general una o dos veces al año. A muchos de nosotros nos gusta retirarnos del mundanal ruido para tranquilizarnos y dedicar uno o dos días a meditar y revisar nuestras vidas.

¿No parecen estas costumbres tan aburridas como pesadas? ¿Tenemos los A.A. que dedicar la mayor parte del día a repasar lóbregamente nuestros pecados y descuidos? No lo creo. Se ha dado un énfasis tan marcado al inventario solamente porque muchos de nosotros nunca nos hemos acostumbrado a examinarnos rigurosa e imparcialmente. Una vez adquirido este sano hábito, nos resultará tan interesante y provechoso que el tiempo que dediquemos a hacerlo no nos podrá parecer perdido. Porque estos minutos

o, a veces horas, que pasamos haciendo nuestro autoexamen tienen que hacer que las demás horas del día sean más gratas y felices. Y, con el tiempo, nuestros inventarios dejan de ser algo inusitado o extraño, y acaban convirtiéndose en una parte integrante de nuestra vida cotidiana.

Antes de entrar en detalles en cuanto al inventario “instantáneo,” consideremos las circunstancias en las que un inventario de esta índole puede sernos de utilidad.

Considerado desde un punto de vista espiritual, es axiomático que cada vez que nos sentimos trastornados, sea cual sea la causa, hay algo que anda mal en *nosotros*. Si alguien nos ofende y nos enfadamos, también nosotros andamos mal. Pero, ¿no hay ninguna excepción a esta regla? ¿Y la ira “justificada”? Si alguien nos engaña, ¿no tenemos derecho a enfadarnos? ¿Acaso no podemos sentirnos justificadamente airados con la gente hipócrita? Para nosotros los A.A., éstas son excepciones peligrosas. Hemos llegado a darnos cuenta de que la ira justificada debe dejarse a gente mejor capacitada que nosotros para manejarla.

Poca gente ha sufrido más a causa de los resentimientos que nosotros los alcohólicos. Y poco ha importado que fueran o no resentimientos justificados. Un arranque de mal genio nos podía estropear un día entero, y algún rencor cuidadosamente mimado podía convertirnos en seres inútiles. Y tampoco nos hemos mostrado muy diestros en distinguir entre la ira justificada y la no justificada. Según lo veíamos nosotros, nuestra rabia siempre era justificada. La ira, ese lujo ocasional de la gente más equilibrada, podía lanzarnos a borracheras emocionales de duración indefinida. Estas “borracheras secas” a menudo nos llevaban directamente a la botella. Y otros trastornos emocionales—los celos, la envidia, la lástima de nosotros mismos, y el orgullo herido—solían tener los mismos efectos.

Un inventario instantáneo, si lo hacemos en medio de una perturbación parecida, puede contribuir mucho a apaciguar nuestras emociones borrascosas. Nuestros in-

ventarios instantáneos se aplican principalmente a las circunstancias que surgen imprevistas en el vivir diario. Es aconsejable, cuando sea posible, posponer la consideración de nuestras dificultades crónicas y más arraigadas, para un tiempo que tenemos específicamente reservado para este fin. El inventario rápido nos sirve para enfrentarnos a los altibajos cotidianos, en particular esas ocasiones en las que otras personas o acontecimientos inesperados nos hacen perder el equilibrio y nos tientan a cometer errores.

En todas estas situaciones tenemos que ejercer un dominio de nosotros mismos, hacer un análisis honrado de todo lo que entra en juego, y, cuando la culpa es nuestra, estar dispuestos a admitirlo y, cuando no lo es, igualmente dispuestos a perdonar. No tenemos por qué sentirnos descorazonados si recaemos en los errores de nuestras viejas costumbres. No es fácil practicar esta disciplina. No vamos a aspirar a la perfección, sino al progreso.

