

LA VIDA EMOCIONAL

Uno de los puntos neurálgicos es su descontrol emocional. En la vida emocional esta el epicentro de su mal, porque, incluso, si no existiera esa incapacidad para dominar esa obsesión mental por la bebida, el problema orgánico de susceptibilidad hacia la primera copa quedaría manifestado. He ahí por que el programa de A.A. a través de su plan de recuperación, carga insistentemente con instrumentos terapéuticos para que nosotros, conforme consideremos conveniente, los utilicemos y POCO A POCO conozcamos lo que es estar libre de influencias poderosas negativas que, como una bomba nuclear, llevamos dentro de nosotros mismos y que con el menor descuido amenazas hacemos estallar.

En el carácter del hombre existen tres componentes: *la inteligencia, la vida afectiva y la voluntad.*

Para que haya éxito en el carácter de la persona conserva la armonía entre dichos factores, y el factor preponderante es la vida afectiva, o sean las emociones. Para ilustrar lo expresado nos detendremos en un ejemplo:

Un individuo X esta poseído de ira. En este momento puede tomar medidas absurdas, incluso hasta matar a su mejor amigo. Más tarde puede recapacitar, pero el daño ya está hecho. En este caso, la inteligencia no pudo actuar por que fue ofuscada por la emoción, y la voluntad fue servidora incondicional del estado emotivo. Así como este caso suceden muchos en la vida. Pueden ser menos graves y tener rectificaciones, pero no por eso dejan de ser problemas.

Los tres componentes fundamentales de la vida afectiva son: *el miedo, la ira y el amor*, y los tres son poderosos. Tan es así que un conocido psiquiatra los llama "Gigantes del Alma".

El primer gigante que se asoma a la penumbra del alma es el miedo. Y el primer miedo lo sentimos al nacer, al enfrentarnos a un mundo desconocido. El recién nacido reacciona con el llanto, al sentirse desposeído de la seguridad del vientre materno y tener que enfrentarse a algo nuevo Nadie puede decir que no ha sentido miedo alguna vez.

Cuando el gigante negro se apodera de nuestra personalidad, nos tomamos tímidos, cobardes, escrupulosos, escépticos, aburridos, vanidosos, hipócritas o mentirosos. Estos son los defectos de

carácter producidos por el dominio de nuestro gigante negro.

El miedo que llevamos dentro nos empuja a no tener suficiente valor para afrontar los problemas de la vida. El miedo se alía al instinto de conservación y nos hace inseguro hasta de nuestra propia vida. Tomemos como ejemplo al vanidoso. En el fondo sabe que no sabe nada o vale muy poco ante los demás se siente inseguro. Necesita aparentar que vale más y trata de convencerse de que es así y hace de ostentación virtudes de las cuales carece.

Se da gran importancia vistiendo bien, hace obsequios, se hace propaganda por medio de amigos y agota cuanto recurso tiene a su alcance, para encubrir el miedo de saber que su capacidad falsa, simple oropel, sus méritos imaginarios, y su riqueza simple ambición. Tenemos también el caso del altanero, que taconeá, golpea la mesa, grita para demostrar que no tiene miedo cuando en realidad lo hace para encubrirlo.

El miedo, debido a los innumerables fracasos que sufre el enfermo alcohólico, se apodera de su alma y llega tan hondo que puede convertirse en fobia (miedo patológico). Y es así como tropieza con muchos obstáculos, incluso imaginarios, que no lo dejan desenvolverse y restan energías a sus propósitos de luchar por la vida se encarga de los defectos de carácter inherentes al miedo y se torna un esclavo de esta emoción central.

Desde lo más profundo de nuestra biología, nace el gigante rojo, es decir la ira. La ira gusta de aliarse con otros gigantes. Cuando lo hace con el deber que creemos correcto, según nuestro "ego", nos da la intolerancia. Si lo hace con el miedo nos da el pánico y los peores resultados, incluso la muerte.

La ira es un resultado mental que se caracteriza por la agresividad en cualquier forma, ya sea física (golpeando, matando). Verbal (insultando), moral (despreciando, rebajando al prójimo, etc.). De todas maneras, si queremos causar daño a otro, estamos siendo manejados por el gigante rojo.

El estado de ira produce un emponzoñamiento en nuestra alma que no nos permite vivir tranquilos y mucho menos de disfrutar de salud mental. La persona que odia se destruye a si misma por qué no puede destruir a los demás, el odio es un veneno que va aniquilando el alma de quien lo posee. El odio es la ira en conserva, algo que no se pudo descargar a golpes y que lleva alimentando constantemente: la venganza.

Desde luego esa venganza a veces nunca llega a consumarse y el daño mental esta hecho en la persona vengativa y como sustitución al hecho no consumado aparece ahora dueño de los siguientes defectos de carácter: sed de justicia (se toma líder deshacedor de entuertos), se hace criticón, usa frases

irónicas y murmura; su humorismo es burlón y se posesiona de él la soberbia.

El soberbio es aquel que se ha visto privado de muchas gratificaciones. Se siente frustrado y por ello trata de demostrar a los demás, con actitudes hostiles, su "gran importancia". Probablemente nunca triunfo en lo que él quiso; fue despreciado en el amor y ahora es desdeñoso; fue relegado a cargos de otra categoría a los que aspiraba tener; la sociedad a la cual pertenece no le ha dado la importancia que él cree, poseer, etc.: Estas chispas avivan la llama del gigante rojo y desencadenan la conducta soberbia de proceder.

