

El sentido de pertenecer constituye la esencia misma del ser humano, su conexión con sus ancestros, con las personas que lo rodean y con el universo entero. Cuando se pierde este sentido de pertenecer, a raíz de experiencias negativas en cualquier etapa de la vida, pero sobre todo en la infancia, la persona se aleja de su verdadero yo, hasta llegar al momento en que busca esta esencia de su ser por diferentes medios: el alcohol, el trabajo compulsivo, la negación del propio valor, la ira o cualquier otra conducta adictiva.

La presente obra es una excelente descripción, a través de las experiencias vividas y narradas por los autores, del proceso curativo que puede existir dentro de nosotros. Desde una perspectiva cristiana, pero de ninguna manera excluyente, los autores exponen con honestidad sus experiencias personales y sus reflexiones sobre los Doce Pasos para la recuperación. Estos pasos, desarrollados en un principio por los fundadores de Alcohólicos Anónimos, se nos presentan ahora con un refrescante poder al relacionarse con la más reciente evolución de la espiritualidad y de la psicología.

La recuperación del sentido de "pertenecer"—el logro de la integración con nuestro pasado, nuestra familia y amigos y nuestro entorno ecológico— puede llevarse a cabo mediante estos Doce Pasos, herramienta que ponen los autores de este libro a nuestra disposición y que todos podemos utilizar para enfrentar el estrés de la vida cotidiana.

Sheila Fabricant, Dennis y Matthew Linn

PERTENECER PATRIA

# PERTENECER

## Lazos entre la sanación y la recuperación



Dennis Linn  
Sheila Fabricant Linn  
Matthew Linn

Colección:  
*Autoayuda y codependencia*



[www.editorialpatria.com.mx](http://www.editorialpatria.com.mx)



Promexa/Autoayuda

*Imprimi Potest*

BERT R. TIELEN, S. J.  
Provincial de la Provincia de Wisconsin  
de la Sociedad de Jesús

Milwaukee, Wisconsin, 12 de noviembre de 1991

# *Pertenecer*

*Lazos entre la sanación y la recuperación*

Dennis Linn  
Sheila Fabricant Linn  
Matthew Linn

Grupo Editorial Patria

# Índice

---

<i>Agradecimientos</i> . . . . .	11
<i>Prefacio</i> . . . . .	13
1. <i>Bill W. y la búsqueda del sentido de pertenecer</i> . . . . .	21
La historia de Bill W. . . . .	22
El crecimiento del movimiento de los Doce Pasos . . . . .	29
Adicciones, conexión y el sentido de pertenecer . . . . .	32
Nosotros y Bill seguimos aprendiendo . . . . .	35
2. <i>Dos de nuestras historias</i> . . . . .	39
Los Doce Pasos son para todo mundo . . . . .	39
¿Cuándo sentiste que pertenecías? . . . . .	49
¿Te estás quedando atorado? . . . . .	58
3. <i>¿Cómo empiezan las adicciones?</i> . . . . .	61
Nombremos nuestras adicciones . . . . .	61
La revolución de los Doce Pasos: el énfasis en cuestiones emocionales . . . . .	70

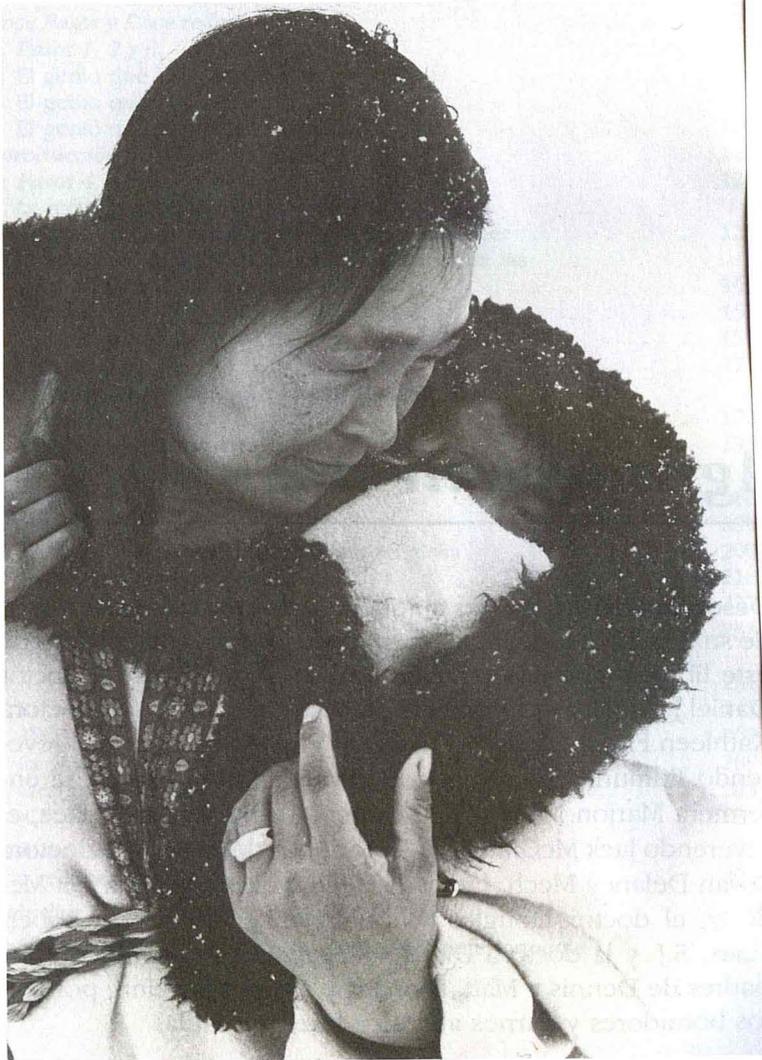
## Pertenecer

<i>Doce Pasos y Doce reflexiones</i> . . . . .	79
4. <i>Pasos 1, 2 y 3</i> . . . . .	85
El genio que hay detrás de las adicciones . . . . .	86
El genio que hay debajo de la ira . . . . .	100
El genio que hay debajo del miedo . . . . .	109
<i>Introducción a los pasos 4, 5, 6 y 7</i> . . . . .	122
5. <i>Pasos 4, 5, 6 y 7</i> . . . . .	125
La recuperación de nuestras pérdidas a través de la afirmación y del sentido de pertenecer . . . . .	125
El logro del sentido de pertenecer a través de las cuatro partes de la afirmación . . . . .	143
6. <i>Pasos 4, 5, 6 y 7 (continuación)</i> . . . . .	157
Para curar la raíz de los errores . . . . .	157
7. <i>Pasos 8 y 9</i> . . . . .	171
Para reparar el daño que nosotros mismos nos causamos . . . . .	172
Brindar reparación y recibirla . . . . .	191
Para curar aquello que obstaculiza que reparemos un daño . . . . .	200
8. <i>Paso 10</i> . . . . .	209
Decir la verdad <i>versus</i> la adicción religiosa . . . . .	209
Hacer una revisión de vida . . . . .	218
El proceso para hacer la revisión de vida . . . . .	227
9. <i>Paso 11</i> . . . . .	233
Nos hacemos tan adictos como es el Dios al que adoramos . . . . .	234
El cristianismo, ¿es tan cristiano como los Doce Pasos? . . . . .	247
10. <i>Paso 12</i> . . . . .	269
La espiral de dar y recibir . . . . .	269
Órdenes selladas . . . . .	283
¿Cómo te llamas? . . . . .	287
<i>Apéndice A. Cómo usar la imaginación para sanar y recuperarnos</i> . . . . .	291
<i>Apéndice B. Guía para dar cursos</i> . . . . .	299
<i>Apéndice C. Recursos para seguir creciendo interiormente</i> . . . . .	307

## Agradecimientos

---

Deseamos dar las gracias a aquellos que nos dieron el regalo de su tiempo, de su amorosa solicitud al leer el manuscrito de este libro, y que nos ofrecieron útiles sugerencias: el doctor Daniel J. Anderson, la maestra María Esther Castillo, la doctora Kathleen Fischer, Robert Flanagan, Virginia Flanagan, el reverendo Edmund Griesedieck, el doctor Morton Kelsey, la enfermera Marion Mann, Elia Maqueo, Tesha Martínez Báez, el reverendo Jack McGinnis, el doctor Arnold W. Mech, la doctora Susan Delaney Mech, James P. Mellody, la enfermera Pia Mellody, el doctor Douglas Schoeninger, el reverendo Robert Sears, S.J. y la doctora Diana Villegas. Gracias también a los padres de Dennis y Matt, Leonard y Agnes May Linn, por leer los borradores y darnos aliento y buena comida.



## *Prefacio*

---

El año pasado visitamos Wilson House en Vermont, el viejo albergue donde nació Bill Wilson (cofundador de Alcohólicos Anónimos). El albergue ha sido restaurado y hoy es un centro de recuperación para AA y Al-Anón. Ahí escuchamos al pasar la siguiente conversación entre otros dos huéspedes, una mujer joven de nombre Susan y un antiguo miembro de AA llamado Joe, mientras se dirigían a una reunión de AA:

*Susan:* Últimamente he empezado a conocer esa parte de niño que todos llevamos en el interior y mi terapeuta me está alentando a ponerme en contacto con mis sentimientos de ira.

*Joe:* Tú solamente sigue trabajando en los Doce Pasos, corazón.

*Susan:* Mis límites no son muy buenos y quiero ser más capaz de decir “No”.

*Joe:* Tú sólo sigue trabajando los pasos, corazón.

*Susan:* Mi director espiritual me está ayudando a confiar en que mi poder superior no es como mis padres, que abusaron de mí. Me pregunto si algún día podré sanar.

*Joe:* (con un inmenso amor en la voz): Yo sé por dónde vas, mi alma. Ya pasé por ahí. Esos pasos funcionan. Yo te apoyo.

En este libro queremos integrar la percepción psicológica y espiritual de Susan con la amorosa y sencilla sabiduría de Joe, tal como está ocurriendo a través del movimiento de los Doce Pasos. Aunque estamos acostumbrados a hablar en el lenguaje de Susan, encontramos que tenemos mucho en común con el mundo de AA de Joe y con el movimiento de los Doce Pasos que ha surgido de éste.

Nuestras raíces en la espiritualidad ignaciana nos han ayudado a integrar los mundos de Joe y de Susan. Estas raíces nos han dado una visión básicamente optimista de la creación y nos han enseñado a confiar en la experiencia. Instintivamente buscamos la presencia de Dios en todas las cosas, y esta actitud encarnacional se encuentra también en el núcleo mismo del movimiento de los Doce Pasos. Desde un principio, AA no se basó en doctrinas o absolutos para atraer miembros, sino en el poder de la experiencia compartida y del compromiso de decir la verdad acerca de lo que *es*.<sup>1</sup> La base del discernimiento en los grupos de Doce Pasos es la conciencia de grupo, lo

<sup>1</sup> Para la discusión de los orígenes del énfasis que pone AA en la experiencia y no en absolutos, véase Ernest Kurtz, *Not-God: A History of Alcoholics Anonymous* (Center City, MN, Hazelden, 1991), pp. 26, 35, 45, 103-105, 117, 191.

cual simplemente significa que los miembros del grupo se ponen en contacto con su experiencia de vida y confían en que Dios hablará por medio de ésta. Joe sigue recurriendo a los Doce Pasos porque sabe por experiencia que “esos pasos funcionan”. Este mismo proceso de reflexión sobre la experiencia es la base precisamente del discernimiento ignaciano. Y todavía más, la meta de la espiritualidad ignaciana es la “indiferencia”, que significa la libertad para escoger el bien mayor sin verse dominado por apegos compulsivos. ¿Qué mejor descripción de la recuperación de las adicciones? Quizá los paralelos entre la recuperación con base en los Doce Pasos y la espiritualidad ignaciana no deberían causarnos gran sorpresa, ya que el guía espiritual de Bill Wilson fue el sacerdote jesuita Ed Dowling.

