

www.sentihuellas.com



LOS DOCE PASOS Y SU RELACIÓN CON EL EXISTENCIALISMO

CONTENIDO

| | |
|-----------------------------|-----------|
| INTRODUCCIÓN | 3 |
| PRIMER PASO | 4 |
| SEGUNDO PASO | 6 |
| TERCER PASO | 8 |
| CUARTO PASO | 10 |
| QUINTO PASO | 13 |
| SEXTO PASO | 16 |
| SÉPTIMO PASO | 18 |
| OCTAVO PASO | 20 |
| NOVENO PASO | 23 |
| DÉCIMO PASO | 26 |
| UNDÉCIMO PASO | 29 |
| DUODÉCIMO PASO | 33 |

INTRODUCCIÓN

Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos (A.A.) representan un enfoque práctico y espiritual para la recuperación de la adicción, mientras que el existencialismo es una corriente filosófica que explora cuestiones fundamentales sobre la libertad, el sentido de la vida y la autenticidad humana. A primera vista, estas dos perspectivas parecen provenir de mundos distintos: uno enfocado en la superación de la dependencia a través de una relación con un Poder Superior, y el otro centrado en la autonomía y la confrontación con el absurdo de la existencia. Sin embargo, ambos comparten una búsqueda esencial: ayudar al ser humano a enfrentar su vulnerabilidad, encontrar sentido en el sufrimiento y tomar responsabilidad sobre su propia vida.

Este documento explora cómo los principios de los Doce Pasos de A.A. se relacionan con ideas clave del existencialismo, como el reconocimiento de la limitación humana, la búsqueda de trascendencia, la responsabilidad individual y la capacidad de transformación. A través de este análisis, se busca demostrar que tanto el programa de A.A. como el existencialismo ofrecen caminos complementarios para abordar las preguntas más profundas de la condición humana, especialmente en contextos de crisis y transformación personal.

PRIMER PASO

El Primer Paso de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos dice: "**Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.**" Este paso tiene una conexión interesante con el existencialismo, especialmente desde la perspectiva de Viktor Frankl, quien explora cómo las personas pueden encontrar sentido en medio del sufrimiento y la crisis.

Relación con el existencialismo

1. **Reconocimiento de la libertad limitada:** El existencialismo sostiene que, aunque somos libres de elegir, también enfrentamos limitaciones impuestas por la vida (como nuestras circunstancias, cuerpo o adicciones). El Primer Paso implica aceptar estas limitaciones al reconocer que el alcohol (o cualquier sustancia) ha superado nuestra capacidad de control. Este acto de aceptación es un paso hacia la autenticidad, un concepto clave en el existencialismo.
2. **Confrontación con la verdad:** En el existencialismo, enfrentar la verdad sobre nuestra existencia, por dolorosa que sea, es fundamental para encontrar sentido. Al admitir la impotencia ante el alcohol, la persona se enfrenta a una verdad crucial sobre sí misma, lo que puede abrir la puerta a una transformación existencial.
3. **Desesperación como catalizador de cambio:** Viktor Frankl hablaba del "vacío existencial" y de cómo el sufrimiento puede ser un punto de partida para descubrir un propósito más profundo. El Primer Paso refleja este principio al convertir la admisión de la impotencia y el caos en una oportunidad para buscar una vida más plena.
4. **Autotrascendencia:** En el existencialismo, superar el ego y enfocarse en algo más grande que uno mismo (como un propósito, una comunidad o un poder superior) es crucial para encontrar significado. Este es también el núcleo de los Doce Pasos, ya que el Primer Paso prepara al individuo para buscar ayuda externa y trascender su aislamiento y desesperanza.

5. **Elección y responsabilidad:** Aunque el Primer Paso enfatiza la impotencia, no niega la responsabilidad de la persona. Aceptar la impotencia es, paradójicamente, un acto de libertad y elección, alineado con la idea existencialista de que somos responsables de cómo respondemos a nuestras circunstancias.

En resumen, el Primer Paso de A.A. refleja varios principios existencialistas: la confrontación con la realidad, el reconocimiento de nuestras limitaciones, y el uso del sufrimiento como una oportunidad para trascender y encontrar un propósito más profundo.

SEGUNDO PASO

El Segundo Paso de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos dice: "**Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.**" Este paso introduce la idea de fe en algo trascendente, lo cual también puede analizarse desde la perspectiva del existencialismo, especialmente en términos de sentido, esperanza y trascendencia.

Relación con el existencialismo

1. Trascendencia y búsqueda de sentido:

- Viktor Frankl, desde una perspectiva existencialista, enfatizó que encontrar un propósito más grande que uno mismo es esencial para superar el sufrimiento. El Segundo Paso conecta con esta idea al invitar al individuo a confiar en un Poder superior (cualquiera que sea su definición personal), lo que puede proporcionar un marco de sentido y dirección en medio del caos interno.
- Este Poder superior puede entenderse de forma flexible: desde un concepto espiritual hasta un valor, comunidad o incluso un ideal ético.

2. Fe como acto de voluntad existencial:

- En el existencialismo, particularmente en autores como Søren Kierkegaard, la fe se presenta como un "salto" que permite al individuo trascender la desesperación y encontrar esperanza. Del mismo modo, en el Segundo Paso, se fomenta un acto de fe que ayuda al individuo a imaginar la posibilidad de recuperación y renovación, incluso si no ve aún cómo sucederá.
- Este acto de fe no es irracional, sino una respuesta al vacío existencial, donde la persona elige creer en algo que puede restaurar su equilibrio.

3. Reconexión con el sano juicio:

- Desde el existencialismo, el "sano juicio" puede interpretarse como un regreso a un estado de autenticidad y alineación con el sentido de la vida. Creer en un Poder superior permite al individuo empezar a reconstruir un marco existencial que da coherencia a su vida y lo saca del absurdo de la adicción.
- Este paso sugiere que no estamos completamente atrapados en nuestra irracionalidad o desesperanza, una idea que coincide con la visión existencialista de que la vida siempre tiene potencial para ser reinterpretada.

