

PASO 4

"HICIMOS UN INVENTARIO MORAL BUSCANDO Y SIN MIEDO DE NOSOTROS MISMOS."

RESENTIMIENTO (Ira)

“Por lo tanto, comenzamos un inventario personal. *Este fue el Paso Cuatro*. Primero, buscamos los defectos en nuestra constitución que causaron nuestro fracaso. **El resentimiento es el 'Número Uno' ofensores.**” (p. 64, *Gran Libro*) *Habiendo leído el Capítulo 5, "Cómo Funciona," ahora es nuestro turno de listar nuestros resentimientos. Continúa trabajando en otra página si te quedas sin espacio en esta:*

Estoy resentido con: (Personas, Instituciones, Principios)	La Causa: (Por qué estábamos enojados)	Afecta mi: (1. autoestima [miedo], 2. seguridad, 3 . bolsillo [miedo], 4. orgullo [ego], 5. relaciones personales, 6. relaciones sexuales, 7. ambiciones)

Lista para Recordar"

Estoy resentido con:	La Causa:
Miembros de la familia	Cárceles/policía/etc
Compañeros de escuela	Amigos
Religión/iglesias	Negocios
Grupo/miembro de AA	Propietario
Novio/novia	Yo mismo
Empleador/compañeros de trabajo	Conductores
	Ser un alcohólico
	Retener sexo
	Ser rechazado
	Se llevó a los niños
	Ser irrazonable
	Amenaza con despedir
	Perezoso
	No tener comunicación
	Amenaza con dejar el matrimonio
	Engañar
	Critica y molesta constantemente
	Piensa que es mejor que yo

Si queríamos vivir, teníamos que estar libres de ira. El gruñón y la tormenta de ideas no eran para nosotros. Pueden ser el dudoso lujo de los hombres normales, pero para los alcohólicos estas cosas son veneno.

Volvimos a la lista, porque contenía la clave para el futuro. Estábamos preparados para mirarlo desde un ángulo completamente diferente. Comenzamos a ver que el mundo y su gente realmente nos dominaban. En ese estado, la mala acción de otros, imaginada o real, tenía el poder de matar. ¿Cómo podríamos escapar? Vimos que estos resentimientos deben ser dominados, pero ¿cómo? No podíamos desear que desaparecieran más que nuestras adicciones.

Este fue nuestro camino: Nos dimos cuenta de que las personas que nos hicieron daño estaban quizás espiritualmente enfermas. Aunque no nos gustaban sus síntomas y la forma en que nos perturbaban, ellos, al igual que nosotros, también estaban enfermos. Le pedimos a Dios que nos ayudara a mostrarles la misma tolerancia, compasión y paciencia que con gusto otorgaríamos a un amigo enfermo. Cuando una persona ofendía, nos decíamos a nosotros mismos: “Este es un hombre enfermo. ¿Cómo puedo ser útil para él? Hágase tu voluntad.”

Evitamos la retaliación o la discusión. No trataríamos a las personas enfermas de esa manera. Si lo hacemos, destruimos nuestra oportunidad de ser útiles. No podemos ser útiles para todas las personas, pero al menos Dios nos mostrará cómo tener una visión amable y tolerante de cada uno.

Ahora, transfiere los nombres anteriores a la Lista del Paso 8, que está en la Página 5, y enumera tus defectos. Haz esto a continuación, antes de la página 2.

MIEDO

"Revisamos nuestros miedos a fondo. Los pusimos por escrito." (p. 68) **¿Alguna vez has tenido estos miedos, que se remontan a la infancia?**

Miedo a viajar en avión SÍ _____ NO _____

Miedo a la locura SÍ _____ NO _____

Miedo al sexo porque no voy a estar a la altura SÍ _____ NO _____

Miedo a los niños y su imprevisibilidad SÍ _____ NO _____

Miedo al rechazo en situaciones sociales, such as hablar con miembros del sexo opuesto o invitarlos a salir SÍ _____ NO _____

Miedo a cualquier religión/Poderes Superiores SÍ _____ NO _____

Miedo a los juegos de azar SÍ _____ NO _____

Miedo a los dentistas o médicos SÍ _____ NO _____

Miedo a envejecer, a morir SÍ _____ NO _____

Miedo a perder amigos SÍ _____ NO _____

Miedo a las cárceles y los tribunales SÍ _____ NO _____

Miedo a la inseguridad financiera SÍ _____ NO _____

Miedo a las adicciones ya no SÍ _____ NO _____

Miedo a no poder mantenerme sobrio SÍ _____ NO _____

Miedo a estar solo SÍ _____ NO _____

Miedo a la oscuridad SÍ _____ NO _____

Miedo a perder algo que tengo SÍ _____ NO _____

Miedo a no conseguir lo que quiero SÍ _____ NO _____

Miedo a que mi pareja me engañe SÍ _____ NO _____

Miedo a ser atrapado engañando SÍ _____ NO _____

Miedo a no encontrar un Poder Superior SÍ _____ NO _____

Miedo al éxito SÍ _____ NO _____

Miedo al fracaso SÍ _____ NO _____

Miedo a la enfermedad SÍ _____ NO _____
Miedo a hablar en público SÍ _____ NO _____
Miedo al futuro SÍ _____ NO _____
Miedo a que el pasado me alcance SÍ _____ NO _____
Miedo a las personas SÍ _____ NO _____

Continúa añadiendo más miedos que te afectan. Sigue enumerando miedos en otra página si te quedas sin espacio aquí:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____

Si aparecen nombres de personas como parte de tu Lista de Miedos, transfírelos a la lista del Paso 8 en la p. 5. Por ejemplo, si dijiste SÍ a "Miedo de perder amigos," pon el nombre de esos amigos en la lista del Paso 8 y observa si surgen alguna falta. Luego, continúa a la siguiente página, titulada "PROBLEMAS SEXUALES."

