

En su programa de recuperación y crecimiento espiritual, los grupos de autoayuda de Alcohólicos Anónimos incluyen una etapa decisiva: el Cuarto Paso. Se trata de un trabajo de revisión de nuestros sistemas de creencias, una puesta al día de las herramientas con que contamos para vivir mejor y más plenamente. Esta guía de autoconocimiento es enriquecedora para todo ser humano, no sólo para bebedores en proceso de recuperación. Como cualquier tarea evolutiva, sólo requiere honestidad... y el deseo de encontrar la propia verdad.

el cuarto paso

Tomado del programa de recuperación de
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS Y AL-ANON

"Sin temor, hicimos un sincero y minucioso inventario moral propio".

El inventario personal requiere papel, lápiz.. seriedad, tiempo y esfuerzo. Se repite cada seis meses y se comparan las respuestas para ver si las cosas están marchando bien, en qué se está fallando y qué reclama un pasaje a la acción para mejorar.

Este ejercicio puede practicarse en la más estricta intimidad, con la ayuda de alguien que nos conozca bien y juzgue equilibradamente. Los grupos con una larga trayectoria en común y un trabajo sistemático sobre lo personal hacen su inventario en voz alta. Se procura no sólo puntualizar

los defectos, sino también destacar las cualidades.

Este plan detallado para progresar se detiene especialmente en las actitudes, responsabilidades, autoestima, amor, madurez y rasgos del carácter.

Actitudes

Son respuestas emocionales ante situaciones, personas e ideas. No nacemos con tales sentimientos: los aprendemos desde un principio al relacionarnos con padres, amigos... y al vivir otras experiencias. Podemos crear nuevas formas para sentirnos a gusto con nosotros mismos y con los demás.

- ¿Puedo poner mi atención en mi problema y dejar de criticar a los demás?
- ¿Tengo expectativas realistas?
- ¿Puedo respetar a mi persona como individuo?
- ¿Puedo ser lo suficientemente sabio como para no esperar que mi pareja solucione todas mis necesidades emocionales?
- ¿He realizado un honesto repaso acerca de mi sexo y mis relaciones sexuales?
- ¿He perdonado a mis padres por todos los errores que puedan haber cometido al criarme?
- ¿Estoy emocionalmente situado y buscando una forma sana de independizarme de mis padres?
- ¿Puedo ser honesto y hablarlo con ellos?

- ¿Puedo tomar el pasado como pasado y comenzar la nueva senda hacia la acción constructiva, aunque ya haya fracasado al intentarlo anteriormente?
- ¿Puedo usar lo que he aprendido y ser realista acerca de mis debilidades y limitaciones?
- ¿Estoy dispuesto a admitir que no puedo controlar a las demás personas adultas y que en realidad mi meta es lograr el control sobre mí mismo?
- ¿Puedo juzgar los motivos y conductas de otros seres humanos?
- ¿Puedo aceptar personas de una condición diferente social de la mía?
- ¿Puedo evitar expresar dogmáticamente mis opiniones?
- ¿He perdonado a viejos amigos, médicos, doctores o instituciones que no hicieron todo lo que yo esperaba de ellos en su momento?
- ¿Puedo tratar de construir saludables relaciones amistosas en las que pueda ser tal como soy?
- ¿Trato de encontrar el significado y valor de mi trabajo?
- ¿Estoy interesado en los problemas de la comunidad en que vivo?
- ¿Puedo ser honesto y abierto?

Responsabilidad

Es la capacidad para responder a nuestras propias necesidades y a las de aquellos que están a nuestro alrededor.

- ¿Acepto la responsabilidad de afrontar mis problemas a medida que aparecen?
- ¿Tengo en cuenta mi situación económica cuando tomo decisiones?
- ¿Estoy dispuesto a estar con la mente abierta para aprender y comprender el programa aunque sea viejo asistente a las

reuniones?

