

Cuarto Paso

“Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.”

AL ser creados, fuimos dotados de instintos para un propósito. Sin ellos, no seríamos seres humanos completos. Si los hombres y las mujeres no se esforzaran por tener seguridad personal, si no se molestaran en cosechar su alimento o en construir sus moradas, no podrían sobrevivir. Si no se reprodujeran, la tierra no estaría poblada. Si no hubiera ningún instinto social, si a los seres humanos no les importara disfrutar de la compañía de sus semejantes, no existiría sociedad alguna. Por lo tanto, estos deseos—de relaciones sexuales, de seguridad material y emocional, y de compañerismo—son perfectamente necesarios y apropiados—y sin duda provienen de Dios.

No obstante, estos instintos, tan necesarios para nuestra existencia, a menudo sobrepasan con mucho los límites de su función apropiada. Poderosa y ciegamente, y muchas veces de una manera sutil, nos impulsan, se apoderan de nosotros, e insisten en dominar nuestras vidas. Nuestros deseos de sexo, de seguridad material y emocional, y de un puesto eminente en la sociedad a menudo nos tiranizan. Cuando se salen así de sus cauces, los deseos naturales del ser humano, le crean grandes problemas; de hecho, casi todos los problemas que tenemos, tienen su origen aquí. Ningún ser humano, por bueno que sea, es inmune a estos problemas. Casi todo grave problema emocional se puede considerar como un caso del instinto descarriado. Cuando esto ocurre,

nuestros grandes bienes naturales, los instintos, se han convertido en debilidades físicas y mentales.

El Cuarto Paso es nuestro enérgico y esmerado esfuerzo para descubrir cuáles han sido, y siguen siendo, para nosotros estas debilidades. Queremos saber exactamente cómo, cuándo y dónde nuestros deseos naturales nos han retorcido. Queremos afrontar, sin pestañear, la infelicidad que esto ha causado a otras personas y a nosotros mismos. Al descubrir cuáles son nuestras deformaciones emocionales, podemos empezar a corregirlas. Si no estamos dispuestos a hacer un esfuerzo persistente para descubrirlas, es poca la sobriedad y felicidad que podemos esperar. La mayoría de nosotros nos hemos dado cuenta de que, sin hacer sin miedo un minucioso inventario moral, la fe que realmente obra en la vida cotidiana se encuentra todavía fuera de nuestro alcance.

Antes de entrar en detalles sobre la cuestión del inventario, tratemos de identificar cuál es el problema básico. Ejemplos sencillos como el siguiente cobran una inmensa significación, cuando nos ponemos a pensar en ellos. Supongamos que una persona antepone el deseo sexual a todo lo demás. En tal caso, este instinto imperioso puede destruir sus posibilidades de lograr la seguridad material y emocional, así como de mantener su posición social en la comunidad. Otra persona puede estar tan obsesionada por la seguridad económica que lo único que quiere hacer es acumular dinero. Puede llegar al extremo de convertirse en un avaro, o incluso un solitario que se aísla de su familia y sus amigos.

Pero la búsqueda de la seguridad no siempre se expresa en términos de dinero. Muy a menudo vemos a un ser humano lleno de temores insistir en depender totalmente de la orientación y protección de otra persona más fuerte. El débil, al rehusar cumplir con las responsabilidades de la vida con sus propios recursos, nunca alcanza la madurez. Su destino es sentirse siempre desilusionado y desamparado. Con el tiem-

po, todos sus protectores huyen o mueren, y una vez más se queda solo y aterrado.

También hemos visto a hombres y mujeres enloquecidos por el poder, y que se dedican a intentar dominar a sus semejantes. A menudo estas personas tiran por la borda cualquier oportunidad de tener una seguridad legítima y una vida familiar feliz. Siempre que un ser humano se convierta en un campo de batalla de sus propios instintos, no podrá conocer la paz.

