



**Narcotics Anonymous®**

---

**Narcóticos Anónimos**

IP N° 10-SP

**Guía para  
trabajar el  
Cuarto Paso  
de Narcóticos  
Anónimos**

Este es un modelo de lo que podría ser un minucioso Cuarto Paso. Al esforzarnos por hacerlo detalladamente, puede que descubramos —sobre todo en nuestro primer intento— que no somos capaces de responder a todas estas preguntas. En realidad, muchos hasta podemos llegar a sentirnos abrumados; pero no dejemos que esto nos impida ser lo más minuciosos que podamos.

Reimpresión de los Doce Pasos para su adaptación con el permiso de  
AA World Services, Inc.

Copyright © 1993 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Reservados todos los derechos

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



Traducción de literatura aprobada  
por la Confraternidad de NA.

Narcotics Anonymous,   , y The NA Way  
son marcas registradas de  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-090-6 Spanish 6/13

WSO Catalog Item No. SP-3110

# Guía para trabajar el Cuarto Paso de Narcóticos Anónimos

*«Sin miedo hicimos un detallado inventario  
moral de nosotros mismos.»*

Esta guía tiene como finalidad ayudar a escribir un inventario para el Cuarto Paso. Es muy importante que trabajemos con un padrino de NA. Si aún no lo tienes, éste es un buen momento para encontrar alguien que pueda orientarte. Una vez que hayas leído esta guía solo, te sugerimos que, antes de empezar a escribir, la vuelvas a leer con tu padrino. También es útil usar el resto de las publicaciones de NA y acudir a las reuniones donde se estudien los pasos, para obtener más información sobre el cuarto. Hay muchas maneras de hacer un inventario y no una sola que sea correcta para todo el mundo. Esta guía es el resultado de la experiencia, la fortaleza y la esperanza de muchos adictos que han encontrado la recuperación en Narcóticos Anónimos. Sea cual fuere el método que usemos, nuestro Cuarto Paso tendrá éxito si es detallado y lo hacemos sin miedo.

## *Detallado y sin miedo*

El Cuarto Paso nos pide que seamos minuciosos y que trabajemos sin temor. Nos pide que nos examinemos y que penetremos más allá del autoengaño que estuvimos utilizando hasta ahora para escondernos la verdad sobre nosotros mismos. Debemos explorarnos como si entrásemos en una casa a oscuras con una sola vela para orientarnos y, a pesar de nuestro miedo o resistencia a lo desconocido, avanzaríamos. Es preciso que estemos dispuestos a iluminar cada rincón de nuestra mente, como si nuestra vida dependiera de ello, porque en realidad depende de ello.

Lo que aquí buscamos es una imagen completa de nosotros mismos. Nos dimos cuenta de que para poder examinar nuestra conducta, nuestros sentimientos, nuestros pensamientos y las causas que los motivaron, a pesar de lo poco importantes que pudieran parecer, hacía falta mucha honestidad. Ser honestos es lo primordial, puesto que nos orientará hacia el descubrimiento de la forma en que nuestra enfermedad afectó nuestra vida. Actuábamos con nuestra propia imagen distorsionada, nunca la habíamos examinado en conjunto,

toda a la vez. Ahora, quizás por primera vez en nuestra vida, empezaremos a vernos tal como somos, y no como habíamos imaginado o creído ser. Cuanto más precisa y completa sea esta descripción, tanto mayor será la libertad que obtengamos.