El individuo es cobarde, porque no se atreve a atacar físicamente a su adversario: usa la amabilidad y otros recursos sociales; hiere con refinamiento; humilla a sus adversarios con su intelecto o poderío social. Y, si es descubierto en sus aviesos propósitos, se disculpa para cubrir el miedo que lleva aliado a su ira, y para preparar otro golpe con su arma más fina e insospechada. No utiliza el golpe contundente que mata de una vez, sino el veneno disfrazado en un verso, una sátira o una sonrisa, pero siempre causa daño, porque llega al alma.

El odio va muy lejos en lo que a destrucción personal se refiere, es tan grave que en él se origina el resentimiento. Todo enfermo alcohólico a sido empujado muchas veces a la bebida por la culpa del gigante rojo. La ira se posesiona de nosotros y creímos dominar este molesto estado afectivo con una copa, y esa copa desencadenó la borrachera.

El odio y sus diferentes formas de reaccionar mantienen en el alcohólico el bacilo indispensable para contaminar la tranquilidad espiritual y cuando este llega al borde de la saturación, la situación se torna insostenible y aparece como única salida, la primera copa.

A la par de estos gigantes, que en lo más profundo de nuestra alma, hay otro hermano, tan poderoso como los primeros: el amor. Bajo su aspecto romántico y suave se esconde el más inmenso poderío. Su decisión es definitiva, pues si se alía el miedo y la ira con sus propósitos destructivos, el infeliz individuo es dominado por las más bajas pasiones.

Pero si este rosado y lánguido gigante opina lo contrario, es capaz de derrotar a sus dos hermanos y convertirlos en sus vasallos.

En cuanto al amor se refiere en el hombre y en la mujer pueden darse tres etapas:

.1. Amor Físico

2. Amor psíquico

3. Amor Espiritual

Según el grado de evolución que tenga el individuo, puede estacionarse en cualquiera de estas etapas. El amor físico viene aparejado con la urgencia biológica de satisfacer el instinto sexual. Nadie escapa de su propia biología y todos al llegar a determinada edad, tenemos que satisfacer esa necesidad física que Dios ha puesto en la creación para que la especie no desaparezca. Los animales tienen su época de celo y una vez que llenan su objetivo reproductor, quedan en receso un tiempo prudencial que lo marca el propio instinto. Pero el hombre, único animal de la creación dotado de una inteligencia superior, abusa de ese poder reproductor usándolo como fuente de placer constante. Usa la razón para refinar ese placer y revolcarse en el fango de la pasión amorosa. En estas condiciones el acto sexual normal carece de atractivo. Cuando se abusa de él se vuelve insípido. Al llegar a este punto inventa distintas maneras de procurarse ese placer y aparecen las perversiones sexuales. Estas se ven ilustradas con lujo de detalles en las revistas y novelas pornográficas. Esta literatura se vuelve por un tiempo su ilustración más atractiva, tornándose en un monstruo antihigiénico de su poder reproductor. Su situación llega al hastío y sigue bajando en su búsqueda infructuosa de placeres físicos, cada vez más "refinados" hasta alcanzar la degeneración total. La persona anda en la "caza" de placeres físicos, no se detiene más que en el cuerpo de la persona "amada". Busca "lo mejor" para sus exigencias y cuando esta fuente le produce tedio, busca otra, y otra en una cadena interminable. Para esta gente, el aspecto físico, su bienestar económico, su posición social, es lo más importante. "Lo que se ve se cree y lo demás son bobadas", en su máxima moral.

El amor psíquico, como todo amor, tiene que presentar bases físicas. Pero ya lo físico no es preponderante. En él entra el aspecto de la simpatía que puede despertar el objeto amoroso. Se llena de su presencia se encanta haciendo feliz al ser amado con atractivos distintos, más allá de las "poses" sexuales. Ve en la mujer, si es varón, a la compañera de vida por quien es capaz de jurar amor eterno. Encuentra en su sonrisa toda la alegría que un poeta encontraría en un amanecer a la orilla del mar. Y en los momentos de dolor es su consuelo, su principal bastión para restablecerse. Ya en el amor psíquico hay más que placer, hay romanticismo. La vida no pierde sentido porque no hay valor. La persona vale siempre a pesar de sus defectos. Hay comprensión y sinceridad. Sin embargo el amor psíquico puede disolverse cuando un torrente de pasiones inoportunas desemboca en el manantial que lo sostiene. En síntesis: el amor psíquico es emocional y está teñido de tinta indeseable de nuestras preferencias individuales.

El amor espiritual también necesita de objeto amoroso. No es algo que esté flotando en el aire o represente una imagen jamás conocida en vida por nosotros. En este tipo de amor superior se llega a la comprensión total del objeto amado. Aquí salen sobrando el factor belleza física. Apreciamos con mayor excelencia los valores morales de la persona amada, sus cualidades intrínsecas. El amor espiritual es eterno. Damos cariño sin exigencias. Nos complacemos en