Pero los peligros no terminan aquí. Cada vez que una persona impone en otros sus irrazonables instintos, la consecuencia es la infelicidad. Si en su búsqueda de la riqueza, pisotea a la gente que se encuentra en su camino, es probable que vaya a suscitar la ira, los celos y la venganza. Si el instinto sexual se desboca, habrá una conmoción similar. Exigir demasiada atención, protección, y amor a otra gente sólo puede incitar en los mismos protectores la repulsión y la dominación—dos emociones tan malsanas como las exigencias que las provocaron. Cuando los deseos de conseguir prestigio personal lleguen a ser incontrolables, ya sea en el círculo de amigos o en la mesa de conferencias internacionales, siempre hay algunas personas que sufren y, a menudo, se rebelan. Este choque de los instintos puede producir desde un frío desaire hasta una revolución violenta. De esta manera, nos ponemos en conflicto no solamente con nosotros mismos, sino con otras personas, que también tienen instintos.

Más que ninguna otra persona, el alcohólico debiera darse cuenta de que sus instintos desbocados son la causa fundamental de su forma destructiva de beber. Hemos bebido para ahogar el temor, la frustración y la depresión. Hemos bebido para escapar de los sentimientos de culpabilidad ocasionados por nuestras pasiones, y luego hemos vuelto a beber para reavivar esas pasiones. Hemos bebido por pura vanagloria para poder disfrutar mejor nuestros descabellados sueños de pompa y poder. No es muy grato contemplar esta perversa enfermedad del alma. Los instintos desboca-

dos se resisten a ser analizados. En cuanto intentamos hacer un serio esfuerzo por examinarlos, es probable que suframos una reacción desagradable.

Si por temperamento tendemos al lado depresivo, es probable que nos veamos inundados de un sentimiento de culpabilidad y de odio hacia nosotros mismos. Nos sumimos en este pantano sucio, del que a menudo sacamos un placer perverso y doloroso. Al entregarnos mórbidamente a esta actividad melancólica, puede que nos hundamos en la desesperación hasta tal punto que sólo el olvido nos parece la única solución posible. En este punto, por supuesto, hemos perdido toda perspectiva y, por lo tanto, la auténtica humildad. Porque esto es la otra cara del orgullo. No es en absoluto un inventario moral; es el mismo proceso que muy a menudo ha llevado a la persona depresiva a la botella y a la extinción.

Sin embargo, si por naturaleza nos inclinamos hacia la hipocresía o la grandiosidad, nuestra reacción será la opuesta. Nos sentiremos ofendidos por el inventario sugerido de A.A. Sin duda aludiremos con orgullo a la vida virtuosa que creíamos haber llevado antes de que la botella nos derrotara. Insistiremos que nuestros graves defectos de carácter, si es que creemos tener alguno, han sido *causados* principalmente por haber bebido en exceso. Siendo este el caso, creemos que lo que se deriva lógicamente es que la sobriedad es la única meta que tenemos que intentar lograr. Creemos que, tan pronto como dejemos el alcohol, nuestro buen carácter renacerá. Si siempre habíamos sido buenas personas, excepto por nuestra forma de beber, ¿qué necesidad tenemos de hacer un inventario moral ahora que estamos sobrios?

También nos agarramos a otra magnífica excusa para evitar el inventario. Exclamamos que nuestros problemas e inquietudes actuales están causados por el comportamiento de otra gente—gente que *realmente* necesita hacer un inventario moral. Creemos firmemente que si sólo nos trataran mejor, no tendríamos ningún problema. Por lo tanto, creemos que nuestra indignación está justificada y es razonable—que

nuestros resentimientos son “bien apropiados.” *Nosotros* no somos los culpables. Son *ellos*.

En esta etapa del inventario, nuestros padrinos vienen a rescatarnos. Pueden hacer esto, porque son los portadores de la experiencia comprobada de A.A. con el Cuarto Paso. Consuelan a la persona melancólica, primero mostrándole que no es un caso extraño ni diferente, que probablemente sus defectos de carácter no son ni más numerosos ni peores que los de cualquier otro miembro de A.A. El padrino demuestra esto rápidamente, hablando abierta y francamente, y sin exhibicionismo, acerca de sus propios defectos, antiguos y actuales. Este inventario sereno y, a la vez, realista es inmensamente tranquilizador. Probablemente el padrino le indica al recién llegado que junto con sus defectos puede anotar algunas virtudes. Esto contribuye a disipar el pesimismo y fomentar el equilibrio. Tan pronto como empiece a ser más objetivo, el principiante podrá considerar sin miedo sus propios defectos.