4. Apertura al cambio:

- El Segundo Paso implica reconocer que no tenemos todas las respuestas, lo que requiere humildad y aceptación. En el existencialismo, esto puede asociarse con la actitud de apertura ante lo desconocido, permitiendo que nuevas posibilidades transformen nuestra existencia.

5. Relación con la comunidad y el otro:

- Para muchos existencialistas, como Martin Buber, la relación con "el Otro" es fundamental. En el contexto de A.A., creer en un Poder superior también puede implicar reconocer la importancia de la comunidad y del apoyo mutuo, lo cual es esencial para el proceso de recuperación.

Reflexión final

El Segundo Paso invita a la persona a abrirse a la posibilidad de algo mayor que su sufrimiento, proporcionando un anclaje existencial en un momento de crisis. Desde esta perspectiva, el paso fomenta la trascendencia, la fe como acto de voluntad y la búsqueda de sentido, elementos profundamente conectados con el existencialismo.

TERCER PASO

El Tercer Paso de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos dice: "**Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, tal como cada uno lo conciba.**" Este paso implica una rendición voluntaria a un Poder superior, lo cual también puede relacionarse profundamente con el existencialismo, especialmente en términos de libertad, responsabilidad y trascendencia.

Relación con el existencialismo

1. Acto de libertad y elección:

- Aunque el Tercer Paso habla de entregar la voluntad y la vida, esta entrega no es forzada; es una **decisión consciente**. Desde una perspectiva existencialista, esto se alinea con la idea de que el individuo siempre tiene la libertad de elegir cómo responder a su situación, incluso en circunstancias difíciles.
- Viktor Frankl enfatizó que incluso en las condiciones más opresivas, las personas pueden decidir su actitud ante lo que enfrentan. En este paso, la decisión de confiar en un Poder superior es una expresión de esa libertad.

2. Aceptación de la finitud humana:

- El existencialismo aborda la idea de la **finitud humana**, es decir, la aceptación de nuestras limitaciones como seres humanos. Este paso implica reconocer que no podemos controlar todo y que es necesario confiar en algo mayor para manejar lo que está fuera de nuestro alcance.
- Al aceptar estas limitaciones, el individuo puede enfocarse en lo que sí está dentro de su control: su actitud, fe y disposición para el cambio.

3. Trascendencia y entrega:

- En el existencialismo, la trascendencia es clave. Martin Heidegger y Viktor Frankl sugieren que encontrar sentido o propósito requiere ir más allá de uno mismo. El Tercer Paso refleja este concepto al invitar al individuo a confiar en un propósito o Poder superior que da sentido a su lucha y existencia.
- Este acto de entrega no implica renunciar a la responsabilidad personal, sino reconocer que hay fuerzas (como la adicción o el sufrimiento) que no pueden superarse únicamente con fuerza de voluntad.

4. Fe como superación de la angustia existencial:

- Søren Kierkegaard, precursor del existencialismo, habló de la "angustia" como una condición inherente al ser humano. En el Tercer Paso, la decisión de confiar en un Poder superior puede aliviar esa angustia existencial al ofrecer un camino hacia la paz interior y la esperanza.
- El concepto de "Dios, tal como cada uno lo conciba" es flexible, permitiendo que esta fe se adapte a diversas cosmovisiones, lo que resuena con la idea existencialista de que cada individuo debe construir su propio sentido.

5. Entrega como acto de autenticidad:

- Jean-Paul Sartre sostuvo que la autenticidad surge cuando aceptamos nuestras circunstancias y actuamos en consecuencia. El Tercer Paso puede verse como un acto auténtico, en el que el individuo acepta su impotencia y elige confiar en algo más grande para superar su situación.

Reflexión final

El Tercer Paso no es una renuncia pasiva, sino un acto profundo de voluntad existencial. Al decidir confiar en un Poder superior, el individuo abraza su libertad, acepta su condición humana y se abre a la posibilidad de cambio y trascendencia.

CUARTO PASO

El Cuarto Paso de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos dice: "**Hicimos un minucioso y valeroso examen moral de nosotros mismos.**" Este paso implica un autoanálisis profundo, honesto y sin juicio, para identificar patrones de comportamiento, defectos de carácter y cómo estos han contribuido al sufrimiento propio y ajeno. Desde una perspectiva existencialista, este paso resuena profundamente con conceptos clave como la autenticidad, la responsabilidad y la búsqueda de sentido.

Relación con el existencialismo

1. Autenticidad y confrontación con uno mismo:

- En el existencialismo, especialmente en Jean-Paul Sartre, la autenticidad implica enfrentar sin evasión quiénes somos, reconociendo tanto nuestras fortalezas como nuestras fallas. El Cuarto Paso invita a esta autenticidad, al pedirnos que exploremos nuestras vidas de manera honesta y sin excusas.
- Este proceso es un rechazo a la "mala fe" (el autoengaño existencialista) y nos lleva a enfrentar nuestra realidad tal como es, lo cual es esencial para el crecimiento personal.

2. Asunción de responsabilidad:

- Viktor Frankl y otros existencialistas subrayan que somos responsables de cómo vivimos nuestras vidas, incluso en situaciones difíciles. El Cuarto Paso refleja esta idea al animarnos a identificar nuestras propias acciones y actitudes que han contribuido a nuestras dificultades, en lugar de culpar exclusivamente a factores externos o a los demás.

- Este reconocimiento no busca la culpa, sino el empoderamiento, ya que al aceptar nuestras responsabilidades también aceptamos nuestra capacidad de cambio.

3. La angustia existencial como motor de autoconocimiento:

- En el existencialismo, la "angustia" es la experiencia de enfrentar nuestras elecciones y su impacto en nuestras vidas. En el Cuarto Paso, al hacer un inventario moral, enfrentamos esta angustia al mirar los aspectos de nuestra vida que hemos preferido ignorar o reprimir.
- Esta confrontación puede ser incómoda, pero también es transformadora, pues nos permite identificar patrones destructivos y buscar formas de trascenderlos.