compartir nuestra felicidad sin recibir nada en pago. Abandonamos el egoísmo y nos damos completamente, sin reticencias ni vacilaciones. Aun en el caso que llegara a desaparecer físicamente el ser amado; nuestro amor crecería ya mas depurado sin la contaminación de la materia. Las distancias no significan peligro de quebrantamiento porque hay comunión espiritual. Llega a adquirirse un compromiso moral profundo, no obligatorio, que nada ni nadie puede romper. El amor espiritual debe darse desde todos los ángulos: la esposa, los padres, los hijos, los amigos etc. Su acción es interna. Naturalmente, solo el hombre puede llegar a este tipo de amor. Como una paradoja. Solamente el hombre puede descender a lo más bajo y elevarse hasta alcanzar la divina influencia de Dios. Puede llegar al hombre superior, aquel que ha logrado sobreponerse a las pasiones y escapa como un héroe de la ruindad de los excesos. El amor espiritual es perdurable. No termina con el orgasmo, ni en el prolongado beso lubrico. Su encanto está en la perennidad. Dichoso aquel anciano que no se siente insatisfecho, aun cuando su fuego sexual está apagado. Recuerdo allá lejos, los versos de Rubén Darío: "Todavía sale con el cabello gris, a contemplar las rosas del jardín...". Con lo descrito en las líneas anteriores podemos apreciar que el amor es poderoso. Es el rey de los gigantes.

Pero... ¿Qué utilidad tiene esto para el enfermo alcohólico?

Hemos dicho en varias oportunidades que estamos aprendiendo a conocernos a nosotros mismos. El alcohol, un agente químico externo, que actúa sobre el cerebro y desequilibra su normal funcionamiento, es el invitado de honor para desquiciar la vida afectiva de la persona que lo ingiere. De ahí que todo alcohólico sea un desequilibrado emocional. En otras palabras, un "sicótico".

El hecho de ser neurótico no significa que el alcohólico sea "loco", pues la neurosis es la incapacidad de la persona para adaptarse al medio social donde le toca vivir. Y todo alcohólico es un inadaptado. Su vida emocional se encuentra en desorden. Es un parásito de los sentimientos. Le falta seguridad y valor para vivir. Es un débil psíquico, aunque en el aspecto físico pueda ser un atleta. Los fracasos y los pequeños desdenes de la vida diaria le afectan profundamente. Y ante la incapacidad para vencer sus conflictos internos se refugia en la neurosis. Pero... el alcohólico encuentra, por su afinidad orgánica con las bebidas alcohólicas un vehículo apropiado para escapar de la neurosis. Este vehículo es el alcohol. Es como un carro que le permite salir por momentos de sus salidas a visitar otras latitudes que a su vez, le dan la oportunidad de gozar de la seguridad, que normalmente no tiene. Estas salidas o "fugas", al principio son cortas y el retomo se produce pronto. Pero a medida que la incapacidad orgánica va avanzando y los conflictos van creciendo, las "fugas" se vuelven más largas, hasta que llega el enfermo a refugiarse totalmente en la botella. En estas condiciones, la "fuga" se vuelve constante. El enfermo ya se ha apartado de la realidad y podríamos

hacer la comparación de que cambió su carro por un avión o un helicóptero. Aquí, la "fuga" es persistente por que ve la realidad a distancia, la ve con telescopio, pero todavía dentro de su neurosis. Sin embargo, llega el momento en el que la "fuga" es total y, si la comparamos con otro medio de transporte, podríamos decir que ahora el alcohólico "viaja" en un vehículo espacial y se aleja del planeta tierra a visitar otras latitudes. En este punto vano estamos frente a la neurosis sino frente a la psicosis. Aquí el enfermo ha llegado a la locura porque ya no regresa a la realidad. Esta viviendo en un mundo ficticio.

De una cosa tan sencilla como son las emociones, se puede desencadenar la tragedia: la destrucción total de la personalidad del enfermo alcohólico, pues con el tiempo la psicosis puede degenerar en demencia.

El programa de A.A. a través de su literatura, sugiere como afrontar estos problemas inherentes a la personalidad del alcohólico. Dichas síntesis son:

1. Admisión del alcoholismo. Reconocer hasta lo más profundo que se es un enfermo alcohólico y que el más leve contacto con el alcohol es suficiente para que sufran cambios físicos y mentales que trastornan la personalidad. Si practicamos este primer punto, hay humildad.

2. Análisis de la personalidad y catarsis. Hacer un inventario completo de su propia vida y reconocer sus faltas ante Dios y ante otro ser humano, con el fin primordial de limpiar todas las manchas que entenebrecen al alma. Aquí hay honradez.

3. Dependencia de un Poder Superior. Reconocer que fue impotente para resolver sus problemas y que necesita de ayuda externa. Al principio esta ayuda viene del grupo de A.A. pero finalmente se llega a la conclusión de que es un poder superior el que rige la conciencia de los grupos. Aceptando este punto estamos usando el buen juicio.

4. Reajuste de relaciones interpersonales. Se lleva a cabo un "aterrizaje" a la realidad, y cada quien va arreglando su parcela como mejor le parezca, reanudando sus relaciones con sus vecinos y mejorándolas, hasta lograr el mejor entendimiento que se había perdido. Aquí desaparece la neurosis.

5. Trabajar con otros alcohólicos. Esta es una sencilla forma de "pagar" la sobriedad adquirida, dándole la oportunidad a otro alcohólico de conocer el camino viable a la recuperación. Esta dádiva, la sobriedad, no nos reporto gasto alguno y en esta misma forma debemos proceder nosotros. Aquí hay amor espiritual y se practican otras virtudes como la tolerancia y la humildad que son básicas para el crecimiento espiritual de la persona enferma. Decimos que el programa de A.A. es de amor. ¿Porque? Porque utilizamos inteligentemente los recursos del gigante rosa del amor para vencer al gigante negro del miedo y al gigante rojo de la ira, estabilizando así la vida emocional.