Al llegar a este punto tenemos que poner énfasis en que el hecho de ser minuciosos no quiere decir lo mismo que ser perfectos. No existe el Cuarto Paso *perfecto*. Lo hacemos lo mejor que podemos. Con esmero y perseverancia escribimos lo más honestamente posible. El hecho de esperar la perfección puede ser, a veces, una manera de ir postergándolo y de no hacerlo. Es posible también que hayamos oído decir: «Si no haces un inventario minucioso volverás a consumir.» En este caso tenemos que volver al Tercer Paso y confiar sin reservas en Dios. Si nos quedamos fijados en el miedo a que nuestro inventario no sea lo bastante bueno, o si nos preocupamos de lo que pueda decir nuestro padrino cuando se lo leamos, es posible que nunca logremos hacerlo. Éste no va a ser el último inventario que escribamos y no es necesario que sea una obra literaria; lo único que hace falta es empezar con honestidad y ser tan exhaustivos como nos sea posible. Una de las cosas que aprendimos en el Tercer Paso fue a confiar en Dios. Ahora podemos escribir sin miedo la verdad. El Cuarto Paso es un proceso liberador y curativo. Pongamos nuestra fe en un Dios que nos ama y confiemos en que aquello que escribamos, si lo hacemos detalladamente y sin miedo, sea exactamente lo que tengamos que escribir.

### *Inventario moral*

En el Cuarto Paso se nos pide que hagamos un *inventario moral*. La primera vez que oímos la palabra *moral*, algunos entendimos mal su significado, mientras que otros no entendimos nada. La moral es simplemente una serie de valores, de principios que elegimos para guiarnos en nuestra recuperación. El propósito de esta guía no es definir la moral, ni especificar un sistema moral que debe regir la vida de los demás. Sabemos que cada uno de nosotros tiene sus propios valores internos. Podríamos elegir como definición de *bueno*: aquello que tiene la capacidad de sacar a relucir lo mejor que tenemos dentro y de consolidar nuestra recuperación; y definir lo *malo* como: aquello que tiene el poder de sacar a relucir lo peor de nosotros y que debilita nuestra recuperación.

Aquí nos puede ayudar el examen de nuestros sentimientos. Al escribir el Cuarto Paso, tendremos que observar no sólo lo que hemos hecho, sino también lo que hemos sentido. Es posible que nuestros conceptos morales hayan sido vagos o indefinidos, pero en todo caso los teníamos, incluso durante nuestra adicción activa. Por lo tanto, en las situaciones en que nos sentíamos mal, o sentíamos que algo andaba mal, lo más probable es que hayamos transigido con nuestros conceptos morales o bien que hayamos sido incapaces de mantenerlos.

Cuando llegamos a entender esto, vemos como los pasos encajaban unos con otros. Comenzamos a observar *la naturaleza exacta* de nuestras faltas. Esto significaba algo más que ver sólo los errores que habíamos cometido; significaba mirar más allá, ver su propia *naturaleza*. Por ejemplo: si habíamos robado dinero a nuestros padres para comprar drogas, está claro que esto fue una falta. ¿Cuál fue su naturaleza? Fue nuestro egocentrismo, nuestro miedo, nuestra deshonestidad y nuestra desconsideración. Fuimos egocéntricos porque aquello que queríamos, lo queríamos a costa de otra persona. Fuimos miedosos porque temíamos no conseguir lo que queríamos. Fuimos deshonestos porque quitamos el dinero de otro sin su permiso ni su consentimiento. Y fuimos desconsiderados porque hicimos algo que hirió a otro ser humano.

### *De nosotros mismos*

Es importante recordar que este es *nuestro* inventario. No es el lugar para hacer una lista de faltas o errores de los demás. Cuando miramos nuestra vida de esta manera, vemos que la naturaleza de nuestras faltas y nuestros defectos de carácter son los rasgos que se oponen a los principios espirituales. Nuestro inventario, pues, es el proceso de descubrir la forma en que nuestros defectos de carácter traen dolor y pena, no sólo a nosotros, sino también a los demás y cómo nuestra nueva vida, basada en los Doce Pasos, puede traernos serenidad, paz y gozo. A partir del Cuarto Paso aprendemos a descubrir las cosas que interfieren en nuestro camino y las que nos ayudan.