4. Exploración del sentido personal:

- Al examinar nuestra vida en profundidad, el Cuarto Paso nos ayuda a identificar no solo nuestras fallas, sino también los valores que queremos priorizar y los aspectos de nuestra existencia que necesitan más atención para encontrar sentido. Este enfoque coincide con el concepto de Frankl de que el sentido de la vida se encuentra a través de la introspección y la acción consciente.

5. El coraje como acto existencial:

- Friedrich Nietzsche y otros pensadores existencialistas celebran el coraje de enfrentarse a las verdades incómodas de la vida. El Cuarto Paso demanda este tipo de valentía, ya que requiere mirar las sombras de nuestra personalidad sin juzgarnos ni huir.
- Este acto de coraje nos prepara para una transformación auténtica, donde aprendemos a aceptar nuestra humanidad con sus luces y sombras.

Reflexión final

El Cuarto Paso está profundamente alineado con el existencialismo porque fomenta la autenticidad, la autoexploración y la asunción de responsabilidad como pilares del cambio personal. Este paso no busca castigar al individuo por sus defectos, sino que lo invita a mirarlos con honestidad, reconocer su humanidad y usar ese conocimiento como base para una vida más significativa.

QUINTO PASO

El Quinto Paso de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos dice: "**Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos.**" Este paso implica una confesión profunda y sincera que no solo es personal, sino que involucra una conexión con otros. Desde una perspectiva existencialista, este paso resuena con conceptos clave como la autenticidad, la relación con el otro, la responsabilidad y la búsqueda de sentido.

Relación con el existencialismo

1. Autenticidad y autoaceptación:

- En el existencialismo, especialmente en Jean-Paul Sartre, la autenticidad implica aceptar quiénes somos sin autoengaños. El Quinto Paso lleva esta idea más allá al no solo enfrentar nuestros defectos internamente, sino también expresarlos abiertamente a otra persona, lo que requiere un nivel profundo de honestidad y aceptación.
- Este acto de confesar nos permite superar la "mala fe" existencialista, en la que evitamos confrontar nuestras verdades incómodas.

2. Conexión con el Otro (Intersubjetividad):

- Según Martin Buber, la relación auténtica con el "Otro" es fundamental para la realización humana. En el Quinto Paso, compartir nuestros defectos con alguien más no solo nos libera de la carga del aislamiento, sino que también nos permite experimentar una conexión genuina y empática con otro ser humano.
- Este acto puede ayudarnos a salir del aislamiento existencial, reconociendo nuestra humanidad compartida.

3. Responsabilidad y libertad:

- Al admitir nuestros defectos, asumimos la responsabilidad por nuestras acciones, lo que es esencial en el existencialismo. Viktor Frankl enfatizó que la libertad siempre va acompañada de responsabilidad; al enfrentar nuestras fallas, tomamos el control de nuestras vidas y elegimos actuar de manera diferente.
- Este paso fomenta la reconciliación con nuestro pasado, no como una carga eterna, sino como un punto de partida para ejercer nuestra libertad de manera más auténtica.

4. Superación de la vergüenza y la culpa:

- Søren Kierkegaard habló de la angustia como una condición inherente al ser humano, y el acto de confesar puede ser visto como un alivio de esta angustia. El Quinto Paso permite externalizar la culpa y la vergüenza, ayudando a la persona a procesarlas en lugar de quedar atrapada en ellas.
- En el existencialismo, esto se relaciona con la idea de trascender el pasado para construir un futuro con propósito.

5. Encuentro con el sentido a través de la vulnerabilidad:

- Viktor Frankl sugería que encontrar sentido en nuestras experiencias, incluso en las dolorosas, es clave para la transformación. El Quinto Paso permite reinterpretar nuestras fallas y errores como oportunidades para aprender, crecer y conectar con otros en un nivel más profundo.

6. El valor de mostrarse vulnerable:

- Friedrich Nietzsche subrayó la importancia de abrazar nuestras luchas como parte de nuestra humanidad. Este paso, al requerir la admisión abierta de defectos, nos desafía a aceptar nuestras imperfecciones como parte de un proceso más grande de autocomprensión y transformación.

Reflexión final

El Quinto Paso no solo es una confesión de defectos; es un acto existencial profundo que permite al individuo enfrentar su verdad con autenticidad, asumir la responsabilidad por su vida y trascender la vergüenza a través de la conexión con otro. Desde esta perspectiva, el paso no es solo un acto de fe espiritual, sino también un acto de libertad y reconciliación existencial.

SEXTO PASO

El Sexto Paso de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos dice: "**Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.**" Este paso implica un acto de apertura y disposición para cambiar, enfrentando nuestras imperfecciones con aceptación y fe en un proceso transformador. Desde la perspectiva del existencialismo, este paso se relaciona con temas como la libertad, la responsabilidad, la autenticidad y la trascendencia.

Relación con el existencialismo

1. Disposición como acto de libertad y elección:

- El existencialismo enfatiza que la libertad es un aspecto fundamental de la existencia humana. En el Sexto Paso, el individuo no es obligado a cambiar, sino que toma la **decisión consciente** de estar dispuesto a liberar sus defectos.
- Viktor Frankl hablaba de la "libertad última" de elegir nuestra actitud ante cualquier situación. Este paso resalta esa capacidad de elegir cómo responder ante nuestras propias fallas.

2. Aceptación de la imperfección humana:

- En el existencialismo, la aceptación de nuestra imperfección y vulnerabilidad es clave para la autenticidad. El Sexto Paso no exige perfección, sino disposición para cambiar. Esto refleja el principio existencialista de que la vida no se trata de alcanzar ideales imposibles, sino de avanzar con autenticidad y compromiso.

3. Trascendencia y propósito:

- Viktor Frankl sugería que el sufrimiento y las imperfecciones pueden ser un punto de partida para trascender y encontrar sentido. En el Sexto Paso, al reconocer y estar dispuestos a trabajar en nuestros

defectos, nos conectamos con la posibilidad de una vida más significativa y alineada con nuestros valores.