Los padrinos de los que creen que no necesitan hacer un inventario se ven enfrentados con un problema muy diferente, porque la gente impulsada por el orgullo de sí misma, inconscientemente se niegan a ver sus defectos. Es poco probable que estos principiantes necesiten consuelo. Lo necesario, y difícil, es ayudarles a encontrar una grieta en la pared construida por sus egos, por la que pueda brillar la luz de la razón.

Para empezar, se les puede decir que la mayoría de los A.A., en sus días de bebedores, estuvieron gravemente afligidos por la autojustificación. Para la mayoría de nosotros, la autojustificación era lo que nos daba excusas—excusas para beber, por supuesto, y para todo tipo de conducta disparatada y dañina. Eramos artistas en la invención de pretextos. Teníamos que beber porque estábamos pasándolo muy mal, o muy bien. Teníamos que beber porque en nuestros hogares nos agobiaban con amor, o porque no recibíamos amor alguno. Teníamos que beber porque en nuestros tra-

bajos teníamos un gran éxito, o porque habíamos fracasado. Teníamos que beber porque nuestro país había ganado una guerra o perdido la paz. Y así fue, ad infinitum.

Creíamos que las “circunstancias” nos impulsaban a beber, y cuando habíamos intentado corregir estas circunstancias, al ver que no podíamos hacerlo a nuestra plena satisfacción, empezamos a beber de forma desenfrenada y nos convertimos en alcohólicos. Nunca se nos ocurrió pensar que nosotros éramos quienes teníamos que cambiar para ajustarnos a las circunstancias, fueran cuales fueran.

Pero en A.A., poco a poco llegamos a darnos cuenta de que teníamos que hacer algo respecto a nuestros resentimientos vengativos, nuestra autoconmiseración, y nuestro poco merecido orgullo. Teníamos que reconocer que cada vez que nos las dábamos de personajes, la gente se volvía en contra nuestra. Teníamos que reconocer que cuando albergábamos rencores y planeábamos vengarnos por tales derrotas, en realidad nos estábamos dando golpes a nosotros mismos con el garrote de la ira, golpes que habíamos querido asestar a otros. Nos dimos cuenta de que si nos sentíamos gravemente alterados, lo *primero* que teníamos que hacer era apaciguarnos, sin importarnos la persona o las circunstancias que nosotros creyéramos responsables de nuestro trastorno.

A muchos de nosotros nos costaba mucho tiempo ver lo engañados que estábamos por nuestras volubles emociones. Podíamos verlas rápidamente en otras personas, pero tardábamos mucho en verlas en nosotros mismos. Ante todo, era necesario admitir que teníamos muchos de estos defectos, aunque el hacerlo nos causara mucho dolor y humillación. En lo que respecta a otra gente, teníamos que eliminar la palabra “culpa” de nuestro vocabulario y de nuestros pensamientos. Para poder empezar a hacer esto, nos hacía falta mucha buena voluntad. Pero una vez salvados los dos o tres primeros obstáculos, el camino nos parecía cada vez más fácil de seguir. Porque habíamos empezado a vernos en nuestra justa medida, es decir, habíamos adquirido más humildad.

Claro está que la persona depresiva y la persona agresiva y orgullosa son extremos de la gama de personalidades humanas, y son tipos que abundan tanto en A.A. como en el mundo exterior. Muchas veces estas personalidades se presentan de forma tan definida como en los ejemplos que hemos dado. Pero con la misma frecuencia se encuentran algunas que casi pueden clasificarse en ambas categorías. Los seres humanos nunca son totalmente idénticos, así que cada uno de nosotros, al hacer nuestro inventario, tendremos que determinar cuáles son nuestros propios defectos de carácter. Cuando encuentre los zapatos a su medida, debe ponérselos y andar con la seguridad de que por fin está en el buen camino.