Nuestro trabajo ha sido siempre integrar la espiritualidad con la psicología, un movimiento que nos resulta natural ya que nuestra actitud encarnacional nos ha llevado a confiar en lo que podemos aprender de la ciencia. Todos nosotros tenemos entrenamiento en psicología pastoral, lo cual nos ha enseñado a considerar las heridas sufridas durante la infancia como hechos fundamentales en los problemas que se presentan más tarde en la vida. También hemos aprendido a confiar en las emociones y en el proceso de desarrollo, y a ver al yo como algo que se encuentra compuesto por muchas partes que buscan integración.

Por último, hemos trabajado extensamente con oración de sanación dentro del contexto del Movimiento Católico Carismático de Renovación. La oración para la sanación nos enseñó que Jesús es una persona real y presente que puede curar nuestras heridas emocionales. Veamos, por ejemplo, la historia de la curación de Sheila del abuso sexual a través de las ple-

garias de sanación en el capítulo 7 y la experiencia de Matt de haberse curado de la ira en los capítulos 4 y 7.

Pensamos que Bill Wilson entendería nuestros esfuerzos por integrar la psicología, la espiritualidad y la recuperación a través de los Doce Pasos. Él escribió:

Damos la bienvenida a todo conocimiento nuevo y valioso, ya provenga de un tubo de ensayo, del diván de un psiquiatra, o de estudios sociales reveladores... juntos podemos lograr lo que nunca conseguiríamos separados y en rivalidad.<sup>2</sup>

La genialidad de la recuperación a través de los Doce Pasos radica en compartir nuestra experiencia al compartir nuestras historias. Empezaremos por compartir la historia de Bill W., y en el resto del libro compartiremos nuestras propias historias. Como somos cristianos y una parte de nuestra curación proviene de la oración por sanación interior, compartiremos nuestra experiencia del amor curativo de Jesús. Lo hacemos porque es la forma más auténtica en que podemos hablar de Dios, tal como nosotros concebimos a Dios.\* Sin embargo, los Doce Pasos invitan a cada quien a relacionarse con Dios tal como *él* o *ella* entiendan a Dios. Bill W. sabía que una fe religiosa sana solamente puede crecer dentro de una atmós-

<sup>2</sup> *The Grapevine* (marzo, 1958), citada en *As Bill Sees It* (Nueva York, Alcoholics Anonymous World Services, 1967), p. 45.

\* Aquí nos estamos refiriendo al paso 3, que dice: "Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos." Bill W. escribió los Doce Pasos mucho antes de que se desarrollara nuestra sensibilidad contemporánea a un lenguaje sexista. A lo largo de este libro sustituiremos la frase original de Bill por "Dios, como nosotros concebimos a Dios". Esto es congruente con el movimiento actual dentro de los muchos grupos de Doce Pasos que existen, entre ellos los de Al-Anón, que emplean un lenguaje más incluyente. No alteraremos ninguna otra de las citas directas de Bill, pero en nuestro escrito evitaremos emplear un lenguaje sexista al referirnos a Dios.

fera de libertad, no de coerción. Y lo que es más, él nunca olvidó lo que Ed Dowling le dijo en su primera reunión: "Si lo puedes nombrar, entonces no es Dios."<sup>3</sup> Lo que más le importaba a Bill era que la gente se aliviara, y confiaba en que la experiencia de recuperación de cada persona la conduciría a Dios de una manera propia para cada quien y a su debido tiempo:

... nos cuestionamos mucho si nuestros miembros budistas en Japón alguna vez se habrían unido a esta sociedad si AA se hubiese marcado oficialmente como un movimiento estrictamente cristiano.

Ustedes pueden convencerse fácilmente de esto imaginándose que AA hubiera empezado entre los budistas y que ellos les hubiesen dicho que no podrían unírseles a menos que ustedes también se convirtieran en budistas. Si ustedes fueran alcohólicos

<sup>3</sup> Kurtz, *op. cit.*, p. 99. Véase Kurtz, pp. 24, 50-52, 61, 99 y 152-153 en cuanto a la importancia de la tolerancia religiosa en AA, y pp. 175-230 para el debate de sus raíces religiosas. Una rama del movimiento de recuperación, llamada Recuperación Racional, rechaza la fe en Dios. Cf. "Clean and Sober —and Agnostic", *Newsweek* (8 de julio, 1991), pp. 62-63. Sin embargo, por lo general los grupos de Doce Pasos apoyan extremadamente la fe religiosa al mismo tiempo que se rehúsan en todo momento a dictaminar el contenido de esa fe para cualquier persona. Bill W. escribió: "Los miembros de AA caminan por innumerables senderos en su búsqueda de la fe... Tú puedes, si quieres, hacer a la misma AA tu 'poder superior'... encontrarás a muchos miembros que han cruzado el umbral justamente de esta manera. Todos ellos te dirán que, una vez que lo cruzaron, su fe se hizo más amplia y más profunda. Liberados de la obsesión del alcohol, sus vidas se transformaron de una manera inenarrable, llegaron a creer en un Poder Superior, y la mayoría de ellos empezaron a hablar de Dios." *Twelve Steps and Twelve Traditions* (Nueva York, Alcoholics Anonymous World Services, 1953), pp. 27-28. Quizá la mejor introducción a la actitud que tiene AA hacia la religión sigue siendo el ya clásico capítulo "We Agnostics" (Nosotros los agnósticos) en *Alcoholics Anonymous* (Nueva York, Alcoholics Anonymous World Services, 1976), pp. 44-57. En este capítulo, Bill W. enfatiza la importancia de que uno forme "su propia concepción de Dios" y decida qué es lo que los términos espirituales "significan para ti". Nosotros creemos que esta actitud es profundamente cristiana y que es una protección contra el abuso espiritual. Véase el capítulo 9 de este libro.

cristianos y se vieran bajo estas circunstancias, bien podrían ponerse de cara a la pared y morirse.<sup>4</sup>

Por lo tanto, no queremos imponerles nuestra experiencia. En vez de ello, esperamos que podamos compartir nuestra experiencia de Dios de una manera que los ponga a ustedes en contacto con su Dios, aunque su concepto de Dios sea muy distinto.

Después de la historia de Bill W. y de dos historias nuestras, del capítulo 4 en adelante se seguirán en orden los Doce Pasos. Este formato no tiene la intención de ser un patrón a seguir; más bien es la manera que sugerimos para ponerse en contacto con la etapa en la que cada uno se encuentre en este momento y sentirse amado en ella. Tal vez alguno quiera hacer a un lado un paso en particular y seguir con otro posterior o bien regresar a uno anterior, lo cual ocurre frecuentemente dentro de los grupos de Doce Pasos donde los miembros tienen la libertad de trabajar sobre el paso que cada uno sienta que necesita más. En 1934 Bill W. fue de los pasos, 1, 2 y 3 al paso 12, y no fue sino hasta 1940 cuando trabajó arduamente los pasos 4 y 5 con Ed Dowling.

El don especial de la recuperación a través de los Doce Pasos es que, sea cual fuere el orden con que se trabajen los pasos, podemos hacerlo con la ayuda de los demás. Siendo así, tal vez quieras compartir este libro con un amigo o amiga. Quizá sientas ganas de hacerlo dentro de un grupo de Doce Pasos donde puedas recibir el amor curativo de la comunidad y de tu padrino. Tal vez pertenezcas a otro grupo donde te sientas en libertad de compartir esta información como, por

<sup>4</sup> *As Bill Sees It, op. cit., p. 34.*

ejemplo, dentro de tu familia, un grupo de terapia, con los miembros de tu iglesia, en un grupo de estudios, etcétera. Si tu deseo es compartir lo que experimentes aquí en una forma estructurada dentro de cualquiera de estos grupos, el apéndice A es una guía para utilizar este libro como un curso (con sus cintas en audiocasete, si quieres) para dos o más personas.



## CAPÍTULO 1

### ***Bill W. y la búsqueda del sentido de pertenecer***

---

La película *ET (El extraterrestre)* trata de un ser de otro planeta que quiere regresar al hogar al cual pertenece. A ET accidentalmente lo dejan en la Tierra sus compañeros de viaje que habían venido aquí en una nave espacial con fines de exploración. Separado de ellos, empieza a morir. ET sabe de dónde es él, a dónde pertenece y trata de ponerse en contacto con su gente. Inventa una forma de llamar por teléfono a su hogar fabricando un radio a partir de materiales de desecho que encuentra en la casa donde vive, escondiéndose de los científicos de la Tierra y de la policía. Nadie viene por él. El cuerpo de ET empieza a languidecer y su corazón deja de latir. Los científicos que por fin dan con su escondite piensan que ha muerto. Están ya listos para llevarse su cuerpo y diseccionarlo para su estudio. Y entonces, súbitamente, su corazón comienza

a latir de nuevo, y todo porque ET sabe que su gente ya viene por él.

ET ha vendido más copias en videocasete que cualquier otra película. Quizás esta película sea tan popular porque nos identificamos con el anhelo de ET por volver al hogar al que pertenece. Todos nosotros, en algún recóndito lugar de nuestro interior, recordamos de dónde venimos. Seguimos enviando señales al exterior, tratando de llamar por teléfono y conservamos la esperanza de que alguien nos conteste. Nuestras mismas adicciones pueden ser, en ese momento, la mejor manera que conocemos de llamar a casa. Bill Wilson, cofundador de Alcohólicos Anónimos, sabía que este sentido de pertenecer era la clave para la recuperación y la curación. Y así, en este primer capítulo, Sheila quiere comenzar narrando la historia de Bill W.

### La historia de Bill W.

Bill W. nació en Vermont en 1895 y murió en 1971. Su madre era una persona más bien fría y distante. Bill se sentía más cerca de su padre, un hombre cálido, afectuoso, que provenía de una familia de alcohólicos y él mismo bebía mucho. Una tarde del año 1905, cuando Bill tenía nueve años, su padre lo llevó a dar un largo paseo hasta la cantera de mármol de Green Mountains que se veía desde su casa. En el camino, el padre de Bill iba bebiendo whisky de una jarra. Esa tarde, Bill

se sintió más cerca de su padre que lo que alguna vez se había sentido cerca de alguien; se sentía parte de él... Se le ocurrió que no sólo se sentía una parte de su padre, sino que *era* una parte de él —del mismo modo que su padre era una parte de su abuelo,

y éste a su vez de su propio padre—... Billy se le quedó mirando con un sentimiento de reverencia, consciente de algo (en ese momento no tenía otra palabra para describirlo), de algo en él que era *ancestral*.

Y Bill escuchó todo lo que su padre le dijo acerca de la noche, de los cielos, de las vastas galaxias que navegan por el espacio. Su padre podía localizar e identificar cada una de las constelaciones, cada estrella y cada planeta... Le explicó a Billy que ellos no eran nada más ciudadanos del estado de Vermont o incluso de los Estados Unidos, sino que eran ciudadanos de todo este maravilloso universo.<sup>1</sup>

Durante todo este tiempo, y a lo largo del camino de regreso a casa, el papá de Bill siguió bebiendo de la jarra. Y de esta manera fue como, muy tempranamente en su vida, los recuerdos que Bill tenía de pertenecer a su padre, a sus ancestros y a “todo este maravilloso universo” tenían conexión con una jarra de whisky.

A la mañana siguiente, cuando Bill despertó, su hermana le dijo que su padre se había ido. Bill no volvió a ver a su papá hasta 1914, nueve años después, y para entonces la cercanía que una vez existió entre ellos ya había desaparecido. A nosotros nos parece que Bill pasó el resto de su vida buscando ese sentimiento de pertenecer que experimentó esa tarde con su padre, cuando tenía sólo nueve años. El sentimiento de que se pertenecía a sí mismo, a sus ancestros, al universo y al Dios que lo hizo todo.