## *Esquema general*

Cuando estemos listos para comenzar, le pediremos a Dios que nos ayude a ser exhaustivos y valientes en este inventario. Hay, incluso, quienes al principio escriben una oración. Lo importante es sentarse y empezar a escribir. A medida que vayan surgiendo diferentes emociones, tendremos que estar dispuestos a enfrentarnos a ellas y a seguir escribiendo. Algunos sentimientos pueden resultar incómodos o molestos, pero pase lo que pase, sabemos que Dios está con nosotros. Podemos sentirnos satisfechos por el simple hecho de saber que estamos tomando medidas positivas para con nuestra recuperación. Pidámosle a un Dios bondadoso que nos ayude, y procuremos recordar que lo que escribimos es un asunto entre nosotros y Él, tal como lo concebimos.

La siguiente guía nos da un esquema para examinarnos. Contiene los elementos básicos que solemos usar en nuestro inventario. Para no quedar atascado, mantente en contacto con tu padrino. He aquí algunas sugerencias:

1. Sigue el esquema y ocúpate sólo de una sección a la vez.
2. Deja márgenes amplios, así tendrás espacio para apuntar las ideas que se te vayan ocurriendo mientras escribas.
3. No borres, ni taches nada y no corrijas tu inventario.

A lo largo de esta guía encontrarás ejemplos del tipo de preguntas que solemos hacernos. Algunas pueden parecerse ajenas a tu caso. Se incluyen para ayudarte a hacer tu inventario. Escríbelas una por una a medida que avances. Cuando la respuesta sea un sencillo «sí», añade una lista de ejemplos. En cada una de las situaciones intenta ver dónde te equivocaste, cuáles fueron tus motivaciones y cuál fue tu papel.

Al examinar nuestra conducta de antes, durante y después de la adicción activa, empiezan a aparecer pautas de conducta típicas que se repiten. El objeto de un detallado inventario moral es averiguar la verdad, mirar fríamente la realidad. Lo que estamos intentando hacer aquí en el Cuarto Paso, no es sólo descubrir dónde nos habíamos equivocado, sino también comprender cuál fue nuestro papel y de qué manera podríamos estar perpetuando en nuestro comportamiento actual esas pautas de conducta. El descubrimiento y reconocimiento

de ellas, es lo que nos permite librarnos de nuestros defectos en los pasos siguientes. Aunque algunas veces pueda resultar vergonzoso o incluso doloroso ser honestos con nosotros mismos, el simple hecho de volcar esta información sobre un papel, no puede hacernos daño.

*Repaso de los tres primeros pasos.* Ya has hecho los tres primeros pasos con tu padrino. Estos nos dan la base y la preparación necesaria para hacer, sin miedo, un detallado inventario de nosotros mismos. A muchos nos resultó útil tomar un lápiz y escribir sobre estos tres pasos. Ahora, antes de escribir tu inventario, vuelve a mirarlos y a repararlos. Recordemos al llegar a este punto que sólo a través de un Poder Superior, y no de nuestro propio poder, seremos capaces de proceder sin miedo. Antes de empezar a escribir, pídele en silencio a Dios, tal como lo concibes, que te dé valor para ser exhaustivo y para poder trabajar sin temor. Ahora sí estás preparado para empezar a escribir el Cuarto Paso.

**I. *El resentimiento.*** Nuestros resentimientos nos causaron malestar. Volvimos a vivir las desagradables experiencias del pasado una y otra vez en nuestra imaginación. Estábamos enfadados con todo lo que nos había pasado y teníamos una lista mental de resentimientos. Lamentábamos no haber llegado a decir algunas cosas ingeniosas y planeábamos venganzas reales o imaginarias. Estábamos obsesionados con el pasado y con el futuro, y debido a ello, nos quedábamos sin presente. Ahora tenemos que escribir sobre esos resentimientos para darnos cuenta cuál fue nuestro papel en su formación.

**A.** *Haz una lista de las personas, organizaciones e ideas con las que estés resentido.* La mayoría de nosotros solemos empezar por la infancia, pero cualquier orden sirve, siempre que la lista sea completa. Incluye a todas las personas (padres, parejas, amigos, enemigos, tú mismo, etc.); organizaciones e instituciones (cárceles, policía, hospitales, escuelas, etc.); e ideas (religiones, ideologías políticas, prejuicios, costumbres sociales, Dios, etc.) con las que estés enfadado.