- ¿Hago el esfuerzo de asistir a las reuniones y de escuchar atentamente la historia de otros compañeros que tienen la misma dificultad?
- ¿Hago esfuerzos para asistir a las reuniones, incluso cuando no me siento con deseos de ir?
- ¿Puedo participar activamente en los grupos?
- ¿Puedo discutir activamente con mis compañeros tópicos tales como sexo y dinero en forma madura y franca?
- ¿Puedo aceptar el cariño de mis compañeros y también darlo?
- ¿Soy considerado con los valores de mis hijos y no les corto la posibilidad de tomar decisiones?
- ¿Estoy dispuesto a hablar libremente con mis hijos sobre mis razones, dolores y sentimientos?
- ¿Ayudo a construir un sentimiento de responsabilidad en mis hijos dándoles los medios adecuados?
- ¿Puedo pedir disculpas cuando estoy equivocado?
- ¿Tengo respeto por la responsabilidad de los niños?
- ¿Les impido a mis hijos ejercer la libertad de elegir sus propias relaciones?
- ¿Evito usar a mis hijos para que me ayuden en mis problemas?
- ¿Soy un buen ejemplo para mis hijos?
- ¿Trato de acompañar el trabajo con dignidad y consideración?
- ¿Evito la tendencia a abusar de las actividades para evadirme de los problemas de mi casa o de mis hijos?

Auto-estima

La culpa que sentimos por haber causado problemas, las dudas sobre nuestra capa-

cidad para hacer algo realmente bien y el temor a cambiar son las causas de un verdadero sentimiento de autodesvalorización

- ¿Me cuido bien física, mental y espiritualmente?
- ¿Puedo aceptar mi apariencia física?
- ¿Como alimentos adecuados?
- ¿Descanso lo suficiente?
- ¿Cuándo fue la última vez que fui al médico para una revisión general?
- ¿Tengo el valor de no permitir que otros abusen de mi cuerpo?
- ¿Sé lo que tengo que hacer para protegerme a mí mismo?
- ¿Me gusto a mí mismo?
- ¿Creo que puedo ser una persona querida?
- ¿Aún siendo rechazado por otros, ¿pienso que tengo elementos como para que me quieran?
- ¿Acepto la posibilidad de que pueda ser una persona cariñosa y afectiva?
- ¿Me reconozco capaz de mantener una relación afectuosa y profunda con alguien?
- ¿Trato de relacionarme con gente emocionalmente estable?
- ¿He pensado en hacerme un regalo a mí mismo?
- ¿Soy tan bueno conmigo mismo como lo soy con los demás?
- ¿Valoro mis propias capacidades?
- ¿Conozco mis debilidades?
- ¿Puedo encontrar satisfacción trabajando en mejorarme a mí mismo?
- ¿Me tomo mi tiempo para considerar mis necesidades espirituales?
- ¿Sé que tengo derecho a equivocarme?

Amor

Nuestra dificultad nos ha vuelto incapaces de dar la cla- **48**

se de amor que nos gustaría recibir. Construimos un muro de desconfianza alrededor nuestro, que nos impide experimentar el amor y cancela nuestro crecimiento como personas.

- ¿Permito a mis seres queridos hacer sus propias vidas?
- ¿He aprendido que cuando digo "Yo podría amarte si..." ya no estoy expresando amor?
- ¿Demuestro a los miembros de mi familia que los quiero?
- ¿Soy coherente en mis actitudes de amor hacia mi familia?
- ¿Es el sexo una expresión natural de amor entre mi pareja y yo?
- ¿He aceptado la verdad sobre mis relaciones sexuales con mi pareja?
- ¿Soy adulto y honesto en mi relación de pareja?

• ¿Soy capaz de consultar con valor a un profesional para resolver los problemas sexuales que no pueda manejar?

- ¿Puedo dar amor sin esperar retribución?
- ¿Me esfuerzo por recordar las situaciones, días y eventos de la vida de las personas que quiero y representan algo para mí?
- ¿Con qué frecuencia digo a los otros que los quiero?
- ¿Soy natural en mi relación con los otros y evito la tendencia a competir y discutir, prefiriendo las buenas relaciones?
- ¿Puedo compartir a las personas que quiero, evitando la competencia con otras personas que también las quieren?
- ¿Puedo sentir la gratitud como una especie de amor?
- ¿Puedo, al sentirme frustra-

do por problemas e intereses de otras personas, igualmente quererlos como seres humanos?

Por medio del grupo descubrimos que hay muchas maneras de demostrar amor: con palabras (escritas o habladas), por medio del silencio y por la inteligencia de un oído atento; mediante un servicio grato a nuestro Ser Superior y a nuestro prójimo. Mientras aprendemos a dar nuestro amor con toda libertad y a manos llenas, también nos damos cuenta de cuán importante es aceptarlo con entera libertad y confianza.