EL MITO DE LA PERFECCIÓN

"Admitamos nuestras imperfecciones para que podamos empezar a crecer hacia la perfección". *SAN AGUSTÍN.*

El siguiente principio de A.A. es uno de los que siempre ha sido el preferido del escritor. Esto tal vez se deba a que lo fraguamos tal como aquí se expresa; quizás sea porque el mismo escritor, al no reconocer este principio durante sus primeros años en A.A. consideraba, tanto en el mismo como en los demás, como anormal lo que era normal, y lo indujo a ser un perfeccionista de primer orden; o tal vez sea nuestro sincero deseo de compartir nuestros descubrimientos logrados a través de los muchos alcohólicos perfeccionistas que hemos conocido en el camino de A.A. Sea cual fuere la razón, creemos que la ausencia de este principio en nuestras actitudes y actos, es responsable de algunos de los trastornos más serios en la naturaleza humana. Este principio es:

"EL MITO DE LA PERFECCIÓN"

En el lenguaje sencillo, el MITO DE LA PERFECCIÓN significa: "No hay nadie perfecto en este mundo". No señor no lo hay; y el pensar que lo hay, es uno de los mayores causantes de dificultades entre nosotros, pobres seres humanos, y también es responsable de todo el perfeccionismo que existe, especialmente en los alcohólicos.

Durante todas nuestras vidas esperamos la perfección, y cuando una y otra vez encontramos en su lugar la imperfección faltas, fallas, y alguna de ellas realmente serias nos "desilusionamos", lo que en realidad solo era una forma sustitua de la auto-compasión. Es por eso que nos alejamos de la realidad y seguimos buscando el fuego fatuo, el espejismo, ya no existe la perfección en nosotros y en los demás ¿Nuestro motivo? aunque, en muchos casos subconsciente, un orgullo patológico que seguía exigiendo lo mejor para nosotros y para los nuestros, y que también fue una barrera para que admitiéramos que éramos alcohólicos. "¿Nosotros alcohólicos?". ¡Imposible! ¡Eso no nos puede suceder a nosotros! Lo que se traduce en "¡Somos perfectos!". ¡Curiosamente, si nos sucedió, y no somos perfectos!

¿Recuerdan como solíamos esperar la perfección? Primero pensábamos que nuestros padres eran perfectos. Luego encontramos que no lo eran.

Frustración número 1 Luego conocimos a una muchacha (o a un muchacho) de nuestros sueños.

Y pensamos he aquí la perfección. Y luego nos casamos con ella (o el). Frustración número 2 (Hay tantos que piensan que su amada o amado es tan perfecto, tan maravilloso, que podrían comérselo. Luego se casan ¡Y no desearía haberlo hecho!. Luego llegan nuestros hijos. ¡Y sin duda eran perfectos! "¡No es el niño más perfecto que ha existido!" Y luego un policía trajo a nuestro hijo perfecto a la casa por encontrarse en dificultades, ¿nuestro hijo? ¡Nunca! ¡Pero si es nuestro hijo! Y tuvimos otra frustración. Y luego estábamos nosotros mismos. Nos aferrábamos al espejismo hasta el último momento éramos perfectos, y si no lo creían, todo lo que tenía que hacer era preguntárnoslo.

Y luego vino el alcoholismo, y para abajo; pero todavía mascullábamos en medio de nuestras copas:" ¡ Soy el mayor tipazo que ha existido!". Bajó el telón, y luego vino A.A.

¿La verdad? Nadie es perfecto. No le hace quienes sean o qué posición tengan en la vida. Nadie, y queremos decir, NADIE ES PERFECTO. ¿Desean algunas pruebas de las Escrituras? "Si alguien entre ustedes dice que no tiene pecados, es un mentiroso y la verdad no está en el" Esta es solo una forma más larga de decir: no hay nadie perfecto.

El motivo que está detrás del perfeccionismo que hemos mencionado es el orgullo. Dios dice "sed perfectos", pero él no dice: Ahora mismo. Quiere decir que hay que caminar hacia la perfección. "Crecemos a través de líneas espirituales". El libro de A.A. dice: "No somos santos". Pero el orgullo dice: "Nosotros (los nuestros) somos perfectos". Por el otro lado, la humildad dice: "Somos muy imperfectos, pero Dios nos perfeccionara a su tiempo y a su modo. Admitamos nuestra imperfección, para que podamos crecer hacia la perfección".

Este mismo motivo de orgullo y de pensamiento perfeccionista es el responsable de que muchos rehúsen a aceptar el problema del alcoholismo. Por ejemplo:

"¿Un alcohólico en nuestra familia? ¡Ridículo!"

"¿Mi hijo alcohólico? ¡Imposible! ¡ Es un Costilla y pavón!

"¿Un médico un alcohólico? ¿Un sacerdote un alcohólico? Vamos
¡ Eso no puede ser!"

"¿Yo soy un alcohólico? Hombre, ¡ Eso es absurdo!

Y más, y mas, y más de..." ¡Esto no me puede suceder a mí!"

Hace algunos años nos comunicamos con la madre de un amigo de A.A. Cuando fuimos a verla, de inmediato dijo ¡NUNCA ha habido debilidad alguna en mi familia!" Cuando le dijimos que también nosotros éramos alcohólicos. ¡Casi se desmayó!