- B. *Haz una lista de la causa o causas de cada uno de los resentimientos. Con cada resentimiento examinamos los motivos de nuestra ira y la manera en que éstos nos afectaron. Solemos hacernos este tipo de preguntas, para ayudarnos a identificar nuestros sentimientos:*
- ¿Me sentí ofendido a causa de mi orgullo?
  - ¿Puse en peligro mi seguridad?
  - ¿Dañé o amenacé alguna relación personal o sexual?
  - ¿Mi ambición me puso en conflicto con otras personas?
- C. *Con cada resentimiento tratamos de observar dónde nos equivocamos y cuál fue nuestro papel en la situación. ¿Cómo reaccionamos frente a nuestras emociones en cada situación? Tenemos que ser lo más honestos que podamos y descubrir cuáles fueron los defectos de carácter que intervinieron en nuestras acciones. He aquí algunas de las preguntas que solemos formularnos:*
- ¿Cuándo mis actos se basaron en la codicia y en la necesidad de poder?
  - ¿Hasta qué extremos llevaba mis resentimientos?
  - ¿De qué maneras manipulaba a los demás y por qué?
  - ¿Cómo se manifestaba mi egoísmo?
  - ¿Acaso creía que la vida me debía algo?
  - ¿De qué manera aquello que esperaba de los otros me causaba problemas?
  - ¿Cómo se manifestaban el orgullo y el ego en estas situaciones?
  - ¿De qué forma el miedo me impulsaba a hacer las cosas?
- D. *Las situaciones en las que estábamos seguros de tener razón, requieren especial atención y discusión con el padrino. La respuesta a estas preguntas y a otras que nos podamos hacer nos ayudarán a identificar nuestros defectos de carácter. Tenemos que hacerlo con honestidad y no dejar nada de lado. En las situaciones en las que los demás nos*

habían hecho daño, tenemos que darnos cuenta de la necesidad de dejar de esperar que los otros sean perfectos. En nuestra recuperación no hay sitio para la santurronería. Para tener paz mental, tendremos que aceptar a las otras personas tal como son.

**II. *Las relaciones personales.*** Aquí no se trata sólo de hacer una lista de las relaciones sexuales. Hemos tenido problemas en todas nuestras relaciones personales. Muchos de nuestros defectos de carácter salen a relucir e impiden que podamos mantener relaciones sanas y prósperas.

A. *Haz una lista de tus relaciones personales.* Incluye en ella a compañeros de trabajo, amigos, familia, parientes, vecinos, etc. Examina los aspectos positivos y negativos de cada una de estas relaciones, siendo honesto sobre tus aciertos y tus errores. No pierdas tiempo con las equivocaciones de los demás. Tratemos de concentrar nuestra atención sobre nuestros propios errores, sobre las áreas en las que el egocentrismo u otros defectos de carácter parecían ocupar el sitio más importante. Debemos buscar dentro de nosotros y evaluar honestamente nuestras motivaciones. Examinemos cómo estos defectos, por ejemplo la intolerancia, están presentes en nuestras relaciones. Es probable que, a veces, les hayamos negado a los otros el derecho a expresar, o incluso a concebir, sus propias opiniones; esta actitud generaba indiferencia, hostilidad y otros problemas. Teníamos la necesidad, generada por el miedo, de «tener siempre razón». Criticábamos a los demás sin necesidad, pero cuando nos hacían una crítica constructiva, no solíamos ser muy receptivos que digamos. He aquí algunas de las preguntas que podemos hacernos:

- ¿Cuándo fui intolerante con los demás?
- ¿Cuándo me sentí superior?
- ¿De qué manera me aprovechaba y abusaba de otras personas?
- ¿De qué manera intentaba hacer sentir inútiles a los demás?