Reflexionemos ahora sobre la necesidad de hacer una lista de los defectos de personalidad más pronunciados que todos tenemos en diversos grados. Para los que tienen una formación religiosa, en esta lista aparecerían graves violaciones de principios morales. Otros la considerarían como una lista de defectos de carácter. Y otros como un catálogo de inadaptaciones. Algunos se sentirán muy molestos si se habla de inmoralidad, y mucho más si se habla de pecado. Pero todo aquel que dispone de un mínimo de sensatez, estará de acuerdo en un punto: que dentro del alcohólico hay muchas cosas que no funcionan bien, y que hay mucho que hacer para remediarlas si esperamos lograr la sobriedad, hacer el progreso y tener una verdadera capacidad para enfrentarnos a las realidades de la vida.

Para evitar caer en la confusión discutiendo sobre los nombres que se deben dar a estos defectos, utilicemos una lista universalmente aceptada de las principales flaquezas humanas—los Siete Pecados Capitales: soberbia, avaricia, lujuria, ira, gula, envidia y pereza. No es casualidad que la soberbia encabece la lista. Porque la soberbia, que conduce a la autojustificación, y que está siempre espoleada por temores conscientes o inconscientes, es la que genera la mayoría de las dificultades humanas, y es el principal obstáculo al

verdadero progreso. La soberbia nos hace caer en la trampa de imponer en nosotros mismos y en otra gente exigencias que no se pueden cumplir sin pervertir o abusar de los instintos que Dios nos ha dotado. Cuando la satisfacción de nuestro instinto de sexo, de seguridad y de disfrutar de la compañía de nuestros semejantes se convierte en la única meta de nuestras vidas, entonces aparece la soberbia para justificar nuestros excesos.

Todas estas flaquezas generan el miedo que es, en sí mismo, una enfermedad del alma. Luego, el miedo, a su vez, genera más defectos de carácter. Un temor exagerado de no poder satisfacer nuestros instintos nos lleva a codiciar los bienes de otros, a tener avidez de sexo y de poder, a enfurecernos al ver amenazadas nuestras exigencias instintivas, a sentir envidia al ver realizadas las ambiciones de otra gente y las nuestras frustradas. Comemos más, bebemos más y tratamos de coger más de lo que necesitamos de todo, temiendo que nunca tendremos lo suficiente. La perspectiva de trabajar nos asusta tan profundamente que nos hundimos en la pereza. Holgazaneamos, y tratamos de dejarlo todo para el día de mañana, o, si trabajamos, lo hacemos de mala gana y a medias. Estos temores son como plagas que van royendo los cimientos sobre los que tratamos de construir una vida.

Así que cuando A.A. sugiere que hagamos sin miedo un inventario moral, tiene que parecerle al recién llegado que se le pide más de lo que puede hacer. Cada vez que intenta mirar en su interior, tanto su orgullo como sus temores le hacen retroceder. El Orgullo le dice, “No hace falta que te molestes en hacerlo,” y el Temor le dice, “No te atrevas a hacerlo.” Pero según el testimonio de los A.A. que han intentado sinceramente hacer un inventario moral, el orgullo y el miedo en estos momentos no son sino espantajos. Una vez que estemos plenamente dispuestos a hacer nuestro inventario, y que nos dediquemos a hacerlo con todo esmero, una luz inesperada nos llega para disipar la neblina. Conforme perserveramos en el intento, nace una nueva seguridad,

y el alivio que sentimos al enfrentarnos por fin con nosotros mismos es indescriptible. Estos son los primeros frutos del Cuarto Paso.

Al llegar a este punto, es probable que el principiante haya sacado las siguientes conclusiones: que sus defectos de carácter, que representan sus instintos descarriados, han sido la causa primordial de su forma de beber y de su fracaso en la vida; que, a no ser que esté dispuesto a trabajar diligentemente para eliminar sus peores defectos, tanto la sobriedad como la tranquilidad de mente quedarán fuera de su alcance; que tendrá que derribar los cimientos defectuosos de su vida y volver a construirlos sobre roca firme. Ahora, dispuesto a empezar la búsqueda de sus propios defectos, se preguntará a sí mismo, “¿Cómo debo proceder exactamente? ¿Cómo hago un inventario personal?”