Nuestro primer objetivo será adquirir dominio de nosotros mismos. Esto tiene la más alta prioridad. Cuando hablamos o actuamos de forma apresurada o precipitada, vemos desvanecerse en ese mismo momento nuestra capacidad de ser justos o tolerantes. El simple hecho de soltarle a alguien una andanada o lanzarle una crítica irreflexiva y obstinada puede desbaratar nuestras relaciones con otra persona durante todo ese día o, tal vez, durante todo el año. No hay nada que nos recompense más que la moderación en lo que decimos y escribimos. Tenemos que evitar las condenas irascibles y las discusiones arrebatadas e imperiosas. Tampoco nos conviene andar malhumoradamente resentidos o silenciosamente desdeñosos. Estas son trampas emocionales, y los cebos son el orgullo y la venganza. Tenemos que evitar estas trampas. Al sentirnos tentados a tragar el anzuelo, debemos acostumbrarnos a hacer una pausa para recapacitar. Porque no podemos pensar ni actuar con buenos resultados hasta que el hábito de ejercer un dominio de nosotros mismos no haya llegado a ser automático.

Las situaciones desagradables o imprevistas no son las únicas que exigen el dominio de uno mismo. Tendremos que proceder con la misma cautela cuando empecemos a lograr un cierto grado de importancia o éxito material. Porque a nadie le han encantado más que a nosotros los triunfos personales. Nos hemos bebido el éxito como si fuera un vino que siempre nos alegraría. Si disfrutábamos de una racha de buena suerte, nos entregábamos a la fantasía, soñando con victorias aun más grandes sobre la gente y las circunstancias. Así cegados por una soberbia confianza en nosotros mismos, éramos propensos a darnoslas de personajes. Por supuesto que la gente, herida o aburrida, nos volvía la espalda.

Ahora que somos miembros de A.A. y estamos sobrios y vamos recobrando la estima de nuestros amigos y colegas, nos damos cuenta de que todavía nos es necesario ejercer una vigilancia especial. Para asegurarnos contra un ataque de soberbia, podemos frenarnos recordando que estamos sobrios hoy sólo por la gracia de Dios, y que cualquier éxito que tengamos se debe más a El que a nosotros mismos.

Finalmente, empezamos a darnos cuenta de que todos los seres humanos, al igual que nosotros, están hasta algún grado enfermos emocionalmente, así como frecuentemente equivocados y, al reconocer esto, nos aproximamos a la auténtica tolerancia y vemos el verdadero significado del amor genuino para con nuestros semejantes. Conforme progreseemos en nuestro camino, nos parecerá cada vez más evidente lo poco sensato que es enfadarnos o sentirnos lastimados por personas que, como nosotros, están sufriendo los dolores de crecimiento.

Tardaremos algún tiempo, y quizás mucho tiempo, en notar un cambio tan radical en nuestra perspectiva. Poca gente puede afirmar con toda sinceridad que ama a todo el mundo. La mayoría de nosotros tenemos que confesar que sólo hemos amado a unas cuantas personas; que la mayor parte de la gente nos era indiferente, siempre y cuando no

nos molestaran a nosotros; y, en cuanto al resto, pues, les hemos tenido aversión o les hemos odiado. Aunque estas actitudes son bastante comunes, los A.A. tenemos que encontrar otra mucho mejor para poder mantener nuestro equilibrio. Si odiamos profundamente, acabamos desequilibrados. La idea de que podamos amar posesivamente a unas cuantas personas, ignorar a la mayoría y seguir temiendo u odiando a cualquier persona, tiene que abandonarse, aunque sea gradualmente.

Podemos intentar dejar de imponer exigencias poco razonables en nuestros seres queridos. Podemos mostrar bondad donde nunca la habíamos mostrado. Con aquellos que no nos gustan, podemos empezar a comportarnos con justicia y cortesía, tal vez haciendo un esfuerzo especial para comprenderles y ayudarles.

Cada vez que fallemos a cualquiera de estas personas, podemos admitirlo inmediatamente—siempre ante nosotros mismos, y también ante la persona en cuestión, si el hacerlo tendría algún efecto provechoso. En la cortesía, la bondad, la justicia y el amor, se encuentra la clave para establecer una relación armoniosa con casi cualquier persona. Si tenemos alguna duda, podemos hacer una pausa y decirnos, “Que no se haga mi voluntad, sino la Tuya.” Y con frecuencia podemos preguntarnos a nosotros mismos, “¿Estoy actuando con los demás como yo quisiera que ellos actuaran conmigo—en este día de hoy?”