La autocompasión es otro ejemplo. Es una de las maneras que tenemos de manipular a los otros en beneficio propio. Dar rienda suelta a la autocompasión era pedir a los demás que cambiaran o que se sometieran a nuestras exigencias; era buscar la manera de evitar la responsabilidad. Preguntémosnos:

- ¿Cómo utilizaba la autocompasión para conseguir lo que quería?
- ¿Mentía o exageraba? Si es así, ¿por qué?
- ¿De qué manera hacía sentir culpables a los demás?
- ¿Qué papel jugaba la terquedad y el egocentrismo en mis relaciones personales?
- Cuando no conseguía lo que quería, ¿me convertía en una persona miedosa, celosa o deshonesto?
- ¿Estaba tan obsesionado con mi persona que tenía muy poca objetividad y comprensión para con los demás?

B. *Haz una lista de tus relaciones sexuales.* Puedes incluir relaciones profundas y duraderas o bien relaciones ocasionales, cónyuges, parejas, etc. He aquí el tipo de preguntas que solemos contestar sobre cada una de estas relaciones:

- ¿Mentía o manipulaba para satisfacer mis propias necesidades?
- ¿Me importaba la otra persona?
- ¿Cómo se lo demostraba?
- ¿Me sentía más o menos valioso que mi pareja?
- ¿De qué forma influyeron mis dependencias y me obligaron a hacer concesiones conmigo mismo?
- ¿Con qué frecuencia decía «sí», cuando en realidad quería decir «no»? ¿Por qué?
- ¿Acabé sintiéndome inútil, usado o abusado?
- ¿Creía que el sexo me «arreglaría» y haría que todo funcionase bien?

- ¿Terminaron mis relaciones en dolor e infelicidad para los otros?
- ¿Qué tipo de pareja elegía durante mi adicción activa? ¿Sigue siendo igual hoy en día?
- ¿Comerciaba con el sexo?
- ¿Era deshonesto en mis relaciones?
- ¿En qué momentos satisfacía mis necesidades sexuales a costa de otra persona?

Algunos tuvimos experiencias sexuales que no entran ni siquiera en la categoría de «relaciones personales». Necesitamos escribir sobre éstas y sobre nuestros sentimientos, especialmente cuando la vergüenza y la culpabilidad estén involucradas.

C. *En cada una de las relaciones que has enumerado en las secciones A y B, resume la manera en que te afectó y procura identificar cuáles son los defectos de carácter que aparecen.* Muchos de nuestros defectos de carácter dañaron nuestras relaciones personales. Como adictos, las emociones nos suelen llevar a extremos que van más allá del límite de lo apropiado. El hecho de escribir el inventario nos ayuda a ver dónde nuestra adicción jugó un papel importante en nuestro trato con la gente, los lugares y las cosas.

**III. *La autoobsesión y el egocentrismo.*** Parte del Cuarto Paso consiste en examinar la forma en que hemos estado obsesionados con nosotros mismos. Muchos de nuestros sentimientos, y hasta los mismos defectos de carácter tienen su origen en nuestro total egocentrismo. Somos como niños pequeños que nunca llegaron a crecer. Durante toda nuestra adicción activa y también, tal vez, durante nuestro tiempo «limpio», poníamos énfasis continuamente en aquello que queríamos, necesitábamos o deseábamos. Queríamos todo, pero a cambio de nada. No estábamos dispuestos a trabajar por ello, ni a pagar su precio. Nos hemos dado cuenta de que estuvimos exigiendo demasiado. Deseábamos que, de alguna manera, la gente, las cosas o los lugares nos hicieran sentir felices, contentos y realizados. Ahora, en recuperación, hemos visto que sólo Dios puede llevar a cabo esa tarea.