4. **Responsabilidad personal:**

- Aunque el paso habla de un Poder superior que ayuda a liberar los defectos, el individuo asume la responsabilidad de estar **enteramente dispuesto**. Este acto es profundamente existencialista, ya que implica reconocer que somos responsables de nuestra disposición al cambio, incluso cuando el proceso pueda parecer fuera de nuestro control.

5. **Relación con la autenticidad:**

- Jean-Paul Sartre y otros existencialistas subrayaron la importancia de vivir auténticamente. El Sexto Paso refleja este concepto al pedirnos que enfrentemos nuestras imperfecciones sin negarlas ni justificarlas, reconociéndolas como parte de nuestra humanidad mientras trabajamos hacia nuestra transformación.

6. **Esperanza y el salto de fe:**

- Søren Kierkegaard habló del "salto de fe" como un acto necesario para trascender la desesperación y abrazar la posibilidad de cambio. En este paso, la disposición de confiar en un Poder superior refleja esta actitud existencial, permitiendo que la esperanza sustituya la resignación.

Reflexión final

El Sexto Paso está profundamente relacionado con el existencialismo porque combina la aceptación de nuestras limitaciones con la libertad de elegir cómo enfrentarlas. Es un paso hacia la trascendencia, en el que el individuo, con humildad y disposición, se abre a un proceso de transformación que está en sus manos iniciar, aunque no necesariamente controlar por completo.

SÉPTIMO PASO

El Séptimo Paso de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos dice: "**Humildemente le pedimos a Dios que nos liberase de nuestros defectos.**" Este paso implica una rendición humilde y la disposición a liberar los defectos de carácter, un acto que va más allá del esfuerzo individual y abre la puerta a la transformación. Desde la perspectiva existencialista, este paso se relaciona profundamente con conceptos como la libertad, la autenticidad, la humildad existencial y la trascendencia.

Relación con el existencialismo

1. Humildad existencial y aceptación de la finitud:

- El Séptimo Paso se basa en la humildad, que, desde una perspectiva existencialista, puede interpretarse como el reconocimiento de nuestras limitaciones humanas. Esto refleja la idea de Viktor Frankl de que aceptar nuestras circunstancias, incluso aquellas que no podemos controlar, es esencial para trascenderlas.
- Este acto de humildad no es resignación pasiva, sino un reconocimiento activo de nuestra vulnerabilidad y una apertura al cambio.

2. Autenticidad y renuncia al control absoluto:

- Jean-Paul Sartre enfatizó que vivir auténticamente requiere aceptar la verdad sobre nosotros mismos y nuestras limitaciones. En este paso, al pedir ayuda para superar nuestros defectos, dejamos de pretender que podemos resolver todo por nuestra cuenta, abrazando la autenticidad en nuestra necesidad de apoyo externo.

3. Trascendencia y búsqueda de sentido:

- Para Viktor Frankl, trascender el yo implica encontrar un propósito más grande. En el Séptimo Paso, la acción de "pedir humildemente" puede verse como un acto de trascendencia: se reconoce que

nuestras vidas y nuestra transformación están conectadas con algo mayor, ya sea un Poder superior, una comunidad o un propósito más amplio.

4. Responsabilidad dentro de la entrega:

- Aunque el paso implica pedir ayuda a un Poder superior, el individuo asume la responsabilidad de estar dispuesto y de pedir esa ayuda. Esto resuena con el existencialismo, donde somos responsables de nuestras elecciones y de cómo enfrentamos nuestras circunstancias, incluso cuando aceptamos nuestras limitaciones.

5. El salto de fe y la esperanza:

- Søren Kierkegaard, uno de los precursores del existencialismo, hablaba del "salto de fe" como una acción necesaria para trascender la desesperación. En el Séptimo Paso, pedir ayuda con humildad refleja un salto de fe que permite al individuo confiar en que el cambio es posible, aunque no dependa completamente de su propio control.

6. Liberación del peso de los defectos:

- En el existencialismo, la "angustia" surge al enfrentar la responsabilidad de nuestras elecciones y defectos. Al pedir ayuda para liberar esos defectos, el Séptimo Paso representa un acto de alivio emocional y espiritual, que permite al individuo avanzar con mayor ligereza hacia la autenticidad y el propósito.

Reflexión final

El Séptimo Paso, desde una perspectiva existencialista, es una manifestación de libertad a través de la humildad y la aceptación. No es un acto de pasividad, sino de responsabilidad compartida: la disposición a dejar atrás los defectos de carácter al abrirse a una transformación más allá de nuestras propias capacidades. Este proceso, profundamente humano, invita a conectar con la autenticidad y a trascender nuestras limitaciones en busca de una vida más significativa.

OCTAVO PASO

El Octavo Paso de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos dice: "**Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos perjudicado y estuvimos dispuestos a hacer las paces con todas ellas.**" Este paso implica reconocer y asumir la responsabilidad de las consecuencias de nuestras acciones, así como prepararse para repararlas. Desde una perspectiva existencialista, este paso se relaciona con temas como la autenticidad, la responsabilidad, la libertad, la redención y la reconciliación.

Relación con el existencialismo

1. Responsabilidad y reconocimiento de nuestras elecciones:

- El existencialismo subraya la importancia de asumir la responsabilidad plena de nuestras acciones. En el Octavo Paso, la persona no solo se da cuenta de las personas que ha perjudicado, sino que también asume la **responsabilidad** de esas acciones, un principio fundamental en el pensamiento existencialista de Sartre, quien sostenía que **somos responsables de nuestras elecciones** y sus consecuencias.
- Este paso es una forma de confrontar las consecuencias de nuestras decisiones, algo que los existencialistas ven como esencial para vivir de manera auténtica.

2. Autenticidad y confrontación con la culpa:

- En el existencialismo, ser auténtico implica confrontar las verdades difíciles sobre nosotros mismos. El Octavo Paso requiere que enfrentemos nuestras transgresiones de manera directa, sin evadir la culpa o el remordimiento. **La autenticidad** implica asumir nuestra responsabilidad y reconocer el daño causado sin justificaciones ni evasiones, lo que permite la reconciliación.

- Este paso representa un acto de valentía, similar a la idea de Sartre de "hacer frente a la angustia" y actuar con integridad, sin pretender que las transgresiones no ocurrieron.