Puesto que el Cuarto Paso no es sino el mero comienzo de una práctica que nos habrá de durar toda la vida, podemos sugerirle que lo empiece examinando aquellos defectos que más le molestan y que más le saltan a la vista. Valiéndose de su mejor criterio respecto a lo que ha habido de bueno y de malo en su vida, puede hacer una especie de resumen general de su conducta en lo concerniente a sus instintos primordiales de sexo, de seguridad y de relaciones sociales. Al repasar su vida anterior, puede comenzar fácilmente el proceso con una consideración de algunas preguntas como las siguientes:

¿Cuándo, cómo, y en cuáles circunstancias he hecho daño a otras personas y a mí mismo insistiendo en satisfacer mi deseo egoísta de relaciones sexuales? ¿Quiénes se vieron lastimados, y cuál fue el daño que les hice? ¿Llegué a arruinar mi matrimonio y a herir a mis hijos? ¿Puse en peligro mi reputación en la comunidad? ¿Precisamente cómo reaccioné ante estas situaciones en el momento en que ocurrieron? ¿Me sentía consumido de un sentimiento de culpabilidad que nada podría aliviar? O, ¿insistí que era yo la presa y no el depredador, intentando así absolverme? ¿Cómo he reac-

cionado ante la frustración en cuestiones sexuales? Al verme rechazado, ¿me he vuelto vengativo o deprimido? ¿Me he desquitado con terceras personas? Si he encontrado un rechazo o frialdad en casa, ¿lo he aprovechado como un pretexto para tener aventuras amorosas?

Para la mayoría de los alcohólicos también son muy importantes las preguntas que tienen que hacerse acerca de su comportamiento respecto a la seguridad económica y emocional. En estos aspectos de la vida, el temor, la avaricia, los celos y el orgullo suelen tener el peor efecto. Al repasar su historial profesional o laboral, casi cualquier alcohólico puede hacerse preguntas como éstas: Además de mi problema con la bebida, ¿qué defectos de carácter contribuyeron a mi inestabilidad económica? ¿Destruyeron la confianza que tenía en mí mismo y me llenaron de conflictos el temor y la inseguridad que sentía acerca de mi aptitud para hacer mis trabajos? ¿Intenté ocultar estos sentimientos de insuficiencia con fanfarronadas, engaños, mentiras o escurriendo el bulto? O, ¿me quejaba de que otras personas no reconocían mis talentos extraordinarios? ¿Me sobrestimaba a mí mismo y hacia el papel de personaje importante? ¿Traicionaba a mis colegas y compañeros de trabajo a causa de mi ambición tan desmedida y mi falta de principios? ¿Derrochaba el dinero para aparentar? ¿Pedía dinero prestado imprudentemente, sin importarme si lo podía devolver o no? ¿Era tacaño, negándome a mantener a mi familia debidamente? ¿Escatimaba gastos en mis tratos comerciales de forma poco honrada? ¿Y los intentos para ganar dinero fácil y rápidamente, en el mercado de valores y las carreras de caballos?

Naturalmente, muchas de estas preguntas se aplican igualmente a las mujeres de negocios en A.A. Pero el ama de casa alcohólica también puede causar la inseguridad económica de la familia. Puede falsear las cuentas de crédito, manipular el presupuesto para comida, pasar las tardes jugándose el dinero, y cargar de deudas a su marido con su irresponsabilidad, derroche y despilfarro.

Pero todos los alcohólicos que han perdido sus trabajos, sus familias y sus amigos a causa de la bebida tendrán que examinarse despiadadamente a sí mismos para determinar cómo sus propios defectos de personalidad han demolido su seguridad.