A través de nuestro Cuarto Paso hemos examinado las situaciones para ver qué había detrás de nuestras acciones. También es útil prestar atención a los sentimientos. Es importante aprender a identificar lo que podamos sentir. Quizás nos interese buscar las palabras en el diccionario para empezar a saber lo que significan. Es fácil decir: «Me siento mal por esto o por aquello», pero necesitamos profundizar aún más para llegar a comprender lo que estos sentimientos quieren decir. A continuación hay una lista de palabras que te pueden ayudar a identificar los sentimientos:

culpabilidad	vergüenza	intolerancia
autocompasión	resentimiento	ira
depresión	frustración	confusión
soledad	ansiedad	engaño
desesperación	fracaso	miedo
negación	soberbia	incapacidad

- A. *Examina cada uno de los sentimientos de la lista de arriba, así como otros sentimientos que hayas identificado en tu inventario. Haz una lista de los que experimentas más a menudo y de las situaciones en las que suelen aparecer. Examina las circunstancias de cada una de esas situaciones. Apunta las razones por las que te has sentido así y pregúntate:*
- ¿Cómo me afectó ese sentimiento?
  - ¿Era adecuado ese sentimiento en esa situación?
  - ¿Me comporté adecuadamente en esa situación?
  - ¿Qué recuerdos me trajo?
- B. *Trata de ver qué papel desempeñó la autoobsesión y el egocentrismo en cada uno de esos sentimientos y situaciones. Hazte las siguientes preguntas:*
- ¿Me sentí o me porté como si tuviera razón en esa situación?
  - ¿Fue egoísta mi conducta?
  - ¿Qué esperaba de mí mismo o de los demás?

- ¿Me empeñé en salirme con la mía o me dió rabia al ver que no lo lograba?
- ¿Qué reacción tuve con mis sentimientos?

**IV. *La vergüenza y la culpabilidad.*** Una de las excusas más frecuentes que utilizamos para no hacer el Cuarto Paso son nuestros «profundos y oscuros secretos». Esas situaciones que nos han causado tanta vergüenza y culpabilidad, las cosas que nunca hemos examinado suelen ser las más difíciles de escribir y compartir. El no querer enfrentarlas puede ser un obstáculo en nuestra recuperación. Al tratar con la culpa y la vergüenza debemos recordar que muchas de las cosas que ocurrieron se debieron a nuestra enfermedad. Es importante que nos demos cuenta de que no somos responsables de muchas de las cosas que hicimos durante nuestra adicción activa, aunque sí somos responsables de nuestra recuperación.

Al llegar a este punto de tu inventario, tal vez hayas descubierto algunos sentimientos de vergüenza. Es muy importante que ahondes en esas situaciones, ya que estos sentimientos son la base de muchas de nuestras acciones. Por esta razón te animamos a escribir con toda la honestidad posible.

Escribimos acerca de las situaciones que nos hacen sentir culpables e incluso sobre aquellas en las que no hemos cometido ninguna falta. A veces nos sentimos culpables por situaciones en las que no estábamos en falta. Es importante examinar cuidadosamente este punto para poder identificar los sentimientos que todavía puedan estar afectándonos.

*A. También es importante reconocer nuestros sentimientos y nuestros defectos de carácter en los siguientes casos:*

- ¿Cuáles son las cosas que nunca conté a nadie?
- ¿Qué había allí, que me impulsara a guardarlo en secreto?
- ¿Hubo algunas experiencias (por ejemplo de tipo sexual, económico, familiar o relacionadas con el trabajo) que me crearan sentimientos de culpa, vergüenza o confusión?
- ¿Recibía o infligía malos tratos físicos?

- ¿Dónde intervenían el miedo y el egocentrismo?
- ¿Por qué me quedaba aferrado a los sentimientos de culpa y vergüenza?
- ¿Cómo reaccionaba cuando las cosas no salían como esperaba?
- ¿Me culpaba por la mala conducta de otra persona?
- ¿De qué modo la culpa y la vergüenza afectaban otros aspectos de mi vida?