3. La libertad a través de la reparación:

- En el existencialismo, la libertad está vinculada a la responsabilidad. Tomar responsabilidad por nuestros actos no solo significa aceptar lo que hemos hecho, sino también **hacer algo al respecto**. El Octavo Paso está en línea con esta idea al animar a la persona a tomar acción y reparar los daños, liberándose del peso emocional y existencial de los errores pasados.
- Al hacer las paces, la persona experimenta una forma de libertad, ya que no está más atrapada en el resentimiento, la culpa o el arrepentimiento, lo que le permite avanzar hacia una existencia más plena y auténtica.

4. Relaciones interpersonales y la construcción de significado:

- El existencialismo pone énfasis en la importancia de las relaciones auténticas con los demás. En el pensamiento de **Martin Buber**, por ejemplo, el encuentro auténtico con el "Otro" es crucial para el crecimiento humano. El Octavo Paso invita a sanar las relaciones rotas y a construir una nueva base de honestidad y apertura.
- El proceso de hacer las paces con aquellos a quienes hemos dañado también refleja el deseo existencialista de reconstruir las conexiones humanas de manera significativa, superando el aislamiento y la alienación.

5. Redención y trascendencia:

- El Octavo Paso también se puede ver como un camino hacia la **redención existencial**. Al reconocer y corregir los errores cometidos, la persona no solo está buscando el perdón de los demás, sino también una forma de superar su propia angustia existencial. Esto es similar a la noción de Kierkegaard de la "transición" hacia una

existencia más auténtica y trascendental, al liberar al individuo del lastre del pasado.

6. El sentido de la culpa y la reparación:

- En el existencialismo, la culpa no se ve como algo que debamos evitar, sino como una parte integral de nuestra condición humana. La culpa señala la distancia entre lo que somos y lo que podríamos ser, y al tomar la responsabilidad y hacer las paces, esa culpa puede ser redimida. **Este acto de reparación** no busca borrar el pasado, sino darle un nuevo sentido y avanzar hacia un futuro más auténtico.

Reflexión final

El Octavo Paso en A.A. se alinea estrechamente con las ideas existencialistas de **responsabilidad, autenticidad, libertad y redención**. Al hacer una lista de las personas a las que se ha perjudicado y estar dispuestos a enmendar esos errores, el individuo no solo se libera del peso del pasado, sino que también asume la responsabilidad plena de su vida y sus relaciones, lo que constituye un acto de **autenticidad existencial**.

Este paso puede ayudar a las personas a encontrar **sentido y liberación** en sus relaciones, algo que también se refleja en el pensamiento de filósofos existencialistas como Sartre y Frankl. **La reconciliación con los demás** es un paso crucial hacia la **trascendencia**, liberando al individuo de las cargas emocionales y permitiéndole vivir una vida más auténtica y conectada.

NOVENO PASO

El Noveno Paso de los Doce Pasos de A.A. establece: "**Hicimos las paces con todas esas personas, siempre que nos fue posible, salvo cuando el hacerlo les causaría daño a ellos o a otras personas.**" Este paso implica la acción directa de reparar las relaciones que se han dañado, tomando la responsabilidad de las propias acciones y buscando la reconciliación. Desde la perspectiva existencialista, el Noveno Paso se conecta profundamente con temas de responsabilidad personal, autenticidad, libertad, redención y la búsqueda de sentido a través de la acción.

Relación con el existencialismo

1. Responsabilidad y acción:

- El Noveno Paso se alinea con la idea existencialista de que somos responsables de nuestras elecciones y sus consecuencias. En el pensamiento de Jean-Paul Sartre, la libertad no es solo una cuestión de elección, sino de **responsabilidad absoluta** por esas elecciones. El paso anima a la persona a no solo reconocer los daños causados, sino a **actuar** para repararlos, lo que refleja la idea existencialista de que somos responsables no solo de nuestras intenciones, sino también de nuestras acciones en el mundo.
- Esta responsabilidad no se limita a una aceptación pasiva, sino a un compromiso activo con el mundo y con las personas afectadas por nuestras decisiones.

2. Autenticidad en la reparación de relaciones:

- La autenticidad, para los existencialistas, es vivir de acuerdo con lo que realmente somos y lo que realmente sentimos, sin máscaras ni evasión. El Noveno Paso requiere una confrontación genuina con nuestras faltas y el acto valiente de buscar la reconciliación. Este es un proceso de **vivir auténticamente**, ya que implica actuar según lo

que es moralmente correcto, incluso si la acción puede ser difícil o incómoda.

- Además, el acto de hacer las paces refleja un proceso de **autenticidad emocional**, en el que las personas confrontan el daño causado y buscan repararlo, no por obligación, sino como un paso hacia la **integridad personal**.

3. Libertad a través de la reconciliación:

- El Noveno Paso puede verse como un acto de **liberación**. En el existencialismo, la libertad está asociada con la capacidad de tomar responsabilidad por nuestras acciones y relaciones. Al hacer las paces, el individuo no solo libera a los demás, sino también a sí mismo del peso de la culpa y el resentimiento. Este proceso de reparación no solo afecta las relaciones externas, sino que también **libera al individuo internamente**.
- Como Frankl enfatizó, la **libertad** no significa ausencia de restricciones, sino la capacidad de **tomar decisiones auténticas** y ser responsable de ellas, lo que implica una acción concreta hacia la reparación de lo dañado.

4. La creación de sentido a través de la acción:

- El existencialismo ve la vida como una **búsqueda de sentido**, un sentido que se construye a través de nuestras elecciones y acciones. El Noveno Paso es una oportunidad para crear un significado profundo en la vida de la persona, no solo por reconocer los errores pasados, sino por actuar para corregirlos, lo que permite trascender el sufrimiento y la alienación.
- Al hacer las paces con los demás, el individuo **reconstruye sus relaciones** y contribuye a un sentido de **cohesión y reconciliación** con el mundo. Esto puede ser una forma de trascender la angustia existencial, al lograr paz y claridad en el proceso de sanar las conexiones humanas.