Madurez

Es el arte de vivir en paz

Del infinito

Paolo Zellini, **Breve historia del infinito**. Traducción de José María Arancibia. Editorial Siruela (Madrid, 1991). 239 páginas

ESTA obra, que no es ni pretende ser más que una obra de divulgación, pone de manifiesto que determinados problemas filosóficos aún se plantean con una ingenuidad ya desconocida en el caso de otros. En lo que respecta a los planteamientos de los problemas filosóficos, la nuestra es una época resabiada e inhibida. A ello ha contribuido el reconocimiento de la importancia del lenguaje en la configuración de nuestra representación del mundo. Se trata de un descubrimiento tardío, poskantiano y propio de mentalidades imbuidas del alcance de la historia y de la cultura para configurar la imagen de la realidad. En virtud de estos condicionamientos no se puede hablar de objetos si no se busca comprender la construcción de una imagen de la realidad por parte del sujeto. Para ello se tienen en cuenta las condiciones implícitas del fenómeno que se estudia y se trata de precisarlas en lo posible. Si —después de Kant— no podemos salir del ámbito de la representación, al menos podemos encontrar formas de aclarar ésta en su totalidad.

Sin embargo, los problemas del infinito son de otra naturaleza. Desde luego, Zellini acierta al mostrar que también tienen su historia. Por ejemplo, cuando Santo Tomás lo estudia, está trabajando en un contexto distinto del de Cartor, por más que en determinadas formulaciones puedan darse semejanzas. Pero, como también pone nuestro autor de manifiesto, lo fundamental de esta historia es que la siguen viviendo simultáneamente matemáticos y artistas. La experiencia de Borges, Kafka o Musil hace referencia al mismo conjunto de problemas que estudian Cartor o Russell. Aunque

evidentemente muchos de los análisis de la matemática moderna requieren una formación especial, en última instancia la perplejidad es para todos y viene dada por el mismo fenómeno que queda irresuelto y a la vez insoslayable en nuestro horizonte.

Zellini acierta al presentar una historia que nos une a Platón y a la gran cultura griega. Un relato ágil permite entrever la fascinación que han ejercido a lo largo del tiempo cuestiones como las suscitadas por el concepto de eternidad, o por la infinita divisibilidad de las cosas. Ante realidades indiscutibles y a la vez enigmáticas al sustraerse de manera inmediata a nuestra comprensión, nos resulta a la postre tan difícil discutir su existencia como saber a qué atenernos con respecto a ellas. El problema es particularmente agudo en virtud de su importancia. Espacio y tiempo, las dos grandes variables de la infinitud, encuadran la totalidad de nuestra experiencia. Nos encontramos enmarcados en el infinito. Incluso en lo que respecta a lo característico de la cultura de nuestro tiempo, podemos decir que, en ocasiones, el artista tiene una experiencia de dicha infinitud en la medida en que su obra constituye la expresión de un poder ilimitado y enigmático.

Pero debo añadir que un libro de interés, cuya edición española resulta —sobre todo por el buen trabajo del traductor— excelente, también adolece de cierta sumariedad e irregularidad en su desarrollo. Mientras Zellini acierta como expositor sensible y culto, se echa en falta una visión más elaborada.

A ED. OHELI

VA

Jaime de SALAS

con lo que no podemos cambiar. La gente madura resiste los extremos, tiene imágenes muy reales de su propio yo y objetivos razonables. Además, ha aprendido a aceptar la responsabilidad de sus propias acciones y las únicas expectativas que tiene aluden a ella misma.

- ¿Permito a los otros que me conozcan realmente?

- ¿Trato de estar menos preocupado por mí, interesándome por cosas que ocurren al margen de mi persona?

- ¿Puedo ver que ayudando a los demás escapo de mi propio dilema?

- ¿Hay un buen balance entre las responsabilidades para conmigo mismo y mi deseo de ayudar a los otros?

- ¿Trato a los otros con respeto?

- ¿Evito usar a los demás para conseguir lo que quiero?

- ¿Espero que los demás elogien mi conducta?

- ¿Escucho cuidadosamente las opiniones de los demás?

- ¿Me cuido de no ponerme o parecer demasiado serio?

- ¿Tengo expectativas razonables sobre mí mismo?

- ¿Puedo equivocarme sin enfadarme conmigo mismo, entendiendo que soy un ser hu-

mano?