V. *Los momentos en que nos sentimos víctimas.* A lo largo de nuestra vida es posible que nos hayamos creído víctimas. Puede que hayan existido numerosas razones para sentirnos así. Por ejemplo: de niños, tal vez, hayamos recibido malos tratos físicos, mentales y/o emocionales por parte de los adultos. En ese caso fuimos víctimas en el estricto sentido de la palabra, puesto que no teníamos capacidad para protegernos. Desgraciadamente, y por la razón que sea, muchos hemos desarrollado el hábito de reaccionar frente a la vida y de percibir el mundo como si constantemente fuéramos víctimas. El deseo de estar desamparados y querer ser rescatados, y, la negativa a asumir la responsabilidad sobre nosotros, son claros aspectos de nuestra enfermedad. Culpábamos a los demás y les guardábamos rencor por todas nuestras penas y, al mismo tiempo, éramos incapaces de ver nuestro propio papel en los problemas que teníamos. Es un círculo vicioso, nos encontramos una y otra vez en situaciones en las que pasamos de víctimas a verdugos.

Al repasar nuestro pasado nos hemos dado cuenta de que necesitamos examinar las situaciones en las que podríamos haber sido incitadores o receptores de vínculos abusivos. Padece una enfermedad autodestructiva que exagera este tipo de problemas. Nuestros deseos de recuperación pueden hacernos detallar exageradamente todo esto en nuestro inventario. Juzgar honestamente estas situaciones nos puede dar una nueva perspectiva que nos ayude a ver cómo nos hemos convertido en víctimas. A través de este proceso, tenemos la oportunidad de librarnos de nuestros pensamientos y reacciones de víctimas.

A. *Contestemos preguntas de este tipo:*

- ¿Me sentí víctima en alguna de las situaciones sobre las que escribí (o que todavía me falté escribir)?
- ¿Qué esperaba de mis padres?
- ¿Sigo esperando lo mismo?
- ¿Cómo me comportaba de niño cuando no podía salirme con la mía?
- ¿Cómo me comporto en la actualidad cuando me pasa lo mismo?
- ¿De qué forma me comporto hoy en día como si fuera una víctima?
- ¿Qué siento en esas circunstancias?
- ¿Qué relación hay entre mi autoestima y esas situaciones?
- ¿De qué manera soy responsable de continuar con esa pauta de conducta?

VI. *El miedo.* Al haber observado de cerca nuestro egocentrismo, nuestros resentimientos y nuestras relaciones personales, vimos que el miedo, la duda y la inseguridad yacían en el centro mismo de gran parte de nuestra conducta. Queríamos aquello que queríamos en ese preciso instante, y nos horrorizaba la idea de no poder conseguirlo. En el fondo temíamos quedarnos desamparados. Muchos de nuestros defectos y sus manifestaciones no eran más que torpes intentos de satisfacer nuestras necesidades y de poder cuidar de nosotros mismos. Cuando lo miramos de cerca, nos damos cuenta de que tenemos miedo de casi todo. Nuestros temores nos habían impedido hacer las cosas que queríamos hacer y ser las personas que queríamos ser.

A. *Hagamos una lista de todos nuestros miedos.* Algunos de estos son: el miedo a lo desconocido, al dolor, al rechazo, al abandono, a la responsabilidad, al compromiso, a ser adultos, al éxito y/o al fracaso. Teníamos miedo de no tener nunca bastante, o bien de perder lo que ya teníamos.

B. *Contestemos las siguientes preguntas sobre nuestros temores:*

- ¿Por qué tengo este miedo?
- ¿De qué manera este miedo me paraliza o impide que cambie?
- ¿Tengo miedo de sentir que dependo sólo de mí mismo?
- ¿Cómo reacciono frente a este miedo?
- ¿Cómo se manifiesta este miedo en mi vida actual?

VII. *Las virtudes.* Hemos examinado nuestras acciones, nuestros sentimientos, y hemos descubierto la naturaleza exacta de nuestras faltas. Ahora ha llegado el momento de considerar nuestras virtudes.