5. Superación de la angustia existencial:

- La **angustia existencial** surge de la confrontación con nuestras imperfecciones, decisiones pasadas y la responsabilidad de nuestra libertad. El Noveno Paso ofrece una vía para enfrentar esta angustia de manera constructiva, tomando acción para corregir lo que se puede y aceptar lo que no se puede cambiar. Esto refleja la filosofía de Kierkegaard, quien hablaba de la necesidad de superar la desesperación y encontrar redención a través de la acción y la fe en el cambio.

6. La ética del cuidado y la redención:

- En el existencialismo, se valora profundamente la **responsabilidad hacia los demás**. La búsqueda de la reconciliación y la reparación de las relaciones implica un reconocimiento de los daños causados, pero también un esfuerzo por restaurar la **dignidad y la humanidad** de las personas afectadas. Este enfoque refleja una **ética del cuidado**, en la que la persona se compromete a restaurar el equilibrio y la justicia en sus relaciones, contribuyendo al bien común y la redención personal.

Reflexión final

El Noveno Paso en A.A., desde una perspectiva existencialista, representa una **acción concreta y significativa** en la que el individuo asume la responsabilidad de sus acciones y busca la **reconciliación auténtica** con los demás. Es un paso hacia la **liberación** personal, que se logra no solo por la aceptación de los errores cometidos, sino por la **acción de enmendarlos**, lo que lleva al individuo a vivir de manera más auténtica y libre.

Este proceso también permite al individuo **trascender el sufrimiento** y encontrar un propósito profundo al sanar relaciones y crear un sentido de **comunidad**. Desde un enfoque existencialista, este paso permite tanto la **sanación personal** como la **reconstrucción del sentido** en la vida del individuo.

DÉCIMO PASO

El Décimo Paso de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos dice: "**Continuamos haciendo un inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos inmediatamente.**" Este paso implica un proceso constante de autoevaluación y de reconocer y corregir los errores tan pronto como se perciban. Desde una perspectiva existencialista, el Décimo Paso se conecta con temas como la **autenticidad**, la **responsabilidad**, la **libertad** y la **búsqueda constante de sentido**.

Relación con el existencialismo

1. Autenticidad y conciencia continua:

- En el existencialismo, vivir auténticamente significa estar en constante confrontación con la realidad de uno mismo y el mundo. El **autoexamen continuo** que propone el Décimo Paso es un reflejo de esta búsqueda existencial de autenticidad. Al reconocer y corregir los errores, el individuo se mantiene alineado con su verdadera naturaleza y evita la alienación o el autoengaño.
- La idea de "hacer un inventario personal" refleja la necesidad de estar **conscientes y atentos** a nuestras acciones, pensamientos y motivaciones, lo cual es crucial en la filosofía existencialista. Sartre, por ejemplo, enfatizaba la importancia de estar constantemente alerta a nuestras elecciones y su impacto.

2. Responsabilidad constante por nuestras acciones:

- El existencialismo pone un fuerte énfasis en la **responsabilidad** personal. El Décimo Paso refleja este principio al sugerir que no se debe esperar a que las situaciones se acumulen, sino que cada error debe ser corregido **inmediatamente**. Para los existencialistas, somos **responsables de nuestras acciones** en todo momento, y este paso subraya la importancia de asumir esa responsabilidad **de manera continua**.

- La práctica de la autoevaluación constante implica un **compromiso con la verdad** sobre nuestras acciones, algo que Sartre ve como central para vivir auténticamente. Esto es una forma de liberarse de la alienación y la culpa, al tomar responsabilidad de manera activa.

3. La libertad y la capacidad de cambio:

- En el existencialismo, la libertad no es solo la capacidad de elegir, sino también la **responsabilidad de cambiar**. El Décimo Paso permite al individuo ejercer su libertad al reconocer que, aunque cometemos errores, siempre tenemos la **capacidad de enmendarlos**. Cada momento ofrece una nueva oportunidad para **tomar responsabilidad** y actuar con integridad.
- La idea de admitir los errores **inmediatamente** refuerza la idea de que somos libres de cambiar nuestras decisiones y comportamientos en cada momento, lo que nos da una **nueva oportunidad** de ser más auténticos y responsables.

4. Trascendencia a través del autoconocimiento:

- El **autoconocimiento** es un tema recurrente en la filosofía existencialista. Para filósofos como Nietzsche o Frankl, la capacidad de comprenderse a uno mismo y reconocer nuestras propias limitaciones es clave para la **trascendencia**. El proceso de hacer inventarios personales y admitir los errores de manera constante permite al individuo **trascender** su ego y su visión limitada de sí mismo, alcanzando una mayor comprensión y crecimiento personal.
- Este proceso de autocorrección constante también es visto como una forma de **crecimiento espiritual o filosófico**. Cada vez que se enfrenta un error y se corrige, el individuo tiene la oportunidad de aprender y evolucionar, acercándose cada vez más a la autenticidad.

5. La lucha contra la alienación:

- La alienación es un tema central en el existencialismo, especialmente en los escritos de Heidegger y Sartre, quienes argumentan que vivir de manera superficial o inauténtica puede llevar a la desconexión con

uno mismo y con los demás. El Décimo Paso combate esta alienación, ya que, al hacer un **inventario personal** y corregir nuestros errores, estamos constantemente restaurando la conexión con nuestra **verdadera esencia**.

- Al corregir los errores rápidamente, también evitamos el sentimiento de **desesperación** o **culpa** que puede surgir de la desconexión de nuestras acciones, lo que permite una vida más plena y auténtica.

6. La aceptación de la imperfección humana:

- En la filosofía existencialista, hay una **aceptación de la imperfección** humana. La aceptación de que no somos perfectos, pero que siempre podemos hacer algo para mejorar, es un concepto central en el existencialismo. El Décimo Paso refleja esta idea, pues aunque se reconoce que todos cometerán errores, el objetivo no es la perfección, sino la disposición constante para **aprender y mejorar**.
- Este paso también subraya la **humildad existencial**, al recordar que somos seres imperfectos, pero con la capacidad de tomar decisiones conscientes y corregir nuestro rumbo.