- ¿Puedo decir que no?
- ¿Puedo entender por qué alguna gente actúa como lo hace?
- ¿Puedo sentirme satisfecho dando todo lo mejor de mí?
- ¿Trato de evitar dudas después de haber tomado una decisión?
- ¿Acepto la responsabilidad de mi conducta y de mis acciones?
- ¿Puedo expresar mis sentimientos en una forma constructiva y saludable?
- ¿Tengo sentido de discreción, reaccionando apropiadamente ante diferentes situaciones?
- ¿Soy lo suficientemente paciente y flexible para aceptar cambios razonables en mi plan, adaptándome a la conveniencia de otros?
- ¿Soy tranquilo y calmo en mi relación con los otros?
- ¿Trato de evitar ser el centro de la atención?
- ¿Trato de ser independiente?
- ¿Puedo admitir que no tengo todas las respuestas?
- ¿Reconozco el rol que jugué en los asuntos poco gratos que me ocurrieron?
- ¿Puedo aceptar ayuda y compañía de otros sin tratar de descubrir una "segunda intención"?

Rasgos del carácter

Cuando examinamos las partes que componen nuestro carácter es probable que veamos el lugar exacto donde descansa nuestra fuerza y nuestra debilidad.

- ¿Trato de compartir mis cosas, mis sentimientos y mis ideas con otros?
- ¿He considerado que otros tuvieron tantas dificultades como yo en la vida?

- ¿Permito que otros sientan lástima por mí?
- ¿Puedo permanecer con la mente abierta ante la gente con nuevas ideas?
- ¿Puedo comprometerme realmente?
- ¿Puedo hacer cosas que alguien me sugiera?
- ¿Estoy convencido de que la mayoría de la gente hace lo que puede y no lo que realmente le gustaría?
- ¿Respeto los sentimientos y experiencias de otros?
- ¿Entiendo el significado del derecho a ser tratado con dignidad?
- ¿Tengo paciencia conmigo mismo, mientras llevo una saludable práctica de la autodisciplina?
- ¿Puedo ayudar enseñando pacientemente a otros lo que yo aprendí, apreciando su voluntad por aprender?
- ¿Tengo conciencia de que siendo paciente permito que el Poder Superior trabaje sobre mí y me guíe?
- ¿Puedo acomodarme a los demás y aun así mantengo mi autorrespeto?
- ¿Entiendo que la realidad es lo que pasa y no lo que yo siento o pienso que está pasando?
- ¿Puedo dar a otros el beneficio de mi duda?
- ¿Actúo por mi propia creencia y me pongo mis propias metas?
- ¿Trato de entender otra posición, a pesar de no compartirla?
- ¿Puedo trabajar bien en grupos con otros?
- ¿Puedo aceptar el liderazgo de otros?
- Una vez que el conflicto pasó y yo expresé mi enfado, ¿lo doy por olvidado?
- ¿Me pongo contento con la buena suerte de los demás?
- ¿Puedo evitar denigrar a otros y mejorar mi propia si-

tuación?

- ¿Evito discutir por el simple hecho de discutir?
- ¿Evito usar el sarcasmo cuando otros no comparten mis puntos de vista?
- ¿Escucho atentamente cuando los demás hablan o solamente espero mi turno para comenzar a hablar?
- ¿Evito tener actitudes de "Qué me importa" con otros, sabiendo que la indiferencia es a menudo más cruel que cualquier otra cosa?
- ¿Trato de evitar ser sobreprotector?
- ¿Evito decir cumplidos cuando no los siento?
- ¿Evito manipular a la gente diciéndole lo que debe hacer?
- ¿Evito racionalizar o justificar mis faltas?
- ¿Evito decir mentiras, por más pequeñas que sean?
- ¿Me puedo soportar a mí mismo y a los demás cuando estoy equivocado?
- ¿Sé que ser humilde es tener un exacto valor de sí mismo?
- ¿Acepto que la acción es un buen antídoto contra las preocupaciones?
- ¿Veo algún valor en hablar a alguien de mis miedos?
- ¿Puedo aceptar cierta inseguridad en mi vida sin temer que todo se derrumbe?
- ¿Puedo comenzar cada día de la semana con la esperanza de hacer las cosas mejor que ayer?
- ¿Creo que el Poder Superior puede ayudarme a encontrar una mejor y más feliz manera de vivir?
- ¿Trato de extraer lo mejor de cada situación que atravieso?
- ¿Hice lo posible por olvidar sentimientos de culpa de mi pasado?
- ¿Me doy cuenta de que la voluntad es el primer paso para hacer algo? ☺