Cuando llega la noche, tal vez justo antes de acostarnos, muchos de nosotros hacemos un pequeño balance del día. Este es un momento oportuno para recordar que el inventario no nos sirve únicamente para apuntar nuestros errores. Rara vez pasa un día en que no hayamos hecho *nada* bien. En realidad, las horas del día normalmente están repletas de cosas constructivas. Al repasarlas, veremos reveladas nuestras buenas intenciones, buenas razones, y buenas obras. Incluso cuando nos hemos esforzado y hemos fracasado, debemos anotarlo como un punto muy im-

portante a nuestro favor. Bajo estas condiciones, el dolor de un fracaso se convierte en un valor positivo. De ese dolor recibimos el estímulo para seguir adelante. Alguien que sabía de lo que hablaba comentó una vez que el dolor era la piedra de toque de todo progreso espiritual. Los A.A. estamos completamente de acuerdo con él, porque sabemos que tuvimos que pasar por los dolores que nos traía la bebida antes de lograr la sobriedad, y tuvimos que sufrir los trastornos emocionales antes de conocer la serenidad.

Al repasar la columna negativa de nuestro balance diario, debemos examinar con gran cuidado nuestros motivos en cada acción o pensamiento que nos parece estar equivocado. En la mayoría de los casos, no nos resulta difícil ver y entender nuestros motivos. Cuando nos sentíamos soberbios, airados, celosos, nerviosos o temerosos, simplemente actuábamos conforme con nuestras emociones. En estos casos, sólo hace falta reconocer que actuamos o pensamos de manera equivocada, imaginar cuál hubiera sido la manera correcta, y comprometernos, con la ayuda de Dios, a aplicar estas lecciones de hoy al día de mañana y, por supuesto, hacer las enmiendas correspondientes que aún no hayamos hecho.

Pero en otros casos únicamente el examen más cuidadoso nos revelará nuestros verdaderos motivos. Habrá casos en que nuestra vieja enemiga, la autojustificación, haya intervenido para defender algo que, en realidad, estaba equivocado. Aquí nos sentimos tentados a convencernos que teníamos buenos motivos y razones cuando de hecho no ha sido así.

Hemos “criticado constructivamente” a alguien porque lo merecía y necesitaba, pero nuestro verdadero motivo era el de vencerle en una vana disputa. O, si la persona en cuestión no estaba presente, creíamos que estábamos ayudando a los demás a comprenderle, cuando en realidad nuestro motivo era el de rebajarle para así sentirnos superiores a él. A veces, herimos a nuestros seres queridos porque les hace falta que alguien “les dé una lección,” cuando de hecho,

queremos castigarles. A veces, sintiéndonos deprimidos, nos quejamos de lo mal que lo estamos pasando, cuando en realidad, queremos que la gente fije en nosotros su atención y que exprese su compasión para con nosotros. Esta extraña peculiaridad de la mente y de las emociones, este perverso deseo de ocultar un motivo malo por debajo de otro bueno, se ve en todos los asuntos humanos de toda índole. Esta clase de hipocresía sutil y solapada puede ser el motivo oculto de la acción o pensamiento más insignificante. Aprender, día tras día, a identificar, reconocer y corregir estos defectos constituye la esencia de la formación del carácter y del buen vivir. Un arrepentimiento sincero por los daños que hemos causado, una gratitud genuina por las bendiciones que hemos recibido, y una buena disposición para intentar hacer las cosas mejor en el futuro serán los bienes duraderos que buscaremos.

Después de haber repasado el día así, sin omitir lo que hemos hecho bien, y al haber examinado nuestros corazones sin temor o complacencia, podemos sinceramente dar gracias a Dios por las bendiciones que hemos recibido y dormir con la conciencia tranquila.