Poco después de irse el padre de Bill, su madre obtuvo el divorcio. Al igual que muchos hijos de divorciados, Bill se culpaba por ese hecho:

<sup>1</sup> Robert Thomsen, *Bill W.* (Nueva York, Harper & Row, 1975), pp. 8-10.

Si sus padres lo hubieran amado más, no se habrían separado. Y esto significaba que si él hubiera sido más digno de ser amado, eso nunca habría sucedido. Siempre llegaba a la misma conclusión. *Tenía que ser su culpa. Él era el culpable.*<sup>2</sup>

Bill hablaba de la “gran tragedia y el enorme estigma” que había en relación con el divorcio en 1905, y de qué manera esto lo había llevado a sentir que “yo no pertenecía, que yo de alguna manera era diferente”.<sup>3</sup> La madre de Bill decidió irse a estudiar a Boston. Dejó a Bill con sus abuelos maternos. Aunque perdió a ambos padres en un corto lapso, Bill nunca se apesadumbró por su pérdida. Incluso presumía que no se sentía verdaderamente afligido y que seguía adelante con su vida “como un hombre”.

Las pérdidas de Bill no terminaron con la partida de sus padres. En la preparatoria él y Bertha, una compañera, se enamoraron. Por primera vez desde que su padre se fue, Bill sentía que le pertenecía a alguien.

Tenía un romance, sentía seguridad y era aprobado. Estaba feliz, extasiado. Y luego, una mañana, apareció la directora de la escuela con cara triste y nos anunció que mi novia había muerto repentinamente la noche anterior. Me hundí en una depresión que me duró tres años enteros. No me gradué. No fui capaz de terminar porque no podía aceptar la pérdida de cualquier parte de lo que yo pensaba que *me pertenecía*.<sup>4</sup>

A la edad de 22 años, mientras se encontraba en una fiesta,

<sup>2</sup> Thomsen, *op. cit.*, p. 28.

<sup>3</sup> Kurtz, *op. cit.*, p. 309.

<sup>4</sup> William Wilson, *Alcoholics Anonymous Comes of Age* (Nueva York, Alcoholics Anonymous World Services, 1979), pp. 53-54 (las cursivas son nuestras).

Bill se sintió inferior, extraño y socialmente inepto, lo que le ocurría a menudo. Años más tarde, escribió:

Era tal mi timidez, que sencillamente tenía que tomarme un trago. Y así tomaba uno, y luego otro, y después... ¡milagro! La extraña barrera que existía entre mí y todos los demás hombres y mujeres instantáneamente parecía derribarse. *Yo sentía que pertenecía a ese grupo en el que me encontraba, que le pertenecía a la vida, que le pertenecía al universo, que por fin era parte de las cosas.* Ay, ¡la magia de esas primeras tres o cuatro copas! Me convertía en el alma de la fiesta. De hecho, podía complacer a los invitados. Podía hablar con libertad... y súbitamente me sentía muy atraído a esa gente. Pero creo que, incluso en esa primera noche, me emborraché por completo, y en la siguiente ocasión o en un par de ellas, me abstuve totalmente de la bebida. Pero como todo mundo bebía copiosamente, no obtuve gran cosa de ello.<sup>5</sup>

La primera vez que Bill bebió le brindó lo que él sabía que en ese momento más necesitaba para sobrevivir: el sentido de pertenecer a algo. A partir de entonces progresivamente se fue haciendo adicto al alcohol.

En 1918 Bill se casó con Lois Burnham. Se mudaron a la ciudad de Nueva York, donde Bill se hizo corredor de bolsa. Él fue la primera persona en Wall Street que descubrió cómo estudiar un negocio y determinar si éste saldría adelante. Bill tuvo mucho éxito en un principio. Sin embargo, al tiempo que desarrollaba su talento para los negocios, también iba progresando su alcoholismo. Varios patrones despidieron a Bill a causa de la bebida. Eventualmente su reputación en Wall Street era de borracho y nadie quería contratarlo.

<sup>5</sup> “*Pass It On*” (Nueva York, Alcoholics Anonymous World Services, 1984), p. 56 (las cursivas son nuestras).

Después de cada parranda le prometía a Lois que ya permanecería sobrio. Esto nunca duraba. Muchas veces fue hospitalizado a causa del alcoholismo. Finalmente su médico le dijo a Bill que el alcohol había dañado su mente y su cuerpo en tal forma que probablemente se volvería loco y moriría.

Ebby, un amigo de Bill, también era alcohólico. Había estado asistiendo a las reuniones del grupo Oxford, un movimiento de renovación religioso muy popular en los años treinta. Cuando Ebby fue a visitarlo al hospital, Bill se dio cuenta de que su amigo había cambiado. Ebby le dijo que Dios lo había ayudado a dejar de beber. A Bill le costaba trabajo creerle. No estaba seguro de si existía algún Dios y, si lo había, no estaba seguro de que Dios lo pudiera ayudar *a él*. Finalmente, Bill estaba tan desesperado que una noche en el hospital llamó a gritos al Dios en quien no creía. Y describe lo que sucedió después de eso:

De repente mi cuarto se llenó de una luz blanca indescriptible. Me vi inmerso en un éxtasis inenarrable... Luego, mentalmente vi una montaña. Yo estaba parado en su cima, donde soplaba un fuerte viento. Un viento que no era de aire, sino espiritual. Con una fuerza grande y nítida, sopló a través de mí. Y después vino el llameante pensamiento: "Eres un hombre libre." Desconozco completamente por cuánto tiempo permanecí en ese estado, pero finalmente la luz y el éxtasis desaparecieron. De nuevo vi la pared de mi cuarto. A medida que me iba tranquilizando, una gran paz se apoderó de mí... me hice vivamente consciente de una Presencia que parecía un verdadero mar de espíritu viviente. Me encontraba en las playas de un mundo nuevo. "Ésta —pensé— debe ser la gran realidad, el Dios de quien hablan los predicadores." Saboreando mi nuevo mundo, permanecí largo rato en este estado. Yo parecía estar poseído por el absoluto, y se profundizó

la curiosa convicción de que, sin importar qué tan mal parecieran estar las cosas, no había ninguna duda de la justicia esencial del universo de Dios. *Por primera vez sentí que verdaderamente pertenecía*. Sabía que era amado y que a mi vez podía amar.<sup>6</sup>

Bill nunca volvió a tomar una copa. Era el año de 1934 y él tenía 39 años de edad.

La narración de la conversión de Bill y la de su primera borrachera son muy similares.<sup>7</sup> Bill usa incluso las mismas palabras para describir ambas experiencias: "*Sentí que pertenecía*." Tal vez Bill inició el movimiento de los Doce Pasos para dar a los demás ese mismo sentimiento de pertenecer que él buscó siempre durante toda su vida y que lo liberó del alcoholismo:

...la "salvación" en Alcohólicos Anónimos consistía en "salir del aislamiento" y llegar a experimentar "la sensación de ser uno con Dios y con el hombre", la "sensación de pertenecer que nos llega. Ya no sentimos que vivimos en un mundo completamente hostil. Ya no nos sentimos perdidos y asustados e inútiles".<sup>8</sup>

Inmediatamente después de su experiencia de conversión, Bill, junto con Lois, empezó a tratar de ayudar a otros alcohólicos. Al principio tuvo escaso éxito. Él se concentraba en cómo necesitaban su ayuda, pero de alguna manera *ellos* no parecían apreciarlo.

Unos cuantos meses después estuvo en Akron, Ohio, en viaje de negocios. Fue un viaje estresante, al que se añadía

<sup>6</sup> *Ibid.*, p. 121 (las cursivas son nuestras).

<sup>7</sup> Gracias a Jack McGinnis por habernos señalado esta similitud.

<sup>8</sup> Kurtz, *op. cit.*, p. 125. La última parte de la cita apareció originalmente en *Twelve Steps and Twelve Traditions*, *op. cit.*, p. 105 (las cursivas son nuestras).

la presión que sentía por recuperar su reputación como un confiable corredor de bolsa. Solo en el hotel, Bill sentía un enorme aislamiento. Había un bar al final del vestíbulo y se sintió tentado a ir ahí y tomarse una copa. Pero le sobrevino este pensamiento: “*Tú* necesitas hablar con otro alcohólico; necesitas a otro alcohólico tanto como él te necesita a ti.”<sup>9</sup>

En vez de dirigirse hacia el bar, caminó hacia el otro extremo del vestíbulo donde se encontraba un teléfono y un directorio de las iglesias locales. Llamó a varios pastores de las iglesias hasta que encontró a uno que lo condujo a un alcohólico, el “doctor Bob” Smith.

En lugar de emborracharse ese fin de semana, se encontró con el doctor Bob en lo que se conocería después como la primera reunión de AA. Tal como Bill lo describe, “en la afinidad del sufrimiento en común, un alcohólico había estado hablando con otro”.<sup>10</sup>

Por el simple hecho de compartir sus historias con el otro, Bill y el doctor Bob descubrieron la clave de todo el movimiento de los Doce Pasos: dos personas que comparten la misma lucha pueden darse una a la otra esa sensación de pertenecer que les ayuda a ambas a aliviarse. En una época en la cual la tasa de recuperación a través de otros métodos era casi de cero, Bill y el doctor Bob sabían que lo que les había ayudado a ellos podría ayudar a otros alcohólicos. Durante los dos años siguientes, ayudaron a recuperarse a 40 alcohólicos.

<sup>9</sup> “*Pass It On*”, *op. cit.*, p. 136. Véase también Kurtz, *op. cit.*, pp. 26-27 ss.; y Thomsen, *op. cit.*, pp. 234-236.

<sup>10</sup> Wilson, *Alcoholics Anonymous Comes of Age*, *op. cit.*, pp. vii, 59.

## El crecimiento del movimiento de los Doce Pasos

Bill se había ganado una reputación de genio en Wall Street analizando qué era lo que hacía funcionar bien un negocio. Ahora usaba esa misma genialidad para identificar qué sirve para ayudar a un alcohólico a recuperarse. Escribió una lista de 12 principios que funcionaron. Éstos se convirtieron en los Doce Pasos. Los pasos surgieron de la propia experiencia de Bill y de otros alcohólicos, de lo que había aprendido en el grupo Oxford y de sus lecturas de la Biblia.

El movimiento de AA creció rápidamente después de la publicación del libro de Bill, *Alcohólicos Anónimos* (“El gran libro”). Hoy día cientos de miles de grupos en casi todos los países del mundo, y millones de alcohólicos se identifican como parte de AA. Tan sólo en la ciudad de Nueva York, en 1988 se llevaban a cabo 1 800 diferentes reuniones de AA cada semana.<sup>11</sup> Hemos visitado diminutas aldeas en las montañas de Guatemala y hemos visto letreros en los lugares donde se reúnen los “Alcohólicos Anónimos”.\* El éxito de AA se ha documentado. Por ejemplo, el estudio Rand encontró que de aquellos que acuden regularmente a las reuniones durante un año, el 70 por ciento permanece sobrio durante el segundo año y, de éstos, el 90 por ciento tiene un tercer año de sobriedad.<sup>12</sup>

<sup>11</sup> Nan Robertson, *Getting Better*: cett Crest, 1988), p. 75.

\* En español en el original. (N.T.)

<sup>12</sup> El estudio Rand de 1980 consistió en una investigación longitudinal a lo largo de cuatro años de un grupo de 920 alcohólicos. Citado en Lewis Andrews, *To Thine Own Self Be True* (Nueva York, Doubleday, 1987), p. 154. Otras estadísticas informales indican que el 29 por ciento de los miembros de AA permanece sobrio durante más de cinco años, “un récord que se considera envidiable en este campo”, lo cual ha sido reportado en “Clean and Sober —And Agnostic”, *Newsweek*, *op. cit.*, p. 63.