Otra madre le dijo al suscrito cuando, con otro A.A. fuimos a ver su muy intoxicado hijo para prestarle

ayuda: "Mi pobre Carlitos, ¡ El nunca ha hecho nada malo en toda su vida!" Y cuando se le insinuó que tal vez esa actitud de ella podría ser responsable de que el "pobre" Carlitos estuviera borracho, se enojó mucho. ¿Por qué sería?

Pero en A.A. aprendimos que éramos alcohólicos, que estábamos muy lejos de ser perfectos, y que, probablemente nunca lo seríamos, si no hasta que muriéramos, pero que podríamos empezar a crecer hacia la perfección empezando desde abajo... y admitiendo que éramos impotentes punto. Entonces, y solo entonces, desde el sótano de la humildad, podríamos esperar crecer, a través de líneas espirituales, si nos proyectábamos constantemente hacia la perfección si sinceramente y con consistencia tratábamos y además, "Esperando la gracia de Dios". Aprendimos a no preguntarnos ya a nosotros mismos, "¿Cómo vamos progresando?". Sino solamente, "¿Cuánto estamos tratando?", día con día, apliquemos ahora este principio de! Mito de la Perfección en todos nuestros asuntos:

1°.- EN NUESTRA VIDA EN EL HOGAR. Nadie de nuestra familia es perfecto, INCLUYENDO A NOSOTROS MISMOS. Esto nos llevara a no trastornarnos, ni perturbamos o irritarnos por las faltas de la esposa (o esposo). Nuestros hijos no serán los mejores del mundo, y estarán lejos de ser perfectos. Cuantos dolores de cabeza se evitarían las madres y los padres si esperaran que sus hijos cayeran o fallaran. Entonces no se escucharía el frecuente lamento: "Pensar que mi hijo hizo tal cosa" ¿Y por qué no? ¿Es nuestro hijo mejor que otro? ¿Realmente lo es? Desde luego que no, si es descendiente de Adán. Sus hijos, los hijos de ellos, nuestros hijos, todos los hijos están expuestos a hacer cualquier cosa. Y esto hace resaltar la necesidad de rezar por que Dios los proteja de cualquier daño.

Y el hecho de que nuestro hijo sea un Costilla y Pavón, o un Aldama no lo hace mejor que cualquier otro hijo en todo el mundo. Que cruel es colocar en cualquier otro hijo la carga de: "¡ Recuerda siempre muchacho, que tu eres un Costilla!". Así es que es un Costilla, y si se emborracha, ¿Y qué? El pobre estaba tan ocupado recordando que era un "Costilla" que no tuvo tiempo de contar los tragos.

Dejemos que nuestros hijos sepan que somos humanos ellos son humanos. Entonces tendrán confianza en nosotros. ¿Quién quiere confiar en una persona que se ha colocado a sí mismo en un pedestal?

La perfección es un ideal hacia el que hay que crecer y nosotros no somos ese ideal para nuestros hijos no somos su modelo de virtud. Por eso Dios nos dio a los santos y a Si mismos para que tratáramos de imitarlos así es que quitémonos de ese lugar.

¿Saben algo? ¡Sus hijos los querrán mas así!

2°.- EN NUESTRA VIDA SOCIAL. Al estar conscientes del Mito de la Perfección, nos asociamos con

nuestros amigos y conocidos, sabiendo que ni ellos ni nosotros somos perfectos. Somos débiles, también lo son ellos; tenemos problemas, ellos también los tienen; tenemos faltas, también las tienen ellos; estamos haciendo todo lo que podemos con las luces que nos han sido dadas y, también ellos lo están haciendo.

Con esta actitud, no imputaremos tan rápida y frecuentemente motivos maliciosos a los demás. Y, sorprendentemente, encontraremos que la mayoría de la gente no es maliciosa aún cuando obra mal si no que esto surge, en gran parte, de la ignorancia, de los extravíos y de la falta de reflexión y debilidad humana, que es inherente a todos nosotros, sin la ayuda de la Gracia Divina. Puede conducir a lo que sea, pero que, con la ayuda de la Gracia Divina, puede lograr todo. Si es la voluntad de Dios que logremos en este momento.

La actitud resultante de la convicción del Mito de la Perfección, también nos enseñara lo que nos gusta llamar la "independencia" de los seres humanos. Entonces estaremos dispuestos a ayudar a los demás sin importarnos quienes sean -. Y también obtendremos la convicción de que la gente nos necesita y nosotros necesitamos a la gente; todos nos necesitamos los unos a los otros. De esta verdad crece la base para la "hermandad del hombre"

3°.-EN NUESTROS ASUNTOS DE NEGOCIOS. No somos los mas grandes hombres de negocios del mundo. Esto nos llevara a buscar consejo en aquellos renglones en los que no seamos perfectos en nuestro negocio, lo que significa buscar caminos y medios desconocidos para nosotros para mejorar, en vez de proceder con la orgullosa convicción de que conocemos todas las respuestas en nuestra especialidad. Una actitud como la segunda, es la que lleva a la existencia de miles de "elefantes blancos" en todo el país. Y observen la cantidad de escuelas defectuosamente construidas, y las iglesias, y los auditorios todo ello como resultado de que cualquier persona no especializada pensó en que era el mejor arquitecto y constructor.

El suscrito era en un tiempo pastor de una iglesia de un pueblo muy pequeño. Teníamos dos calderas: una es la rectoría y la otra en la iglesia. Pensó en que podríamos ahorrar en carbón, y le preguntamos a los depositarios si podríamos tener una caldera para ambos lugares.