Reflexión final

El Décimo Paso, desde una perspectiva existencialista, es una **práctica continua de autenticidad y responsabilidad**. Al mantenerse vigilante sobre nuestras acciones y corregir los errores de inmediato, el individuo no solo mantiene su libertad, sino que también fortalece su conexión consigo mismo y con los demás. Este paso fomenta la **creación de sentido** a través de la acción consciente y el compromiso con el cambio personal.

Este proceso de autoevaluación constante permite al individuo vivir de manera más auténtica, al no ignorar las fallas, sino enfrentarlas con honestidad y tomar responsabilidad activa. La capacidad de reconocer y corregir errores **inmediatamente** se convierte en una poderosa herramienta para alcanzar la **trascendencia** y vivir una vida más plena, libre de la alienación y el resentimiento.

UNDÉCIMO PASO

El Undécimo Paso de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos dice: "**Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como lo concebimos, pidiéndole solo el conocimiento de su voluntad para con nosotros y la fortaleza para llevarla a cabo.**" Este paso se centra en la **búsqueda espiritual** y en mejorar la relación con un poder superior, lo que implica una conexión profunda con el sentido y propósito de la vida. Desde una perspectiva existencialista, el Undécimo Paso se puede ver como una **búsqueda de sentido**, una **reflexión personal** sobre el propósito y la voluntad, y una forma de vivir más auténticamente a través de la **autodirección** y la **responsabilidad personal**.

Relación con el existencialismo

1. La búsqueda de sentido:

- El existencialismo pone un gran énfasis en la **búsqueda de sentido** en un mundo que a menudo parece caótico e indiferente. En el Undécimo Paso, la persona busca comprender la voluntad de un poder superior y cómo aplicar esa comprensión en su vida. Esto refleja la **búsqueda existencial** de un propósito y un significado, algo central en los escritos de Viktor Frankl, quien argumentaba que, a pesar del sufrimiento humano, siempre es posible encontrar un **propósito en la vida** a través de la conexión con algo más grande que uno mismo.
- La búsqueda de la voluntad divina, o simplemente de **conocer el propósito de la vida**, puede ser vista como un intento de encontrar **sentido** en medio de la incertidumbre, lo que se alinea con la filosofía existencialista.

2. La meditación y la reflexión consciente:

- El **contacto consciente** que el Undécimo Paso promueve a través de la oración y la meditación refleja el valor que el existencialismo otorga a la **auto-reflexión consciente**. Filósofos como **Sartre** y **Heidegger** destacaron la importancia de la reflexión interna para alcanzar una vida auténtica. En este paso, la persona no solo busca una guía externa, sino que también se involucra en un proceso interno de **autoobservación** y **conexión consigo misma**.
- La práctica de la meditación y la oración en el Undécimo Paso puede verse como un medio para alcanzar una mayor comprensión de uno mismo, lo cual es clave en el pensamiento existencialista, donde se valora la importancia de estar consciente de nuestras elecciones y de vivir de manera reflexiva.

3. Responsabilidad personal y autodirección:

- El Undécimo Paso es un ejercicio de **autodirección**: al buscar el conocimiento de la voluntad de un poder superior y la fortaleza para llevarla a cabo, la persona asume **responsabilidad personal** por sus decisiones. Aunque puede buscar guía en algo externo (un poder superior), es **responsable** de aplicar esa voluntad en su vida diaria.
- Esto se relaciona con la idea existencialista de que, aunque el ser humano pueda enfrentarse a fuerzas externas o una situación que no elige, **siempre tiene la capacidad de elegir cómo responder**. En este caso, la persona no se somete pasivamente a la voluntad de un poder superior, sino que **trabaja activamente** en encontrar el camino y la fortaleza para seguirlo.

4. La libertad en la aceptación de un propósito:

- El **Undécimo Paso** puede interpretarse como un ejercicio de **libertad** en el contexto de aceptar un propósito más grande que uno mismo. En el existencialismo, la libertad está asociada tanto con la capacidad de **tomar decisiones autónomas** como con la capacidad de **dar significado a la vida**. El Undécimo Paso invita a la persona a **conectar con algo trascendental**, lo que, lejos de limitar su libertad, puede darle una mayor **dirección y propósito**, un tema que también es

abordado por filósofos como **Frankl**, quien argumentaba que incluso en circunstancias extremas, podemos **elegir** nuestro propósito.

5. La acción y la trascendencia:

- La meditación y la oración en el Undécimo Paso son medios para **fortalecer la voluntad** y estar mejor preparados para tomar decisiones auténticas y responsables. Esta acción de "hacer" se alinea con la idea existencialista de que el ser humano debe **actuar en el mundo** para alcanzar su potencial y crear sentido en su vida. La persona no se limita a esperar pasivamente a que su vida tenga sentido, sino que toma una **acción concreta** en la dirección de un propósito mayor.
- Esta búsqueda activa y comprometida con el **sentido** refleja el concepto existencialista de **trascendencia**: no solo vivir dentro de los límites impuestos por las circunstancias, sino buscar un significado más allá de uno mismo.

6. El encuentro con lo trascendental:

- Aunque el existencialismo a menudo se asocia con una visión secular, muchos filósofos existencialistas, como **Gabriel Marcel** o **Paul Tillich**, han explorado el concepto de lo trascendental. El Undécimo Paso, con su enfoque en la oración y la meditación para **mejorar el contacto con un poder superior**, puede verse como un intento de los individuos de trascender su **condición humana limitada** y encontrar algo más allá de sí mismos, algo que pueda darles **sentido** y **paz** en su vida.
- En este sentido, el Undécimo Paso puede verse como una forma de **conectar con lo trascendental**, ya sea un poder divino o un sentido más profundo de la vida, que permite al individuo encontrar un propósito superior y actuar en consecuencia.