En 1950 Lois Wilson fundó Al-Anón como un grupo de apoyo para los familiares del alcohólico. Lois se daba cuenta de que ellos necesitaban los mismos Doce Pasos que ayudaban al alcohólico. Al-Anón después contribuyó al descubrimiento de la codependencia. Al igual que Lois, los terapeutas que trabajaban con adictos se percataron de que, cuando el adicto empezaba a mejorarse, a veces los miembros de su familia se alteraban mucho. Se hizo evidente que la gente cercana al adicto tendía a formar su identidad a partir del papel de cuidador del adicto. Tales personas eran dependientes de la persona que a su vez era dependiente del alcohol o de las drogas o de lo que fuera. Eran codependientes. Así, la gente que creció dentro de una familia alcohólica aprendió desde niña a orientarse alrededor de las necesidades de una madre o padre alcohólicos. Ya de adultos, tendían a casarse con alguien a quien pudieran seguir cuidando, por ejemplo, con otro alcohólico. Se hizo obvio que estas personas necesitaban un proceso de recuperación tanto como el adicto. Desde entonces se ha ampliado nuestra concepción de lo que es la codependencia hasta llegar a incluir en ella a las personas que provienen de cualquier tipo de familia disfuncional en la cual aprendieron a negar sus propias necesidades, sea que hayan vivido con una persona farmacodependiente o no. Hoy día los grupos de Doce Pasos que están creciendo con más rapidez son Codependientes Anónimos (CO-DA), e Hijos Adultos de Alcohólicos (HAA).<sup>13</sup>

Desde 1950 ha crecido inmensamente la aplicación de los

<sup>13</sup> Barbara Yoder, *The Recovery Resource Book* (Nueva York, Simon & Schuster, 1990), p. 225. Algunos dan el crédito al movimiento de toma de conciencia en las mujeres por la ampliación del campo de acción de los grupos de autoayuda para abarcar problemas más allá del alcoholismo. Cf. "Unite and Conquer", *Newsweek*, 5 de febrero de 1990, p. 54.

Doce Pasos. Hemos aprendido que la gente que trabaja excesivamente, que apuesta de manera incontrolable, que come en forma compulsiva o que es adicta al sexo no es solamente gente que tiene malos hábitos y a quien le falta "fuerza de voluntad". Ellos, también, son adictos. No pueden detenerse, del mismo modo que no puede detenerse un alcohólico. Se les puede ayudar con el mismo programa de Doce Pasos que ayuda a los alcohólicos. Aunque la predisposición física y el condicionamiento social para una u otra adicción pueden ser distintos, las dinámicas psicológicas subyacentes en cualquier conducta adictiva son muy similares. Por ejemplo, yo provengo de una familia judía que no tiene historia de alcoholismo. Cuando estoy en un estado compulsivo, no me siento tentada a beber. Al igual que mi familia de origen, mis tentaciones son preocuparme y trabajar en exceso. Si tuviera una predisposición física al alcoholismo y/o si hubiera crecido entre alcohólicos, quizás, en vez de ello, bebería.

La predisposición física y el condicionamiento social afectan el tipo de adicción que escogemos. Pero ya sea que nos preocupemos en exceso, que nos hagamos fanáticos del trabajo, que bebamos o comamos excesivamente, etcétera, se verá que cada vez que nos veamos envueltos en una conducta adictiva, las dinámicas psicológicas son parecidas. Los grupos de Doce Pasos como Jugadores Anónimos, Comedores Compulsivos Anónimos, Adictos al Sexo Anónimos, etcétera, trabajan con estas dinámicas psicológicas similares. Actualmente hay más de 200 grupos *diferentes* que se basan en los Doce Pasos y más de 15 millones de estadounidenses acuden semanalmente a una reunión de un grupo de apoyo.<sup>14</sup>

<sup>14</sup> Yoder, *op. cit.*, p. 10.

## Adicciones, conexión y el sentido de pertenecer

Pia Mellody, experta en recuperación mundialmente conocida, cree que como fondo subyacente de toda adicción está la codependencia, el ignorar nuestras propias necesidades. Ella ve el origen de la codependencia en el abuso (sexual, físico, emocional, intelectual, espiritual), al cual se define a grandes rasgos como "cualquier experiencia en la niñez (del nacimiento a los 17 años) que no es educativa".<sup>15</sup> El doctor Patrick Carnes, autoridad sobresaliente en adicción sexual, está de acuerdo con ella: "Nuestras investigaciones demuestran que el abuso sobre el niño es una causa esencial de adicción... entre más abusos padezcas durante la niñez, será más probable que tengas más adicciones siendo adulto."<sup>16</sup> Cuando nuestra necesidad humana de ser criados amorosamente se ve frustrada a causa del abuso, usamos las adicciones para llenar el vacío que sentimos. Gershen Kaufman escribe:

El alcohólico que tiene una relación con su botella ha sustituido una relación humana por otra cosa. La adicción es el sustituto de las necesidades interpersonales. Se ha dado un grave error en el medio ambiente humano y un sentimiento de vergüenza rodea esas necesidades interpersonales vitales que todos experimentamos.<sup>17</sup>

En las palabras de Bill W., "las relaciones problemáticas con

<sup>15</sup> Pia Mellody con Andrea Wells Miller y Keith Miller, *Facing Codependence* (San Francisco, Harper & Row, 1989), p. xx.

<sup>16</sup> Patrick Carnes, *Don't Call It Love* (Nueva York, Bantam, 1991), pp. 106 y 108. Véanse también pp. 100, 263, 266.

<sup>17</sup> Gershen Kaufman, *Shame: The Power of Caring* (Rochester, VT, Schenkman, 1985), pp. 163-164.

otros seres humanos han sido casi siempre la causa inmediata de nuestras calamidades, incluyendo nuestro alcoholismo".<sup>18</sup>

Nosotros creemos que todas las adicciones y toda recuperación de las adicciones provienen del profundo anhelo que compartimos con Bill Wilson, de *sentir que pertenecemos*. Jack McGinnis, que hace una de las mejores labores que conocemos con los Doce Pasos, habla de esto en términos de nuestra búsqueda por lograr "conectarnos" cuando nos sentimos "desconectados".<sup>19</sup> Todos llegamos a esta vida con una conciencia y un sentimiento de haber estado en conexión con las fuentes de vida de las cuales provenimos. Sentimos el contacto con Dios, con las personas significativas que nos recibieron al llegar a este mundo, con el universo y nuestro verdadero yo. El Salmo 139 habla de este sentimiento primordial de conexión: "me has tejido en el vientre de mi madre".

Algunos de nosotros, especialmente si sufrimos una privación emocional temprana, podemos no estar en contacto con estos recuerdos primordiales, pero todos tenemos la *capacidad* para recordar de dónde venimos y qué tan conectados estábamos.<sup>20</sup> Muchas personas han compartido con nosotros

<sup>18</sup> *Twelve Steps and Twelve Traditions*, op. cit., p. 80.

<sup>19</sup> Véase Jack McGinnis y Barbara Shlemon, en su serie de videocasetes y su libro de ejercicios *The Truth Will Set You Free*, que se puede adquirir en: Beloved Ministry, P.O. Box 1587, Torrance, CA 90505.

<sup>20</sup> El sentimiento consciente de esta conexión puede estar ausente en aquellas personas que han sufrido privación emocional y que tienen un deterioro en la constancia de objeto (esto es, de la capacidad, en una situación de estrés, de mantener una imagen estable de la persona que cuida de uno originalmente, compuesta tanto de buenas como de malas cualidades). El sentimiento de conexión con la fuente de nuestra vida (como sea que llamemos a ésta) se restaura normalmente cuando se curan tales heridas emocionales. Cf. Conrad Baars, *Born Only Once* (Chicago, Franciscan Herald Press, 1975), p. 53 y el trabajo de John Gartner citado en "God and the Inner Image of Mother", *Common Boundary* (julio-agosto de 1989), p. 30. De acuerdo con Bill Wilson, "muy en el fondo de todo hombre, mujer y niño está la idea fundamental de Dios", *Alcoholics Anonymous*, op. cit., p. 55.

los recuerdos que tienen de su vida en el vientre materno y de su concepción.<sup>21</sup> Algunos son capaces de recordar muy lejanamente en el tiempo, yendo a lo largo del proceso evolutivo hasta llegar a la formación de nuestro planeta o de las primeras apariciones de organismos vivos. Aunque no tengan entrenamiento alguno en botánica o en biología, pueden describir los procesos de la vida con una precisión que parecería imposible lograr si no estuvieran en realidad recordando algo.<sup>22</sup> Los científicos saben hoy día que la memoria no sólo radica en el cerebro. La proteína de cada una de las células contiene una forma de memoria.<sup>23</sup> Nuestras células recuerdan de dónde provenimos y que fuimos creados en conexión con toda vida.

Cuando nacemos a este mundo, si las personas que están a nuestro alrededor no pueden proteger y fomentar nuestro sentido de conexión con toda vida, sufrimos daño. Si no tenemos manera de trabajar con nuestros sentimientos acerca de esas heridas, nos desconectamos de nuestro verdadero yo.

<sup>21</sup> El doctor Graham Farrant atribuye esto a la "memoria celular". Cf. "Cellular Consciousness and Conception: An Interview with Dr. Graham Farrant", *Journal of Christian Healing*, vol. 11, núm. 3 (otoño de 1989), pp. 17-18. La teoría de David Chamberlain es que los "cerebros, al igual que las televisiones, son aparatos *sintonizadores*" y que "el almacenamiento de memoria se encuentra fuera del cerebro del organismo". Cf. David B. Chamberlain, "The Expanding Boundaries of Memory", *ReVision*, vol. 12, núm. 4 (primavera de 1990), pp. 11 y 17. Véase también su libro *Babies Remember Birth* (Nueva York, Ballantine, 1990), así como el relato de Linda Mathison de niños que narraron a sus padres sus recuerdos de la etapa prenatal y perinatal en "Birth Memories: Does Your Child Remember?", *Mothering* (otoño de 1981), pp. 103-107.

<sup>22</sup> Stanislav Grof, "Modern Consciousness Research and Human Survival", *ReVision* (verano-otoño de 1985), pp. 35-36.

<sup>23</sup> La teoría de Karl Pribram sobre la memoria prenatal (que nosotros pensamos se puede ampliar para incluir en ella la memoria evolutiva contenida en el óvulo y en el espermatozoide) dice que la memoria depende de moléculas de proteína que se encuentran en la célula individual en vez de en complicadas conexiones nerviosas. Citada en Frank Lake, *Tight Corners in Pastoral Counseling* (Londres, Darton, Longman & Todd, 1981), pp. 2 y 36. Véase también Graham Farrant, *op. cit.*, pp. 17-23.

Cuando estamos desconectados de nosotros mismos no podemos conectarnos auténticamente con los demás, con Dios o con el universo. Al igual que ET, empezamos a buscar alguna manera de reconectarnos. Por el momento las adicciones constituyen nuestro mayor intento por reconectarnos, aunque al final no funcionan y se vuelven destructivas. Cuando Bill Wilson tomó su primera copa, sintió que se reconectaba. Sintió que pertenecía a algo. Pero el alcohol era una conexión falsa. Bill dejó de beber sólo cuando encontró la verdadera conexión por medio de su experiencia de conversión por un Dios amoroso.

### Nosotros (y Bill) seguimos aprendiendo

La experiencia de conversión de Bill le brindó tal sentimiento de pertenecer que él dejó la bebida. Sin embargo, no estaba totalmente curado. Durante 11 años después de haber dejado de tomar sufrió depresión. Era fanático del trabajo y hasta nosotros mismos nos sorprendimos al leer la evidencia de que Bill puede haber sido un adicto sexual. Mucha gente en AA sabía que Bill tuvo una serie de amantes, y en su testamento le dejó una parte de las regalías de su libro a la última de ellas.<sup>24</sup> Después de haber fumado como chimenea toda su vida, Bill finalmente murió de enfisema.