"No, padre" replicaron -, "lo intentamos una vez. Teníamos una caldera en la iglesia pero nunca logro dar calor a la rectoría".

Todavía dudoso, y tal vez también aguijoneado o por un poco de flojera, buscábamos un experto en cuestión de calentadores. El sugirió que se hiciera un examen de la propiedad. Se mando a hacer uno, y al efectuarlo, encontraron que la caldera en la iglesia nunca calentaría la casa. Pero una caldera en la rectoría calentaría con toda actividad la iglesia ¿Por qué? Había un aumento de 30 grados del piso de la iglesia. (En esos tiempos no teníamos ni bombas ni ventiladores).

¡El Mito de la Perfección!

4°.- EN NUESTROS ASUNTOS FINANCIEROS. El Mito de la Perfección nos llevara a deshacernos, con prudencia, de ese anhelo de "hacer millones". Nos enseñara a estar satisfechos con lo suficiente, en vez de estar siempre deseando ganar mas y mas (lo que con tanta frecuencia lleva a las "RECAÍDAS"-. Y a ganar en realidad menos. Las recaídas son caras - ¿no lo sabían?

También sugeriré que proveamos con prudencia para contingencias futuras y para la vejez ya que, como no somos perfectos, llegara el día que necesitamos esa ayuda. Pero no acumularemos. Haciendo lo que este de nuestra parte, Dios proveerá lo demás. La fe y la confianza en Dios, llena todo el vacío dejado por la imperfección de nuestra naturaleza. Dios perfeccionara, proveerá, y santificara nosotros solo haremos la rutina, proveyendo lo que podamos -.

5°.- EN NUESTRA VIDA EMOCIONAL. Con la práctica del principio del Mito de la Perfección, llegamos a darnos cuenta de que nuestras emociones no estarán nunca plenamente bajo el control de la razón y de la voluntad, y que siempre por el resto de nuestras vidas nos estarán haciendo jugarretas. Este conocimiento nos debe capacitar para ignorar todos estos "sentimientos raros" que son tan reales, pero al mismo tiempo tan evasivos.

Cuanto llegan quejándose: "He estado tratando durante tantos años de controlarme, y todavía me enoja, todavía me pongo nervioso". Bueno ¿Qué esperaban? ¿El control perfecto? ¿La perfección? Estamos convencidos de que la mayoría de la gente conserva la vana esperanza de lograr "el equilibrio perfecto". Sin embargo, la verdad es que nunca lo lograremos. El mito de la perfección. En el caso de la perfección. En el caso del alcohólico, es esa lucha persistente de alcanzar esa sensación de tranquilidad ¿Recuerdan? Esa "euforia" permanente que solía llegar con unos pocos tragos. Ese es el motivo por el cual muchos ahora restan tomando barbitúricos por toneladas en este país. Queremos sentirnos siempre bien. Y en el caso del alcohólico, el aumento en la ingestión de barbitúricos es muy probable, y con ello la ADICIÓN.

En diversas ocasiones fui paciente de sanatorios. En uno de estos lugares, el psiquiatra a quien fui asignado, hacia uso de una práctica que en aquel tiempo solo me irritaba, pero en años recientes lo he recordado una y otra vez, y creo que contiene mucha sabiduría en relación con los "sentimientos raros".

Cada mañana tenía que presentarme en su oficina, y, cada mañana lo primero que este buen médico me preguntaba era: "Bueno, ¿Cómo va usted hoy?". Invariablemente le contestaba: "Me siento divinamente bien". Y entonces siempre me decía, aunque entonces tenía la cabeza muy dura para

comprenderlo: "No le pregunte como se sentía, le pregunte como iba".

Piénselo ¿Cómo va?

Hay doctores que dicen, y citamos a uno de ellos, que: "Si los sedantes no se toman nunca en cantidad suficiente para producir euforia, por leve que sea, no habrá nunca adicción". Bueno sea lo que fuera, lo cierto es que de lugar a la meditación, pero la experiencia nos indica que el alcohólico no está interesado en ningún sedante, ya sea el alcohol o barbitúrico, a menos que obtenga euforia, que en el lenguaje alcohólico significa "no sentir dolor. ¿Perfeccionista?

El Mito de la Perfección nos diría: habrá días nos sentiremos de la patada y habrá días en que estaremos prontos a enojarnos, y días en que nada nos perturbe y habrá días en que nos sintamos malos y días en que estemos en disposición de hacerle algún favor al peor de nuestros enemigos pero es que la vida y las emociones son así: muy desequilibradas e imperfectas aun en el mejor de los hombres.

6°.- EN NUESTRA VIDA FÍSICA. FÍSICAMENTE TAMPOCO SOMOS "superhombres" nunca lo seremos - pero procediendo con base en la falsa esperanza de tanta gente, hay revista tras revista y anuncio tras anuncio que ofrecen proporcionar un físico perfecto. (O a ustedes estimadas damas, convertirlas en un 36 perfecto, o en lo que sea). Y por millares la gente mantiene esas revistas y terapias funcionando y en el negocio "En la búsqueda de esa perfección del cuerpo, no existe".

Este mismo perfeccionamiento es responsable de tanta charlatanería médica, de la que está lleno este mundo. Y sin embargo, ¿No es cierto que un exceso de gente condena al médico con ética que trata de contradecir esas falsas promesas? Ninguna pastilla, ni ejercicio, ni tratamiento, ni inyección en el mundo va a darnos ese cuerpo físico perfecto. No importa que tomemos o hagamos vamos a seguir cargando con nosotros ese cuerpo con el que nacimos y hasta el mejor de nosotros va a tener un poderoso número de dificultades". Y hay algo mas a este respectó. Ese cuerpo va a "pesar duramente sobre el espíritu" mucha, mucha parte del tiempo. El Señor así lo dijo.