Ten presente que un examen de nosotros mismos debe incluir tanto lo positivo como lo negativo. Al mirar nuestra conducta es importante que veamos qué es lo que queremos cambiar en nuestro comportamiento. Nuestras virtudes nos proporcionan los modelos que nos pueden servir como ejemplo. Ganamos en humildad cuando admitimos honestamente que somos seres humanos, ni perfectamente buenos, ni completamente malos. Estamos hechos de virtudes y defectos, y siempre podemos mejorar. Si no conseguimos encontrar nada bueno dentro de nosotros, debemos investigar más cuidadosamente. Si buscamos, seguramente encontraremos algunas virtudes. La siguiente lista te puede ayudar a reconocer algunas virtudes en ti:

buena voluntad	fe	honestidad
receptividad	conciencia de Dios	paciencia
aceptación	acciones positivas	valor
saber compartir	generosidad	confianza
bondad	gentil	perdón
tolerancia	«estar limpio»	amor
gratitud		

Estas virtudes nos demuestran que no somos tan «malas personas» como creíamos y nos dan ánimo y fuerza para seguir adelante. Estamos limpios y dispuestos a cambiar y a crecer; estamos tomando medidas positivas para nuestra recuperación.

Hemos puesto nuestra vida y nuestra voluntad al cuidado de un Poder superior a nosotros y estamos aprendiendo a vivir de acuerdo a una nueva serie de principios. Aquellas actitudes y comportamientos que no nos funcionaron en el pasado, se modificarán a medida que sigamos adelante con los pasos. Estamos intentando edificar una vida feliz en recuperación y el Cuarto Paso es un claro esfuerzo en esa dirección.

- A. *Escribe un párrafo sobre cada una de las virtudes anotadas en la lista de arriba (sección VII). Procura pensar en algún incidente del pasado o del presente en el que aparecieran estas virtudes. Apunta ejemplos de tu vida diaria en los que practiques estas virtudes. Es tan importante aquí, como en las otras secciones, no dejar nada de lado. Si te resulta difícil reconocer en ti alguna virtud en particular, te sugerimos que hables con tu padrino. Puedes hablar también con otros miembros de tu grupo a los cuales respetes.*

El talento de saber reconocer lo bueno de los demás, es una virtud en sí misma. Este es el momento de utilizar este talento en tu propio beneficio: poder ser tan buenos con nosotros mismos, como podemos llegar a serlo con los otros. Descubrimos que al principio, muchas virtudes son simples posibilidades y que sólo a través de la práctica se convierten en realidad.

¿Cuáles son los resultados de hacer sin temor un detallado inventario moral de nosotros mismos? El Cuarto Paso nos ayuda a desprendernos de nuestros falsos conceptos y de nuestras falsas percepciones de la vida, de la realidad y de nosotros mismos. El mundo de fantasías en el que vivíamos durante la adicción activa se desvanece a medida que empezamos a ver y a aceptar la vida tal cual es.

Ahora que hemos descubierto nuestros secretos, es hora de desprendernos de ellos. Los defectos de carácter que habían destruido nuestra paz mental, empiezan a cambiar mediante el trabajo continuo de los pasos. El hecho de poder ver la naturaleza exacta de nuestras faltas, nos demuestra lo impotentes que en realidad somos. Vemos la futilidad de intentar vivir por medio de nuestro propio esfuerzo. Al

trabajar los pasos llegamos a creer en un Poder superior a nosotros mismos. La honestidad del Cuarto Paso, nos reafirma el Tercero, ya que vemos total y absolutamente el alivio que significa depender de un Poder Superior. Al practicar los principios espirituales de honestidad, receptividad y buena voluntad, nos damos cuenta de que el amor, la aceptación, la tolerancia, la fe, la autoestima y la confianza se vuelven posibles. Cuando vivimos los Doce Pasos empezamos a librarnos del pasado, a tener la libertad de ser nosotros mismos y a saber en realidad quiénes somos y qué somos. Este proceso es un alivio y un gran paso hacia la libertad. Con este espíritu estamos listos para seguir caminando rumbo al Quinto Paso, para compartir nuestro inventario con Dios y con otro ser humano.

## Los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes ante nuestra adicción, que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podía devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, *tal como lo concebimos*.
4. Sin miedo hicimos un detallado inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos quitase nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a enmendarlo.
9. Enmendamos directamente el daño causado a aquellas personas siempre que nos fuera posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellas o a otras.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos rápidamente.
11. 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.
12. Habiendo obtenido 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.

Spanish