Sólo podemos hacer conjeturas acerca de lo que Bill necesitaba para ayudarlo con estas otras adicciones. Por ejemplo, cuando nos enteramos del alcoholismo en la familia de Bill, cómo es que nunca lloró la pérdida de sus padres y la devas-

<sup>24</sup> Robertson, *op. cit.*, pp. 23, 27, 70.

tadora pérdida de su novia, nos preguntamos si un grupo de HAA le podría haber ayudado. Tal vez ahí pudiera haber trabajado sobre algunas de sus heridas tempranas.<sup>25</sup> O, cuando consideramos cómo, a medida que fue creciendo AA, las necesidades del movimiento consumieron a Bill, deseamos que él hubiera entendido la codependencia y cómo atender a sus propias necesidades como un contrapeso a cuidar tanto de los demás.<sup>26</sup>

Únicamente podemos hacer conjeturas, y no culpamos a Bill por los problemas que quedaron sin solución en su vida. Hasta después de su muerte hemos aprendido la importancia de llorar por nuestras pérdidas, especialmente por una tan grande como la pérdida de nuestros padres. Apenas estamos comenzando a comprender qué les pasa a los niños en las familias de alcohólicos y acerca de la codependencia. Estamos aprendiendo estas cosas en parte porque estamos construyendo sobre lo que Bill descubrió acerca de la recuperación del alcoholismo. Bill mismo dijo que había más que aprender. Él vio que los Doce Pasos eran sólo el principio, y exhortó a AA a seguir aprendiendo de las nuevas experiencias.<sup>27</sup> Para Bill,

<sup>25</sup> El siguiente pasaje sugiere que Bill estaba consciente de la medida en que las heridas que sufrió a una edad temprana le afectaron más tarde en su vida. Al escribir en 1958, sigue buscando las mismas cosas que perdió cuando murió su novia Bertha, "romance, seguridad y aprobación" (véase la página 24 del texto): "Ese empeño de adolescentes que muchos tenemos por conseguir la mayor aprobación, la perfecta seguridad y el romance perfecto —un premio muy apropiado a los 17 años— comprueba ser un modo imposible de vivir cuando llegamos a los 47 o a los 57. Desde que comencé AA, me he llevado terribles tundas en todos estos aspectos porque fracasé en crecer en lo emocional y en lo espiritual." De "The Next Frontier: Emotional Sobriety", *The Language of the Heart: Bill W.'s Grapevine Writings* (Nueva York, The AA Grapevine, 1988), p. 236.

<sup>26</sup> En cartas que escribió a sus amigos en 1953, Bill se describía a sí mismo en términos de lo que hoy día llamaríamos codependencia. Véase Kurtz, *op. cit.*, p. 214.

<sup>27</sup> *Alcoholics Anonymous, op. cit.*, p. 164.

someterse a un poder superior incluía renunciar a toda pretensión de tener la respuesta final, incluso en el tratamiento de alcohólicos.<sup>28</sup>

Me gusta pensar que Bill nos está ayudando a aprender más. La recuperación es un proceso que continúa a lo largo de la vida hasta la siguiente. Yo creo que todos los que han marchado a la vida siguiente nos envían todas las cosas nuevas que van aprendiendo al ir las superando. Como católica romana, esto lo interpreto en términos de la comunión de los santos.<sup>29</sup> Otros, que vienen de tradiciones diferentes, pueden interpretar la misma realidad de una manera distinta. Aunque sólo podemos imaginarnos cómo está creciendo y aprendiendo Bill en el mundo que sigue, nos parece significativo que hayan llegado hasta nosotros tantos nuevos descubrimientos acerca de las adicciones, la codependencia y la importancia de experimentar el dolor de las pérdidas en la niñez a partir de la muerte de Bill en 1971. La última vez que visitamos el lugar donde Bill nació en East Dorsett, Vermont, me senté en la habitación donde él nació, mirando su retrato. Le pedí que intercediera por nosotros mientras escribíamos este libro. Me pareció que él me prometió que así lo haría, y que quería darnos las gracias

<sup>28</sup> Bill vio la tentación de creer que uno tiene la respuesta final como parte de lo que llamó la "grandiosidad alcohólica" y de la tendencia de los adictos a pensar en términos de absolutos. La sobriedad en un individuo y la salud para AA como un todo requieren del reconocimiento del "control limitado", el cual incluye admitir humildemente que ningún ser humano posee la respuesta final, así como tener una disposición para aprender continuamente de experiencias nuevas. Cf. Kurtz, *op. cit.*, pp. 105-117.

<sup>29</sup> Para una discusión de lo que es para la Iglesia católica el dar y recibir amor con los que ya han partido a través de la comunión de los santos, véase Matthew Linn, Dennis Linn y Sheila Fabricant, *Healing the Greatest Hurt* (Mahwah, Nueva Jersey, Paulist Press, 1985). Allí mismo se incluyen puntos de vista provenientes de otras fuentes que no son la Iglesia católica, como por ejemplo, "A Presbyterian View" (El punto de vista presbiteriano), por el doctor Douglas Schoeninger, pp. 192-196.

por ser sus amigos. Creo que Bill tiene muchos amigos, algunos de los cuales nos están enseñando a nosotros tres, y que él intercede por todos nosotros.

## CAPÍTULO 2

# *Dos de nuestras historias*

---

### **Los Doce Pasos son para todo mundo**

Como cultura, cada vez nos estamos desconectando más de Dios, de la naturaleza, de los demás y de nuestro más profundo yo. Cada día desaparecen una o más especies de plantas o de vida animal en peligro de extinción. Destruimos nuestros bosques que atraen las lluvias para vivir en selvas de concreto donde nuestros pies no tocan nunca la tierra para echar raíces. Nuestras familias también carecen de raíces, ya que la familia promedio cambia su lugar de residencia cada tres años. Y sin embargo, los sociólogos nos dicen que nos lleva tres años formar una cadena de amistades que nos sirvan de apoyo.<sup>1</sup> En Estados Unidos dos de cada tres matrimonios terminan en

<sup>1</sup> Patrick Carnes, *Don't Call It Love*, *op. cit.*, p. 76.

divorcio; el matrimonio promedio tan sólo dura siete años.<sup>2</sup> A causa de ello, 60 por ciento de los niños que llegarán a la adolescencia para el año 2000 no estarán viviendo con su padre biológico ni recibirán manutención por parte de éste.<sup>3</sup> Cada año, mayor número de madres debe trabajar para mantener a su familia y tienen menos tiempo para estrechar lazos con sus hijos.

Al mismo tiempo que las fuentes culturales que nos permiten formar nexos y establecer un sentido de pertenencia se están rompiendo, el movimiento de los Doce Pasos está creciendo velozmente. Para millones de personas este movimiento es la manera primordial que tienen de satisfacer su necesidad de pertenecer.<sup>4</sup> De modo que, por un lado, yo (Matt) me siento raro al escribir un libro sobre los Doce Pasos de AA porque no soy adicto a ninguna sustancia ni me crié dentro de una familia alcohólica. Y no obstante, tal y como Bill W. establece en la primera página de *Twelve Steps and Twelve Traditions* (Doce Pasos y doce tradiciones), los Doce Pasos han comprobado ser “un modo de vivir feliz y efectivo” no sólo para los alcohólicos sino para todo aquel que anhele pertenecer a una comunidad en reconciliación. Tal vez esto quedará más claro si comparto mi jornada de los Doce Pasos.

<sup>2</sup> G. B. Spanier y P. C. Glick, “Paths to Remarriage”, *Journal of Divorce*, 3:283-298 (1980).

<sup>3</sup> Sam Keen, *Fire In The Belly* (Nueva York, Bantam, 1991), p. 137.

<sup>4</sup> Un artículo reciente acerca de los grupos de apoyo analiza la especial relevancia de éstos en la vida contemporánea en Estados Unidos: “...La mayoría de los profesionistas en este campo y, desde luego, los miembros mismos de los grupos de apoyo ven las reuniones como un antídoto sorprendentemente efectivo contra la soledad —algo que, además de constituir un problema por derecho propio, forma parte de todas las condiciones patológicas que han surgido a causa del estilo de vida de fines del siglo XX, que van desde lavarse las manos compulsivamente hasta el SIDA”. “Unite and Conquer”, *Newsweek* (5 de febrero de 1990), p. 50.

### *El descubrimiento de mi necesidad de los Doce Pasos*

Mi jornada comenzó en 1967 en la reservación sioux Rosebud cuando llevé a mis estudiantes alcohólicos a reuniones de AA. Las reuniones eran definitivamente anónimas puesto que nadie podía ver a nadie en el sótano lleno de humo de la rectoría. Acudí a las reuniones por el bien de mis alumnos, no por el mío. Eso cambió unos cuantos años después cuando estudiaba en Cambridge. La persona más llena de vida en mi comunidad jesuita era Philip, de 70 años de edad, quien apenas podía caminar, pero conocía a cada uno de los alcohólicos de Boston. A Philip le encantaba dar clases, pero a causa de su avanzada diabetes apenas podía dar de vez en cuando un curso de lectura, tal como el que caprichosamente titulaba. “La total explicación del misterio de Dios.” Para mi sorpresa, Philip no estaba amargado por su invalidez. Sostenía que él se contaba entre los primeros jesuitas dentro de AA. Philip se sentía más vivo que nunca cuando se hallaba ayudando a sus pichones (aquellos a quienes apadrinaba) a mantenerse sobrios por medio de conversaciones telefónicas. Él tenía el don de saber a quién llamar justo cuando esa persona estaba a punto de salir para beber. También tenía el don de chocar nuestro auto cuando asistía a las reuniones nocturnas de AA, ya que no veía bien pero nunca lo admitiría. Uno de nosotros siempre fingía interés en acudir a AA para poder llevarlo. Yo quería saber qué era lo que mantenía a Philip afectuoso y sereno a pesar de todas sus incapacidades físicas, de modo que gustosamente me brindé a servirle de chofer.

Me encontré a mí mismo regresando cada semana a las reuniones, aunque Philip no necesitara que lo llevara, a causa de lo que me estaba sucediendo a mí en esas reuniones. Ese era

el único lugar donde yo podía ser real, sentir todos mis sentimientos y después de la junta compartir con Philip mis esfuerzos. Nunca compartí con el grupo gran cosa de mí durante las reuniones porque yo no tenía adicción a ninguna sustancia y sentía que mis conflictos con la ira, etcétera, eran demasiado insignificantes. Sin embargo, a medida que los miembros empezaron a compartir los problemas que tenían con la ira y qué era lo que les ayudaba con ellos, cada vez me fui poniendo más en contacto con mi propia ira y con lo que me ayudaba a manejarla. Fui apreciando cada vez más AA, a medida que escuchaba las confesiones del quinto paso, que eran las más honestas y extensas que había escuchado jamás. A medida que iba escuchando cada confesión iba sintiendo un enorme amor por el otro que tenía tantas batallas interiores como las mías. Cada confesión me iba sanando al ponerme en contacto tanto con mis propias luchas como con el amor de Dios que todo lo cura. Lo que no estaba ocurriendo en el grupo de oración local, que era muy bueno para alabar a Dios y para orar por la sanación, pero que se quedaba corto al compartir sentimientos dolorosos. El grupo de oración lograba la sanación que no se daba en las sesiones de AA, pero la reunión sacaba a la superficie una honestidad y un autoconocimiento que no se daba en el grupo de oración. Yo necesitaba ambos.