De tal manera que el Mito de la Perfección nos demuestra que siempre estaremos sujetos a la enfermedad, a la dolencia, a la aflicción y a los dolores. De hecho, conforme vayamos envejeciendo, tendremos un número mayor de enfermedades, dolencias, aflicciones y dolores, día con día.

Con frecuencia oímos decir que debemos "envejecer airosamente". ¿Saben quien envejecerá más airosamente? El hombre o la mujer que acepte el Mito de la Perfección y espere el deterioro gradúa!, y que en vez de tratar de retardar el llegar de los años con pildoras, pomadas, tintes y tratamientos de toda clase o índole, goce de cada día con aflicciones y dolores, de los que se olvidara la mayor parte

del tiempo por que no se concentrará ya en ellos al tratar de deshacerse de los mismos.

¡El Mito de la Perfección! Y finalmente, en el mundo físico llega la muerte y la desintegración llegando al polvo, ¡ Es un tanto ridículo hacer tantos esfuerzos con respecto al lugar temporal en que habitamos! ¿No les parece?

El capítulo final de todo ser humano es: ¡ Murió!

7°.- EN NUESTRA VIDA DEL PENSAMIENTO.- Podemos llegar a vivir hasta los 100 años, pero seguiremos teniendo perturbaciones, y "malos" pensamientos, y "chuecos" hasta que estemos muertos. Ese el Mito de la Perfección.

Sin embargo, hay muchos que se preocupan en demasía porque después de muchos años de tratar de concentrarse o rezar, o meditar, todavía tienen perturbaciones. ¡Perfeccionismo! La verdad del caso es que hasta los grandes santos gente que han dedicado toda su vida a la oración y a la meditación si, aun después de haber pasado 30,40,50 años dedicándose a esa práctica, todavía tienen perturbaciones, y "malos" pensamientos, y pensamientos "chuecos". La solución está en esperar tenerlos, pero no prestarles atención ignorarlos es la mejor manera de manejarlos. Es como el visitante indeseable que llega a la puerta, llega sin que se le llame. Se irá más pronto si lo ignoramos; pero puede llegar a entrar si abrimos la puerta y le decimos que se vaya o discutimos con él.

La panacea universal para los pensamientos indeseables es: ignorarlos. Hay que practicar un pensamiento "bueno" y "positivo".

Se dice una historia de San Francisco, (probablemente nunca sucedió el hecho pero proporciona una buena lección, y el resulta un ejemplo tan bueno como a cualquier otro que le haya sucedido). Un día, cuando él y uno de sus cofrades paseaban montados a caballo por el camino, un buen hermano comento: "Padre Francisco, he llegado a un estado en mis meditaciones, en que puedo meditar durante horas sin tener la menor distracción".

"¡Ah!, ¿es así, hermano?".

"Si, padre Francisco", replicó el hermano. "Creo que estoy alcanzando la perfección".

"No estaría demasiado seguro de eso, hermano", dijo el padre Francisco, "pero de cualquier modo, veamos si es cierto lo que estás diciendo, y para hacerlo, te diré lo que haré. Te apuesto mi caballo contra el tuyo que no puedes decir el Padre Muestro sin ninguna distracción".

"Bueno, eso es fácil Padre Francisco". "Está bien", contesto Francisco. "Empecemos".

"Padre Nuestro... Que estas en los cielos... Santificado sea tu nombre... Venga a nosotros Tu Reino... Hágase Tu Voluntad...".

Justo en ese momento el buen hermano interrumpió diciendo: "A propósito Padre Francisco, ¿Entra la brida en la apuesta?".

En ocasiones, durante toda nuestra vida, a pesar de lo que hagamos, tendremos distracciones, y "malos" pensamientos, y pensamientos "chuecos", y pensamientos no caritativos.

¡El Mito de la Perfección!

8°.- EN NUESTRA VIDA ESPIRITUAL. En este renglón, quizás más que en cualquier otro de nuestra vida, el perfeccionamiento ocasiona daños a las almas que luchan por llevar una vida espiritual, como lo citamos, antes. Creemos que muchos alcohólicos en una u otra época de sus vidas "iniciaron sus caminos con el propósito de ser santos". Pero al esperar la perfección y una que fuera rápida, con la misma rapidez abandonaron su búsqueda diciendo: "Esto no es para individuos como yo". El libro de A.A., dice que no somos santos. "Estamos dispuestos a crecer a través de líneas espirituales". Y el crecimiento toma tiempo. Y Dios Todopoderoso al indicarnos que debíamos de "ser perfectos", simplemente estableció una meta, "un ideal", para ser alcanzado solo después de atravesar un arduo camino, que toma desde el principio hasta el fin de la vida humana.

El desaliento que es por encima de cualquier otra cosa, el responsable de que dejemos de luchar por alcanzar la santidad o la perfección, nos indica que en la vida espiritual por encima de cualquier otra cosa, con la carga de la naturaleza humana, caeremos y volveremos a caer hasta "dos días después de la muerte" ¿recuerdan? "si entre ustedes hay alguno que diga que está libre de pecado, es mentiroso y la verdad no está en él". Estamos seguros que había toda clase de gente entre la multitud a la que se dirigió el señor niños, jóvenes, adultos, mujeres, hombres, muchachas, muchachos, buenos, malos e indiferentes... y sin embargo, el dijo: "si alguno...".