PROBLEMAS SEXUALES

Sobre todo, intentamos ser sensatos en este asunto. "No queremos ser el árbitro de la conducta sexual de nadie. Todos tenemos problemas sexuales. Revisamos nuestra conducta a lo largo de los años pasados. ¿Dónde estuvimos en falta, qué deberíamos haber hecho en su lugar? Pusimos todo esto por escrito y lo revisamos." (p.68-69)

Por favor, ten en cuenta que estos ejemplos a continuación no están en el Gran Libro:

<i>¿A quiénes hemos herido?</i>	<i>¿FUIMOS (1) egoístas, (2) deshonestos o (3) inconsiderados? ¿Despertamos (4) celos, (5) sospechas o (6) rencor?</i>	<i>¿DÓNDE fuimos egoístas, deshonestos o inconsiderados? ¿CÓMO despertamos celos, sospechas o rencor?</i>
Esposo/Esposa (o Ex-Esposo/Ex-Esposa)	1, 2, 3, 4, 5, 6	Quedarme fuera hasta tarde sin una llamada telefónica o sin avisarle dónde estaba.
Novio/Novia	1, 2, 3, 4, 5, 6	Tener relaciones sexuales solo cuando yo quiero.
Antiguo Novio/Novia	1, 2, 3, 4, 5, 6	Coquetear con otros mientras se está en una relación y/o coquetear con otros y causar problemas.

Ahora es tu turno de revisar tu conducta. Comienza por listar los nombres de cada persona con la que has estado en una relación, sin importar cuán casual o seria, y anota los números donde fuiste egoísta, deshonesto e inconsiderado. Luego, completa este inventario en la privacidad de tu hogar y escribe en detalle cómo fuiste egoísta, deshonesto e inconsiderado. Sigue trabajando en otra hoja de papel si te quedas sin espacio aquí. Una vez que hayas completado este inventario, transfiere los nombres a continuación a la lista del Paso 8, que está en la p. 5.

<i>¿A quiénes hemos herido?</i>	<i>¿FUERAMOS (1) egoístas, (2) deshonestos o (3) inconsiderados? ¿Despertamos injustificadamente (4) celos, (5) sospechas o (6) rencor?</i>	<i>¿DÓNDE fuimos egoístas, deshonestos o inconsiderados? ¿CÓMO despertamos celos, sospechas o rencor?</i>

LISTA DEL PASO 8

Nombres de la lista de Resentimiento, Miedo y Sexo.	"Refiriéndonos a nuestra lista nuevamente. Poniendo fuera de nuestra mente los agravios que otros nos habían hecho, buscamos resueltamente nuestros propios errores. ¿Dónde habíamos sido egoístas, deshonestos, en busca de nosotros mismos y asustados? Aunque una situación no había sido completamente nuestra culpa, intentamos ignorar por completo a la otra persona involucrada. ¿Dónde estábamos para culpar? El inventario era nuestro, no del otro hombre. Cuando vimos nuestras faltas, las enumeramos. Las colocamos ante nosotros en blanco y negro. Admitimos nuestros errores honestamente y estábamos dispuestos a corregir estos asuntos." (p.67)

Ejemplos de nuestros defectos

1. Asesinato de carácter
2. Tener expectativas
3. Huir
4. Rechazarlo/la
5. Hice promesas que no pude cumplir
6. Mentir/Robar/Engañar
7. Usé dinero para conseguir lo que quiero
8. Mantener a los niños alejados de él/ella
9. Dejar de comunicarse y/o aislamiento
10. Mala respuesta a la crítica
11. Usé el sexo para conseguir lo que quiero
12. Empecé discusiones y peleas
13. Cuando usamos adicciones
14. Pensar que eres mejor que
15. Aferrarse a resentimientos

Cuando esta lista esté completa, reanuda tu inventario con la Página 2 marcada como "MIEDO."

UNA VEZ QUE HAYAS COMPLETADO EL PASO 4...

El objetivo de este inventario es mostrarte que tienes el problema dentro de ti, ¡pero también tienes la respuesta! Los nombres que has enumerado en tus listas de Resentimientos, Miedos y Problemas Sexuales NO son tu problema; tu problema es tu reacción a ellos. Esta reacción egoísta y centrada en uno mismo es tu alcoholismo y la raíz de tus problemas. Las adicciones se utilizan para tratar el alcoholismo, sin embargo, los efectos secundarios se vuelven demasiado grandes.

Otro objetivo del Paso 4 es mostrarte cuán intolerante eres a cualquier cosa y todo lo que perturba tu ego. El Gran Libro nos dice que "el amor y la tolerancia hacia los demás es nuestro código" (p.8 4). Pero para aprender a poner ese código en práctica, tienes que avanzar con el resto de este programa. Para cambiar tu vida y no repetir tu pasado intolerante, tienes que seguir los pasos hasta el Paso 12.

Recuerda que, como parte del Paso 3, acordaste trabajar los pasos 4 a 9 para recrear tu vida, y los Pasos 10 a 12 para darte las herramientas necesarias para vivir sin adicciones. ¡Ahora que tienes tu inventario en blanco y negro, estás en camino!

Así que, una vez que hayas terminado con el Paso 4, programa tu Paso 5 de inmediato, para admitir ante Dios, ante ti mismo y ante otro ser humano la naturaleza exacta de tus errores. Recomendamos un sacerdote, ministro o rabino. Continúa trabajando los Pasos 10, 11 y 12. Continúa "haciendo el muerto." Esto colocará las piedras en el lugar adecuado para que puedas continuar recuperándote de tu enfermedad y ayudar a otros a hacer lo mismo.