Tres años después volví a visitar a mis amigos sioux luego de una ausencia de siete años. Me la pasaba preguntando: "¿Quién creen que ha cambiado para mejorar desde que me fui? ¿Cuál persona ha cambiado más? ¿Por qué?" Fue una manera extraordinaria de descubrir sus modelos del papel que debían desempeñar y sus ideales en una reservación donde 70 por ciento son alcohólicos y el crecimiento interior es muy difícil. Luego hice una lista de aquellos que crecieron en forma mo-

derada así como de aquellos que, según la opinión general, habían crecido más. Para mi sorpresa, la mayoría de los que estaban en la columna de crecimiento moderado habían participado en un grupo al que sentían que pertenecían y en el cual podían compartir sus batallas internas y su fe, por ejemplo, en AA o en el grupo de oración de la reservación. Luego examiné la columna de los que habían crecido más. Encontré que todos ellos excepto uno participaron tanto en las reuniones de AA como en el grupo de oración. Algo de cada una de estas experiencias les estaba ayudando a crecer, tal como me había ayudado a mí.

Diez años más tarde regresé una vez más a la reservación y saqué las mismas listas con los mismos resultados. Sólo que ahora estas mismas personas parecían más sanas aún. Una de ellas se había recobrado maravillosamente bien de la pérdida de un hijo. Otro, un consejero escolar sobre alcoholismo, podía llegar hasta chicos y adultos que nadie más había podido ayudar. Festejé el año nuevo con esta gente, jugando charadas y bebiendo sidra caliente. También hice un propósito de año nuevo: tenía que encontrar la manera de hacer de los Doce Pasos una parte más grande de mi vida. Desde entonces he participado en reuniones de Hijos Adultos de Alcohólicos y de Codependientes Anónimos.

### *El manejo de mis adicciones*

Pero me he adelantado a mi historia porque no he dicho cuánta ayuda necesitaba para poder manejar mis patrones de conducta compulsivos. En 1985 me fui a Bolivia con Dennis y Sheila a aprender español. Nunca había estudiado español. Decidí que la mejor manera de aprenderlo era por medio de

una inmersión instantánea viviendo con una familia boliviana que no sabía nada de inglés. La familia estaba pasando por un doloroso trance porque Guti, su padre, se estaba muriendo de leucemia (murió durante mi cuarto mes de estancia con ellos). Fui amando a Guti cada vez más, y él se convirtió en un padre para mí también. De modo que no solamente sentía el estrés de estar aprendiendo español en una cultura extranjera, sino también el dolor que experimentaba la familia. Todo esto cobró su precio emocional y yo necesitaba tiempo para mi proceso de pena. Pero nosotros tres exponíamos en español una noche a la semana en un centro de conferencias. Eso añadió una presión extra para mí porque me estaba costando más trabajo aprender español que a Dennis y a Sheila. Así, en vez de experimentar mi aflicción, me dediqué obsesivamente a mis estudios del español.

Henri Nouwen, en *¡Gracias!*, escribe cómo el aprender español en esta misma escuela lo puso en contacto con sus respuestas primitivas, ya que estaban ausentes el sentimiento de seguridad y de pertenecer que le inspiraba su hogar.<sup>5</sup> Eso mismo me sucedió. Me convertí en un adicto al chocolate y llevaba chocolates de mi país para comerlos mientras estudiaba. Regresó también mi lucha con fantasías sexuales. Me distraía haciendo compras compulsivas en el mercado o por medio de la televisión y las revistas en inglés. El instituto de idiomas tenía unas cuantas películas en inglés grabadas en video. El sonido era tan malo que igual podían estar habladas en español. Y sin embargo, me la pasaba pegado a películas como *Drácula*, que en Estados Unidos me parecían una pérdida de tiempo.

<sup>5</sup> Henri Nouwen, *¡Gracias!* (Nueva York, Harper & Row, 1983).

Me molestaban pequeñas cosas, como cuando alguien tomaba el *Newsweek* o el *Times* antes que yo. Las releía varias veces durante la semana. Para sorpresa mía, comprendía poco lo que leía, ya que el dolor que tenía en mi interior pesaba más que el mundo externo. No podía perdonarme cometer los mismos errores en español una y otra vez. A diario discutía con Dennis o con Sheila sobre cosas triviales, como quién era el mejor maestro o cuál era el peor. Necesitaba comparar todo, mejorarlo y tener razón.

Traté de cambiar estos patrones, pero no podía. La ira que sentía fue encontrando otros blancos, como las quejas cotidianas sobre el clima brumoso y lluvioso. Dejé de pensar en el chocolate para pensar en la pizza que me comería después de que finalmente presentáramos la exposición semanal en español. Cuando trataba de pasármela sin algo que quería o cuando fracasaba habiendo esperado tener éxito, me ponía todavía más irritable y no podía concentrarme en mis estudios. Presentaba síntomas físicos como sentir tenso el estómago, dolores de cabeza y cansancio. Me percaté de que estos síntomas afloraban a la superficie especialmente cuando sentía vergüenza: me aislaba de mi verdadero yo porque estaba enojado conmigo mismo y no sólo por mis errores.

Todas las noches nos reuníamos Dennis, Sheila y yo para contarnos qué había ocurrido durante el día que nos hubiera dado vida y qué nos la había drenado. Así me di cuenta de que las actitudes que he descrito arriba se estaban convirtiendo en patrones compulsivos. También descubrí qué era lo que rompía su poder compulsivo: me sentía más libre y experimentaba mayor paz los días que era capaz de aceptar mis sentimientos. Simplemente el compartir por las noches tanto los momentos en que me había sentido amado como los de

lucha interior me brindaba mayor paz. Cuando podía sentirme afligido por estar perdiendo a Guti y ni siquiera ser capaz de conducir las oraciones en español que la familia me pedía, me sentía mejor. También me sentía mejor cuando podía perdonarme por cometer más errores que mi compañero que hablaba español o cuando podía pedir perdón por haber sido grosero con otra persona. Mi mejor plegaria era sentir la batalla interna y sentarme luego en el soleado jardín y junto con las plantas empaparme del amor de Dios hacia mí. Otras veces me sentía más sereno después de haber cargado al nieto de Guti en mi regazo. Estoy seguro de que no sólo lo acariciaba a él, sino que de alguna manera también estaba acariciando al niño herido que llevaba en mi interior. Cada vez que yo sentía que me pertenecía a mí mismo, a los demás, al universo, y a Dios con toda mi impotencia, se daba la sanación. Había experimentado esto en las reuniones de AA, sólo que ahora estaba sintiendo cómo me estaba liberando a mí y no estaba reservado exclusivamente a los alcohólicos.

Cuatro años después, cuando Dennis se casó con Sheila, tuve un proceso de pena por los 27 años de vida que compartimos él y yo en las mismas casas de los jesuitas. Mi cabeza me decía que él había seguido el dictado de su conciencia que le había dicho en esos 100 días de retiro que tuvo a lo largo de dos años que su vocación era el matrimonio. Aun así, todavía tenía que sentir la pena en mi corazón por cada una de las pérdidas que me ocurrían. Durante 15 años habíamos viajado juntos a 40 países conduciendo retiros espirituales y habíamos escrito nueve libros acerca de la oración para la sanación. Nos conocíamos tan bien el uno al otro, que invariablemente adivinábamos lo que el otro pediría de un menú de diez páginas de platillos chinos. Me deprimí a tal grado que llegué a soñar

que me estrellaba en un avión y me sentía aliviado de haber muerto. Quería dejar de dar retiros espirituales, volverme ermitaño y evitar a todo el mundo. Muchos de mis patrones compulsivos que creía estaban curados, volvieron entonces. Pero las mismas cosas que me ayudaron cuando estuve en Bolivia funcionaron en esta ocasión también. Cada vez que era capaz de afrontar mi pérdida y mi vulnerabilidad y compartirla con otra persona, podía experimentar mi pena y encontrar nueva vida. Por ejemplo, me curé mucho por medio de la oración de sanación al hacer un retiro de ocho días en el cuarto vacío de Dennis. Comía yo solo en sus restaurantes chinos favoritos y compartía mi dolor con Dios y con amigos.

Para esta época los programas de Doce Pasos tales como HAA (Hijos Adultos de Alcohólicos) y CODA (Codependientes Anónimos) se habían difundido enormemente. Éstos aplicaban los Doce Pasos a los problemas que yo estaba experimentando. Acudí a HAA y me puse a trabajar sobre las varias formas en que la pérdida de Dennis era como la pérdida de John, mi hermano, quien murió de bronquitis cuando yo tenía siete años. En CODA descubrí cómo estaba luchando por ser una persona independiente y necesitaba cuidar de mí mismo en vez de tratar de encontrar vida sólo a la sombra de Dennis. También descubrí que había estado viendo a Dennis para abajo, asumiendo que yo era más virtuoso que él porque yo seguía eligiendo el celibato religioso. Finalmente, tuve que darme cuenta de que Dennis había tenido que seguir los dictados de su conciencia y que su elección del matrimonio era tan virtuosa como mi elección del celibato. Yo había creído que CODA era solamente para personas dependientes, de escasos logros, que se sienten vergonzosamente inferiores a los demás. Aprendí que es también para personas exitosas e independientes como

yo que nos sentimos vergonzosamente superiores a los demás. La curación de la codependencia se da únicamente cuando nos volvemos interdependientes, dejamos de relacionarnos con los demás viéndolos superiores o inferiores a uno mismo y empezamos a reconocer tanto nuestros puntos fuertes como nuestra vulnerabilidad.<sup>6</sup> A través de las reuniones de Doce Pasos y de la oración para la sanación recibí una vida nueva tal, que en tres meses estuve en condiciones de dirigir los retiros espirituales que me habían dado pavor. Tuve la energía creativa necesaria para redactar charlas nuevas y ahora me dispongo a escribir este libro.

Hace dos años tuve otra vez un año lleno de cambios importantes: me mudé a Minneapolis y dejé a mis amigos de Omaha después de 13 años de vivir allí, tomé un nuevo empleo de medio tiempo supervisando directores espirituales (además de seguir trabajando con Dennis y con Sheila) y me dediqué a trabajar con gente que había llegado a un *impasse* con sus respectivos terapeutas. Afrontando cambios en el trabajo, en la comunidad y casi en todo lo demás, obtuve un puntaje de 385 en la escala de Holmes-Rahe que mide cambios que producen estrés. El doctor Holmes encontró que aquellos que obtenían un puntaje de 300 puntos o más tenían un 80 por ciento de posibilidades de desarrollar enfermedades importantes en los dos años siguientes.<sup>7</sup> No obstante, yo ni siquiera pesqué un resfriado, luego de haber pasado años

<sup>6</sup> Bill Wilson habla de los alcohólicos diciendo que éstos se sienten tentados a ir a cualquiera de dos extremos: "sentimientos de culpa y de autoaborrecimiento" o de "gazmoñería o grandiosidad". *Twelve Steps and Twelve Traditions*, op. cit., pp. 45-46. Pia Mellody discute estos mismos dos extremos como síntomas de codependencia en *Facing Codependence*, op. cit., pp. 78-79, 111-113.

<sup>7</sup> Thomas Holmes y Richard Rahe, "The Social Readjustment Scale", *Journal of Psychosomatic Research*, 11 (abril de 1967), pp. 213-218.

sufriendo de una interminable serie de resfriados. Creo que mi respuesta inmunológica es fuerte simplemente porque he aprendido a lidiar con el estrés al compartir mis experiencias con mi grupo de apoyo de los jueves por la mañana. Ahora sé que la recuperación por medio del programa de Doce Pasos es para todo mundo y que me da el poder suficiente para vivir una vida sana, equilibrada.

### ¿Cuándo sentiste que pertenecías?

Mi mano todavía está fría, puesto que yo (Dennis) acabo de regresar de juntar unas cuantas piedrecillas de un claro y rumoroso arroyo que está cerca de nuestra casa. Sabía que esta expedición al arroyo era justo lo que necesitaba para sobrepasar el "bloqueo de escritor" que tuve hoy temprano. Sabía que el arroyo era la respuesta porque hace más o menos un año experimenté ese mismo "bloqueo". Como de costumbre, a Sheila y a Matt les venían un millón de penetrantes ideas y escribían una página tras otra. En cambio yo, por mucho que me esforzara en escribir, no podía llenar la página en blanco que tenía frente a mí. Sintíendome terriblemente mal, intenté todo lo imaginable para poder escribir. Hacía ejercicio, y al ver que eso no funcionaba tomaba una siesta, y cuando eso tampoco me funcionó traté de hacer alguna otra cosa. Los resultados eran siempre los mismos: una página en blanco.