El crecimiento y la santidad significa crecimiento hacia santidad en el lenguaje sencillo eso significa: cualquiera que trate lo más que pueda de cumplir con la voluntad de Dios en todos sus asuntos día con día y continúe tratando a pesar de repetidas caídas y fallas.

El dicho que indica que "no importa si ganamos o perdimos, sino como jugamos", ciertamente contiene un axioma categórico para esta lucha por la perfección. Pues "Dios no preguntara si pecamos o no, sino que tanto luchamos por cumplir con su voluntad".

"paz en la tierra a los hombres de buena voluntad"... el que sinceramente trata...

Y acabaríamos con una buena cantidad de desaliento si solo de una vez por todas, en vez de desanimamos por las caídas repetidas, las esperamos, pero tratando siempre de superarlas.

Admitamos nuestra imperfección para que podamos crecer hacia la perfección.

Mucha gente también tiene la creencia errónea de que en los conventos, monasterios y demás, no existe la fricción, ni el pecado, ni las faltas. De tal modo que se refieren a ellos como "el cielo en la tierra". Bueno, pueden ser un camino seguro para el cielo, pero no son cielos en la tierra porque no hay tal cosa. Y en los conventos y los monasterios y demás se encuentra la misma naturaleza humana llena de fallas que existen en todos los seres humanos. Esta idea errónea del "cielo en la tierra" es responsable de las duras acusaciones hechas por muchos en el sentido de que los conventos y monasterios son "mecanismos de escape" y que la religión es "opio de la gente" también lleva a muchas almas confusas a entrar (por algún tiempo) a un convento o monasterio "con el fin de escapar de todo" o "para curar la herida dejada por un antiguo amor" Este es el motivo por el cual tales personas pronto lo abandonan.

Hay una historia que puede ayudar a colocar en su adecuada perspectiva esta idea del "perfeccionismo espiritual", cuenta sobre una persona muy prominente que visitó un monasterio Trapense, la cual es una orden muy estricta que establece que se guarde silencio perpetuo, que haya ayuno, que se ore durante ocho horas, se duerma aproximadamente ocho horas y se trabaje más o menos ocho horas. "¡Ah!", musito el visitante cuando el Abad se aproximó a él para darle la bienvenida. "He aquí la perfección todo es paz no hay fricción, un verdadero "cielo en la tierra". Y cuando el Abad le dio la bienvenida, le expreso su pensamiento.

"Si", le replico el Abad, "el cielo en la tierra" paz perfecta... sin fricción. Usted olvida que todavía somos humanos y estamos lejos de la perfección. Ahora bien, déjeme darle un ejemplo de lo que quiero decir. ¿Ve a esos dos buenos hermanos allá en el campo trabajando juntos? Bien, continué observando. Debido al reglamento, ellos no pueden hablar. Para las cosas necesarias debemos hacer uso de señas. Así es ahora solamente observe. No pasara mucho tiempo antes de que se "hagan señas uno al otro", y estas no serán precisamente afectuosas.

¡El mito de la perfección!

9°.-EN NUESTRA VIDA DE A.A. Nadie en A.A. es perfecto. De hecho, nadie en A.A. esta dentro del programa un 100% i y esto te incluye a ti y a mí !. Y sin embargo, ¿no es cierto que escuchamos una y otra vez, "¿por qué no llevara él o ella perfectamente bien el programa?".

El Mito de la Perfección es lo que nos dice que en A.A. nunca habrá un "día de graduación", excepto en el día que estemos muertos. Pues ciertamente en el renglón de la sobriedad, no importa que hayamos estado sobrios durante 40 años y que hayamos hecho todo lo que podamos en A.A.

¡tomamos un trago, y para abajo! El mito de la perfección, somos alcohólicos, y eso nos indica que no solo somos imperfectos, sino también, en el terreno del beber, tenemos y tendremos siempre un gran defecto y este consiste en la incapacidad de beber un trago y garantizar nuestra sobriedad -. Y esto es implacable a todos los alcohólicos sin excepción alguna. El mito de la perfección también nos hará ver de cualquiera que puede recaer. Si, cualquiera, hasta Bill W., hasta tu o yo. Y sin embargo, escuchamos una y otra vez. "Bueno, sería espantoso si Bill recayese". ¿Por qué espantoso? ¿Qué tiene que ver su sobriedad con nuestra sobriedad? El programa debe ser la base de nuestra sobriedad y permanecerá allí a pesar de que recaiga quien recaiga. Bill es humano, tu padrino es humano, esos mandamás de tu grupo son humanos, tu eres humano, nosotros somos humanos así que cualquiera puede recaer. Pero si practicamos el mito de la perfección, realmente no nos sorprenderá que cualquiera recaiga.

De modo que ¿por qué habría de ser tremendo que un miembro prominente recayera? Indudablemente que el "se sentirá" tremendamente mal (¿RECUERDAN?), pero nosotros sobrios y después de todo - ¿No es para eso para lo que estamos en A.A.? Para mantener nuestra sobriedad y dársela a quien sea que la pida, y cuidar nuestros asuntos practicando estos principios en todos nuestros actos, estando siempre conscientes de la gran necesidad que tenemos que continuar practicándolos día con día por que estamos lejos, mucho muy lejos de la perfección. ¡ El Mito de la Perfección!