Reflexión final

El Undécimo Paso de A.A. se alinea con el pensamiento existencialista en cuanto a la **búsqueda activa de sentido**, la **autodirección** y la **responsabilidad personal**. Aunque implica la conexión con un poder superior, esta conexión se ve como una forma de **encontrar claridad y propósito** en la vida, un tema central en la filosofía existencialista. El ejercicio de la meditación y la oración se convierte en un medio para alcanzar la **autenticidad**, la **reflexión consciente** y la **acción responsable**, que son claves para una vida auténtica y significativa.

DUODÉCIMO PASO

El Duodécimo Paso de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos dice: "**Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.**" Este paso se centra en **compartir la experiencia personal** de transformación y recuperación con otros, así como en **vivir de acuerdo con los principios aprendidos** en el proceso de los pasos. Desde una perspectiva existencialista, el Duodécimo Paso se relaciona con temas como la **autenticidad**, la **responsabilidad social**, la **creación de sentido** a través de la acción y la **liberación de la alienación**.

Relación con el existencialismo

1. La creación de sentido a través de la acción:

- En la filosofía existencialista, especialmente en el pensamiento de **Jean-Paul Sartre** y **Viktor Frankl**, se sostiene que el sentido de la vida no es algo que simplemente se recibe pasivamente, sino que se **crea activamente** a través de nuestras decisiones y acciones. El Duodécimo Paso refleja esta idea al sugerir que, al **compartir el mensaje** de recuperación con otros, la persona no solo ayuda a los demás, sino que también **da significado a su propia vida**.
- El **despertar espiritual** experimentado a través de los otros pasos se concreta en la acción, al llevar ese mensaje de transformación a quienes aún sufren. Esto crea un ciclo de sentido, en el cual el individuo no solo **recibe ayuda** sino que también **da ayuda**, lo que es un reflejo claro de cómo el existencialismo ve la vida como un **proceso activo de creación de sentido**.

2. Responsabilidad social y autenticidad:

- El Duodécimo Paso implica un **compromiso social**: al llevar el mensaje a otros, la persona no solo se ayuda a sí misma, sino que

también asume una responsabilidad hacia los demás. Esta **responsabilidad social** está alineada con la idea existencialista de que no somos solo individuos aislados, sino que nuestras acciones y decisiones afectan a los demás, y nuestra **autenticidad** solo se puede lograr cuando somos honestos con nosotros mismos y con los otros en nuestras relaciones.

- El **compartir el mensaje** también refleja un acto de **autenticidad**, pues implica vivir de acuerdo con los principios que se han aprendido y ponerlos en práctica de manera consistente. Según Sartre, vivir auténticamente implica ser consciente de cómo nuestras acciones afectan al mundo, y el Duodécimo Paso es un ejemplo de cómo **llevar una vida auténtica** impacta positivamente en otros.

3. La libertad y la conexión con los demás:

- Para los existencialistas, la **libertad** está relacionada no solo con la capacidad de elegir, sino también con la responsabilidad que viene con esas elecciones. El Duodécimo Paso subraya que, al **tomar responsabilidad** por la propia transformación, la persona también **se compromete con los demás** a través de la acción de ayudar. Esta acción de dar algo a los demás puede ser vista como una forma de **liberación**, ya que a través de esta conexión, la persona deja de estar atrapada en la alienación individual y se **conecta** con el sufrimiento y las experiencias compartidas de los otros.
- De esta forma, el Duodécimo Paso transforma la **libertad personal** en una **acción de servicio y solidaridad**, algo que puede verse como un ejercicio de **liberación personal y social**.

4. La trascendencia a través del otro:

- El existencialismo también habla de la importancia de la relación con los demás en la **trascendencia** del individuo. En este sentido, el Duodécimo Paso conecta con la idea de que, al ayudar a otros, el individuo puede **trascender** sus propios límites y encontrar un **propósito mayor**. La **transformación personal** no es completa hasta

que la persona **comparta** su experiencia y se convierta en un medio para el cambio de otros, lo que va más allá del mero interés personal.

- Este proceso de trascendencia a través del otro es fundamental en la obra de **Martin Buber**, quien defendía la idea de que el verdadero sentido de la existencia se encuentra en las relaciones **auténticas** con los demás. En este paso, el individuo se enfrenta a la oportunidad de **trascender su sufrimiento personal** al convertirse en un agente de cambio para los demás.

5. La lucha contra la alienación:

- En el existencialismo, la **alienación** es un tema central. Vivir inauténticamente, alejado de los demás o de uno mismo, puede generar un profundo sentimiento de vacío. El Duodécimo Paso combate esta alienación al enfocarse en la **comunidad** y en las relaciones humanas. Al llevar el mensaje a otros y al aplicar los principios de los pasos en todos los aspectos de la vida, la persona no solo se reconcilia consigo misma, sino también con los demás.
- El **sentimiento de conexión** que resulta de ayudar a los demás es un antídoto poderoso contra la alienación, ya que permite a la persona encontrar un **sentido compartido** y restaurar su humanidad en un contexto de apoyo mutuo.

6. La importancia de vivir en el presente y de actuar:

- El Duodécimo Paso refleja la idea existencialista de que **vivir auténticamente** implica no solo tener conciencia de uno mismo, sino también **actuar** en el mundo, para dar sentido a la vida a través de la acción. Este paso es un **compromiso activo** con la vida y con la mejora de la comunidad. La persona, al compartir su experiencia y vivir de acuerdo con los principios de los pasos, **actúa en el presente**, dando forma a su vida de una manera concreta y significativa.

Reflexión final

El Duodécimo Paso, desde una perspectiva existencialista, representa una forma de **crear sentido** a través de la **acción**, el **compromiso social** y la **conexión auténtica** con los demás. A través de este paso, el individuo no solo completa su proceso de **transformación personal**, sino que también contribuye al proceso de transformación de otros, lo que genera un **sentido de comunidad** y un propósito más amplio.

Este paso subraya la importancia de **vivir auténticamente** y de **ser responsable** tanto con uno mismo como con los demás. A través de la acción de compartir la experiencia y practicar los principios, el individuo **trasciende su sufrimiento** y su ego, creando un **sentido compartido** y un propósito que va más allá de la individualidad.

Puede usarse libremente.

www.sentiellas.com