Los síntomas más comunes de la inseguridad emocional son la ansiedad, la ira, la autoconmiseración y la depresión. Estas se originan en causas que a veces parecen estar dentro de nosotros y otras veces parecen ser externas. Para hacer un inventario al respecto, debemos considerar cuidadosamente las relaciones personales que constante o periódicamente nos han ocasionado problemas. Se debe tener en cuenta que este tipo de inseguridad se suele presentar en cualquier ocasión en que los instintos se ven amenazados. Las preguntas encaminadas a aclarar este asunto pueden ser así: Fijándome tanto en el pasado como en el presente, ¿cuáles situaciones sexuales me han producido sensaciones de inquietud, amargura, frustración o depresión? Considerando imparcialmente cada situación, ¿puedo ver dónde yo he tenido la culpa? ¿Me asediaban estas perplejidades debido a mi egoísmo y mis exigencias exageradas? O, si mi trastorno parecía ser provocado por el comportamiento de otras personas, ¿por qué carezco de la capacidad para aceptar las circunstancias que no puedo cambiar? Estas son las preguntas básicas que pueden revelar el origen de mi desasosiego e indicar si tengo la posibilidad de cambiar mi propia conducta para así adaptarme serenamente a la autodisciplina.

Supongamos que la inseguridad económica suscita constantemente estos mismos sentimientos. Puedo preguntarme a mí mismo hasta qué punto mis propios errores han nutrido las inquietudes que me van carcomiendo. Y si las acciones de otra gente forman parte de la causa, ¿qué puedo hacer al respecto? Y si no puedo cambiar las circunstancias actuales, ¿estoy dispuesto a tomar las medidas necesarias para adaptar mi vida a estas circunstancias? Estas preguntas, y otras

muchas que se nos ocurrirán según el caso particular, contribuirán a descubrir las causas fundamentales.

Pero nuestras relaciones retorcidas con nuestra familia, nuestros amigos y la sociedad en general son las que nos han causado el mayor sufrimiento a muchos de nosotros. Hemos sido especialmente estúpidos y tercos en este aspecto. El hecho fundamental que nos hemos negado a reconocer es nuestra incapacidad para sostener una relación equilibrada con otro ser humano. Nuestra egomanía nos crea dos escollos desastrosos. O bien insistimos en dominar a la gente que conocemos, o dependemos excesivamente de ellos. Si nos apoyamos demasiado en otras personas, tarde o temprano nos fallarán, porque también son seres humanos y les resulta imposible satisfacer nuestras continuas exigencias. Así alimentada, nuestra inseguridad va haciéndose cada vez más acusada. Si acostumbramos intentar manipular a otros para que se adapten a nuestros deseos obstinados, ellos se rebelan y se nos resisten con todas sus fuerzas. Entonces nos sentimos heridos, nos vemos afligidos de una especie de manía persecutoria y del deseo de vengarnos. Al redoblar nuestros esfuerzos para dominar, y seguir fracasando en este intento, nuestro sufrimiento llega a ser agudo y constante. Nunca hemos intentado ser un miembro de la familia, un amigo entre amigos, un trabajador entre otros trabajadores, y un miembro útil de la sociedad. Siempre hemos luchado por destacarnos del montón o por escondernos.

Este comportamiento egoísta nos impedía tener una relación equilibrada con cualquier persona a nuestro alrededor. No teníamos la menor comprensión de lo que es la auténtica hermandad.

Algunos pondrán reparos a muchas de las preguntas formuladas, porque creen que sus propios defectos de carácter no eran de tanta envergadura. A estas personas se les puede sugerir que un examen concienzudo probablemente sacará a relucir esos mismos defectos a los que se referían las preguntas molestas. Ya que vista superficialmente nuestra

historia no parece ser tan mala, a menudo nos asombramos al descubrir que así parece porque hemos enterrado estos defectos de carácter bajo gruesas capas de autojustificación. Sean cuales sean, estos defectos emboscados nos han tendido la trampa que acabó por llevarnos al alcoholismo y la infelicidad.

Por lo tanto, al hacer nuestro inventario la palabra clave es minuciosidad. Para tal fin, es aconsejable poner por escrito nuestras preguntas y respuestas. Nos ayudará a pensar con claridad y a evaluar nuestra conducta con sinceridad. Será la primera muestra palpable de que estamos completamente dispuestos a seguir adelante.