Finalmente, decidí dejarlo por la paz y me puse a ver las noticias en la televisión. Una de ellas era acerca de una desnudista de Texas. Ella había amenazado con demandar a sus patronos ya que, a los 41 años de edad, ya no le permitían hacer *strip-tease*. En las noticias salía bailando y desnudándose.

Pensé: “¡Dios mío, en la televisión! ¿A dónde va a llegar? ¡Que siga!” Y luego pensé: “¿Por qué estoy reaccionando con tanta intensidad a esta idiotez?” De modo que me detuve por un momento para prestar atención a mis sentimientos. Me sentía como un tipejo a quien se le salían enormes ojos de unos anteojos aún más voluminosos: el “Fisgón”. De modo que hice lo que normalmente hago y le pregunté al Fisgón: “¿Qué es lo que en realidad necesitas?” Tan pronto hice la pregunta, supe la respuesta: necesitaba tiempo para estar con las cosas como son de una manera natural.

Me encaminé al claro arroyo murmurante, metí mi mano en él y me mojé la cara con su agua fría. A medida que las gotas iban cayendo por mi rostro, sentí como si se me estuvieran quitando escamas. Me percaté de los sonidos del agua, de la posición de cada una de las piedras y, también, de la sensación de la burbujeante corriente que chocaba contra mi mano. De regreso a casa sentía el hormigueo de células corporales recién vitalizadas. Aunque iba de regreso sobre mis propios pasos, esta vez me percaté de los azafranes que antes no había visto. Mis ideas se iban aclarando. Cuando me senté a escribir, empezaron a fluir las páginas.

Desde ese día, a menudo el arroyo me ha ayudado a regresar a mí mismo y a recobrar ese sentido de pertenecer. No solamente regreso al arroyo en días como el de hoy en los que experimento el “bloqueo del escritor”, sino cada vez que necesito la sensación de claridad. Por ejemplo, a veces me cuesta trabajo tomar decisiones, como cuando estamos planeando nuestro itinerario y existen muchas opciones. El arroyo ha planeado muchos itinerarios por mí.

En las reuniones de Doce Pasos a menudo escuchamos testimonios como el mío acerca de lo que le ayudó a alguna

persona a recobrar su sentido de pertenecer. La gente que está en recuperación repite el mismo testimonio, una junta tras otra. Esas personas saben que necesitamos llevar estos recuerdos en nuestro corazón porque son la clave para la solución de crisis futuras. No puedo permitirme el lujo de olvidar el arroyo.

Aunque para mí es muy importante el recuerdo del arroyo, quizá no sería éste el recuerdo de pertenecer que yo compartiría primero con los demás en una reunión de recuperación. El momento de mi vida en que más experimenté tanto la sensación de pertenecer como la de sanación fue poco antes de cumplir 18 años, en noviembre de 1962. Pero para comprender ese momento, deben entender primero cómo lo opuesto, la sensación de no pertenecer, llenó mi adolescencia.

Cuando más tuve la sensación de no pertenecer fue en la época de mi baile de graduación. No me gustaban las muchachas. No es que tuviera algo en contra de las chicas, sino que tampoco me caían bien los muchachos ni me gustaba yo mismo. Muy tempranamente me hice adicto al odio a mí mismo a causa de una educación católica muy rígida y moralista. Todo se convertía en un gran pecado. Por ejemplo, en los veranos solíamos hacer un viaje de tres semanas. El primer día de uno de esos viajes paramos en una gasolinera. Me metí en las oficinas y vi un calendario con una mujer desnuda. Y pensé: “¡Dios mío! He cometido un pecado mortal. Y no podré confesarme por lo menos en tres semanas. Si tenemos un accidente de carretera en este viaje, y si muero a causa de él, me iré derecho al infierno.” Fue terrible. Era yo tan escrupuloso... A causa de todo esto no me gustaba yo mismo y tampoco me caía bien nadie más.

De modo que, cuando llegó el momento de mi baile de

graduación, no tenía a nadie a quien invitar. Afortunadamente, en la escuela para chicas el baile de graduación fue tres semanas antes que el nuestro. Kathy, una de las chicas, que era tan poco popular como yo, no tuvo más alternativa que invitarme. Yo era el único muchacho que conocía que todavía no tenía compromiso para ir con nadie. En su desesperación, me llamó y me dijo: "Dennis, ¿te gustaría ir a mi baile de graduación?" Yo no quería ir, pero pensé: "Iré a su baile y así practicaré y luego la podré invitar al mío." De modo que dije "sí". Soporté todo su baile de graduación y di gracias cuando por fin la noche terminó.

Después de hacerme el remolón durante muchos días, ya no podía seguir posponiendo el invitar a Kathy a mi baile de graduación. Me imaginaba: "Si le hablo, a lo mejor no está. Y entonces podré decirle a todo el mundo que traté de invitarla." Tuve mala suerte. Ella contestó el teléfono. Durante 10 minutos, sin parar, me dijo que la noche que había pasado a mi lado había sido la mejor de su vida, etcétera. Honestamente, yo no sabía de qué me estaba hablando. Cuando por fin se detuvo para tomar un respiro, le dije: "Kathleen, ¿te gustaría ir a mi baile de graduación?" Me respondió: "Dennis, me encantaría ir a tu baile de graduación. Déjame pedirle permiso a mi mamá." Como dejó descolgado el teléfono, pude escuchar completa la conversación. Su madre estaba sorprendida y contentísima de que alguien hubiera invitado a su hija al baile de graduación. Tenía muy buenas razones para estar sorprendida, créanme. Su madre la instaba: "¡Ve! Te compraré lo que necesites para que puedas ir." Por fin, Kathleen regresó al teléfono y me dijo: "Lo siento. Mi madre dice que tengo que cuidar a mis hermanos pequeños. No puedo ir a tu baile de graduación."

Me sentí muy triste. Pero no me extrañaba porque yo mismo

no me gustaba, y me imaginaba que no le gustaba tampoco a nadie más. Una de las razones por las que ingresé a la orden de los jesuitas era porque en esa época todavía no sabía que los laicos con un alma como la mía podían salvarse. Los jesuitas tenían la mayor preparación y yo pensaba que necesitaba el máximo de ayuda que pudiera obtener. Aunque siempre me he sentido agradecido por mi vida al lado de los jesuitas, los motivos que tuve para ingresar a su orden no fueron en realidad los mejores.

Unos cuantos meses después de haber entrado con los jesuitas, mi vida cambió radicalmente. Durante un retiro espiritual de 30 días, el director de novicios nos dijo que hiciéramos una confesión general de todos los pecados que habíamos cometido en nuestra vida. Escribí ocho páginas, con pequeñísima letra. Se las di al padre con la esperanza de que las leyera en sus ratos libres y regresara a darme la absolución. En vez de ello, me pidió que compartiera con él todo aquello que verdaderamente me apenara en mi vida.

Hacerlo me llevó cerca de 30 minutos, pero lo que más recuerdo es esto: al final, el sacerdote se levantó y me abrazó. Yo estaba atónito. Esperaba el común sermón acerca de cuánto había yo desilusionado a Dios y que necesitaba esforzarme más, pues si no lo hacía, a fin de cuentas sufriría la dolorosa consecuencia del infierno. Asiendo en mis manos esas ocho páginas, supe que no tenía garantía alguna de poder cambiar, ya que, como era una persona escrupulosa, había confesado esos mismos pecados muchas veces. Pero nunca antes me habían dado un abrazo que me asegurara que por lo menos esa persona, y Dios incluso, me amaban, así lograra yo cambiar alguna vez o no. De regreso en mi cuarto lloré y lloré, con lágrimas de gratitud. En medio de mi llanto, prometí en voz

alta a Dios y también a mí mismo que iría adonde fuera, a cualquier hora, a ayudar a otra persona a experimentar esa misma transformación.

Ese abrazo me llenó de una sensación de pertenecer que cambió mi vida. Desde entonces hasta la fecha, me he amado a mí mismo. No me cambiaría por nadie más. También desde entonces he sentido un amor casi automático, sin esfuerzo de mi parte, hacia los demás. En Lucas 7:38 una mujer, señalada como prostituta, lavó los pies de Jesús con sus lágrimas y los enjugó con sus cabellos. Jesús dijo: "Esa mujer puede amarme mucho porque le ha sido perdonado mucho." Lo mismo que sentiría una persona a quien se le ha condonado una deuda por cinco millones en vez de tan sólo por cinco dólares; por medio de ese abrazo recibí lo que hasta hoy considero el núcleo de mi identidad: una persona que puede amar mucho porque se le ha perdonado mucho. Ese abrazo y esa profunda sensación de pertenecer transformaron la parte mía que era adicta y que tanto odiaba, a la cual solía llamar "mi terrible yo" en la talentosa parte mía de ahora que más atesoro y que llamo "la que mucho ama". En el capítulo 4 nos concentraremos en cómo ese sentimiento de pertenecer puede transformar una adicción en un don.

### *Los Doce Pasos en mi vida*

Cuando estaba tratando de discernir si me casaría con Sheila, mi director espiritual me pidió que escribiera un relato de los momentos de mi vida como jesuita en los cuales sentí más esa sensación de pertenecer. También empecé a acudir a reuniones de Doce Pasos ya que en este proceso de toma de decisiones, quería manejar honestamente las adicciones en mi vida. Cuan-

do acudí por primera vez a una junta, aún no había trabajado conscientemente los Doce Pasos. Lo que más me sorprendió fue que los momentos de mi vida como jesuita en los que más experimenté la sensación de pertenecer, acerca de los que justamente acaba de escribir, parecían corresponder a los Doce Pasos. Por ejemplo, la confesión general que describí anteriormente se parece mucho al quinto paso. El momento del día en que a menudo tenía esa sensación de pertenecer, que era la revisión nocturna del día que hacía con Sheila y Matt, era como el paso 10. La correlación entre los momentos en que yo sentí pertenecer y los Doce Pasos era evidente, desde el primero de los pasos hasta el último, que nos lleva a transmitir ese mensaje a los demás. Yo había dado retiros espirituales en cerca de 40 países, principalmente para ayudar a los demás a experimentar esos momentos que tan bien describen los Doce Pasos. Y así, cuando regresé a casa después de mi primera reunión en un grupo de Doce Pasos, escribí en mi diario:

Me uní al programa de recuperación de los Doce Pasos desde 1962, pensando que estaba ingresando a la orden de los jesuitas. En esa época admití que, a causa de mi adicción a detestarme a mí mismo y a lo que entonces percibía como una adicción sexual, mi vida se había vuelto ingobernable. Sólo un poder superior podría salvarme. Particularmente por medio de la confesión general, le entregué mi vida a ese poder superior y le pedí que me quitara todos mis defectos. Durante mis 27 años como jesuita he hecho diariamente un inventario de mi vida y he mejorado mi contacto consciente con Dios por medio de la oración y de la meditación. He tratado de llevar este despertar espiritual a otras personas en 40 países.

En ese párrafo expresé mi aprecio por la genialidad de los Doce Pasos, los cuales contienen todo aquello que me había ayudado más en los 27 años anteriores. Aunque la mayoría de los puntos cruciales de mi vida provienen de haber experimentado uno de los pasos, tenía en mi haber unos cuantos avances importantes que, en un principio, no parecían encajar con dichos pasos. Pero posteriormente, luego de estudiar más de cerca los escritos de Bill W., descubrí que él había tocado también esos puntos cruciales. Quizá Bill W. solamente necesitaba más tiempo para expresar la dimensión total de su visión. Nos sentimos emocionados de escribir este libro para demostrar, primeramente, la genialidad de los Doce Pasos originales y, en segundo lugar, para descubrir otras maneras de encontrar mayor sanación aún en cada uno de los pasos. Antes de comenzar con los pasos, queremos invitarlos a todos ustedes a que traten de recordar todos aquellos momentos que los hayan llevado a experimentar ese sentimiento de pertenecer, tal como nosotros lo hemos hecho. En las reuniones de recuperación, la curación ocurre cada vez que hacemos esto.

### ***El proceso de sanación***

1. Hagan unas cuantas respiraciones profundas como si estuvieran exhalando desde la punta de sus pies a lo largo de sus piernas, de sus músculos abdominales y de su pecho.
2. Pongan la mano derecha sobre su corazón y pídanle a Dios (tal como ustedes conciban a Dios) que le diga a su corazón cuál fue un momento en el que ustedes tuvieron esa sensación de pertenecer verdaderamente. Tal

vez fue el momento en que se enamoraron o cuando tuvieron en sus brazos a su primer hijo, o fue un momento de perdón como sucedió en mi confesión general, o quizás un momento de contacto con la naturaleza como el que yo tuve en el arroyo. Solácense en ese momento y respiren de nuevo esa sensación de pertenecer.

3. Pídanle a Dios (tal como ustedes conciban a Dios) que le diga a su corazón el momento del día de hoy en el que más experimentaron ese sentimiento de pertenecer. Quizá fue la manera como alguien los saludó, una carta que recibieron, o cuando terminaron un trabajo en el que pusieron todo su esfuerzo y su capacidad. Compartan con Dios qué fue lo especial que tuvo ese momento. Respiren profundamente y permitan que esa sensación de pertenecer que experimentaron entonces los llene una vez más.\*

\* Si tuvieron alguna dificultad con ese proceso, vean las páginas 58-60.

## *¿Te estás quedando atorado?*

En el proceso de oración al final de la sección anterior, te invitamos a recordar tus experiencias del sentimiento de pertenecer. Cada uno de los capítulos siguientes te sugerirá un proceso diferente para ayudarte a que te pongas en contacto con tus propias experiencias. Empezamos con un recuerdo positivo de algo que nos hizo experimentar esa sensación de pertenecer porque la fuerza que nos da el recordar cómo hemos sido amados nos pone en condiciones de afrontar en un momento dado las heridas y superarlas de una manera que nos lleva a la sanación.

Para algunas personas los procesos que nosotros usamos constituyen oportunidades bienvenidas para ir al interior de uno mismo, e incluso ocasiones que son transformadores momentos de sanación. Sin embargo, para otras, este tipo de trabajo interno puede causarles temor. Nuestra amiga Diana, talentosa terapeuta que trata a muchas víctimas del abuso, nos dijo:

Quando la gente asiste a los retiros que conducen, ustedes crean una atmósfera "no vergonzante" en la que ellos se sienten seguros. Saben que no tiene nada de malo si se da un proceso de oración que ellos no pueden hacer, o si no experimentan una dramática sanación. En un libro, necesitan escribir algo que le ayude a la gente a sentirse tan segura como se siente en presencia de ustedes.

Nuestro propósito aquí es seguir el consejo de Diana y comunicarles que, sea cual sea su experiencia, está bien. Cada uno de nosotros se halla en un sitio distinto en su proceso de crecimiento, dependiendo de qué tanto hayamos sido heridos y de qué tanto apoyo tengamos en nuestra vida actual. Algunas

personas, como Dennis y Matt, provienen de hogares donde fundamentalmente se les afirmaba y siempre han experimentado un sentido básico del yo, a pesar de las heridas y los traumas. A otras, como a Sheila, se les negó brutalmente esa afirmación durante la niñez y tienen que recuperar un sentido básico del yo. Como Sheila lo narrará en el capítulo 4, es difícil estar amorosamente presente ante uno mismo en los procesos de oración personal si no hemos restaurado aún ese sentido básico del yo.

A veces un proceso de oración sugiere que nos imaginemos a nosotros mismos en una determinada escena. Cuando hemos hecho esto en los retiros, unas cuantas personas han respondido: "¡Yo nunca veo nada!" Para aquellos que tengan dificultad para visualizar, será útil saber que la imaginación puede echar mano de todos los sentidos. Para algunas personas resulta más fácil imaginar sonidos o tener la sensación táctil de algo, que imaginarlo a través de la visualización.

Algunos de los procesos de oración que damos aquí invitan a ponernos en contacto con recuerdos de la niñez más temprana. Para aquellos de nosotros a quienes nos cuesta trabajo recordar nuestra niñez, podemos hacernos esta pregunta: "¿Qué tanto anhelo ser amado y mimado?" Nuestros anhelos nos dirán qué era lo que necesitábamos que no recibimos. También podemos preguntarnos: "¿Cómo trato a los demás en mi vida actual, por ejemplo, a mis propios hijos?" Esto nos revelará cómo nos trataron, ya que tendemos a tratar a los demás como nos trataron a nosotros o, a causa del miedo, exactamente de la manera opuesta. La sanación nos brinda una equitativa libertad para tratar a los demás de una manera apropiada y solícita.

Algunas de las historias que siguen comprenden súbitos avances en la curación, y podrían sonar como si nosotros *debiéramos* crecer rápidamente. Sin embargo, de hecho el creci-

miento es un proceso y el “avance súbito” en algunas ocasiones llega después de habernos sentido atorados muchas veces. Si tienes problemas o te sientes atorado en cualquier parte de este libro, esperamos que confiarás en que tu yo interno sabe cuándo estás preparado para dar el siguiente paso en tu crecimiento. Mientras eso sucede, te alentamos a que no trates de evadirte del atorón, sino que, en vez de ello, te permitas sentir que, aun así, estás siendo amado. Tal vez puedas amar mejor esos atorones si hablas de ellos con un amigo. Quizá tengas ganas de salir a caminar, de tomar un baño caliente, de trabajar en el jardín de tu casa o de acudir a una reunión de Doce Pasos. Lleva a cabo cualquier cosa que te haga sentirte amado tal y como eres, sin tratar de componerte o de cambiar.

No hay una manera correcta o incorrecta de realizar los procesos de oración que se dan en este libro. Lo que cura no es seguir los pasos o los procesos “correctamente” sino, más bien, es permitir que te amen sin importar qué sucede. Como dijo Bill W.: “¡Solamente el amor puede curar!”<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *As Bill Sees It*, *op. cit.*, p. 98.

## CAPÍTULO 3

# *¿Cómo empiezan las adicciones?*

---

### **Nombremos nuestras adicciones**

La primera vez que nosotros (Dennis y Matt) oímos hablar de las adicciones, creímos que no teníamos ninguna ya que, después de todo, venimos de una familia relativamente sana. No conocemos otros padres que amen a sus hijos y disfruten tanto de ellos como los nuestros. Nos gusta ver a nuestros octogenarios padres llevar a David, su nieto, a pescar o leerle cuentos a la hora de ir a la cama. Lo hacen porque lo disfrutaban tanto como disfrutaban hacerlo con nosotros hace casi medio siglo. Esa gozosa sensación de conexión y de pertenecer que sentimos en aquellos momentos forma el núcleo más profundo de cada ser humano. Y sin embargo, recientemente hemos descubierto cómo nuestras adicciones nos desconectan de ese

núcleo. Al reconocer nuestras adicciones vemos que, al igual que nosotros, probablemente todo ser humano y toda familia tengan adicciones. Comer con David, que tiene cinco años, nos ayudó a los dos a descubrir eso y a empezar a nombrar nuestras adicciones.

Un día llevamos a la familia de David a un bufete donde había una mesa entera llena de postres. Nosotros nos dirigimos a la barra de ensaladas y nos sentamos a comer. Pero David quería explorar el bufete completo, y sus padres lo dejaron. Sabíamos que si cualquiera de nosotros tuviera cinco años y nos dejaran comer lo que quisiéramos en este bufete, nos iríamos derecho a la mesa de los postres y llenaríamos de ellos nuestra charola.

Cuando David regresó había llenado su charola tal como esperábamos, pero lo que nos sorprendió fue que en ella había un solo postre. Llenó su charola de cosas sanas, como brócoli. De modo que le preguntamos a Mary, nuestra hermana, cómo había hecho para educar a un niño tan sano. Mary nos dijo: "Durante años traté de bajar de peso sin tener éxito. Finalmente, me empecé a hacer dos preguntas: ¿En realidad tengo hambre? y, en caso de ser así, ¿qué me gustaría comer?" Se dio cuenta de que frecuentemente comía sin tener hambre. Comía en exceso pero no disfrutaba de cada uno de los alimentos. Nos platicó cuáles eran los alimentos que no le gustaban, como la sandía, por ejemplo. Nosotros no podíamos entender cómo a alguien no le gustaba la sandía. No obstante, cuando ella empezó a hacerse a sí misma esas dos preguntas y a comer sólo cuando tuviera hambre y únicamente la comida que le gustaba más, bajó todos los kilos que le sobraban.

Cuando llegó David, Mary le enseñó a hacerse esas mismas dos preguntas. Nos comentó: "David descubrió que no le gus-

tan especialmente los dulces y muchas veces evita los postres. Aunque no le gusta todo tipo de comida, siempre come suficientes alimentos sanos."

Lo que Mary nos dijo acerca de David es lo que los especialistas en niños, desde el tradicional doctor Benjamin Spock hasta la actual psicoterapeuta Jane Hirschmann, afirman también. Los niños tienen un "mecanismo innato que les permite saber qué cantidad y qué tipo de comida necesitan para un desarrollo y crecimiento normales".<sup>1</sup> La experiencia clínica nos muestra que cuando los padres confían en este mecanismo innato de los chicos y permiten todo tipo de comida, los niños pueden volverse, en un principio, hacia la comida chatarra, pero en relativamente poco tiempo pierden interés en ella. Los niños a quienes, como a David, se les permite que escojan su propia comida y que coman solamente cuando tienen hambre, "comen sanamente" y "viven a gusto con su cuerpo y crecen libres de obsesiones acerca de la comida y del peso".\*

Unos días después, nos encontrábamos en la mesa de jardín de nuestros padres con David. Con gran cuidado, nuestro padre había cosechado sus betabeles de la hortaliza y los había cocinado con su receta alemana preferida. David había probado muchas veces los betabeles del abuelo. Papá estaba a punto de servirle los betabeles a David cuando el niño dijo: "No los quiero. Odio los betabeles." Pero papá siguió sirviéndoselos de todas maneras, mientras le decía a David: "Tú no

<sup>1</sup> Jane R. Hirschmann, "Raising Children Free of Food and Weight Problems", *Mothering* (verano de 1989), pp. 27-31.

\* La misma innato se puede destruir a través de la adicción a una sustancia dañina (como azúcar, tabaco, alcohol) y que el organismo puede necesitar un periodo de abstinencia y de recuperación antes de que pueda funcionar de nuevo este sentido que le dice lo que necesita.

odias los betabeles. No odias nada. Los betabeles te ayudan a formar fuertes los músculos. Los niños grandes se comen los betabeles.” Aunque David probablemente no tenía la menor idea de lo que era ser un “niño grande”, se agachó y se comió los betabeles.

Al preferir no enfrentarse al abuelo y en vez de ello, comerse los betabeles y tragarse así su dolor, David se hizo vulnerable a la misma adicción a la comida que tenía Mary. Al decir esto, no estamos culpando a papá ni a David. Papá hizo lo que pensaba que era mejor. Posiblemente estaba tratando a David como lo habían tratado a él. Papá fue criado dentro de una cultura estrictamente germana donde a menudo se dejaba llorar a un niño para “que aprendiera la autodisciplina”. En esa cultura por lo general se asumía que, normalmente, no se podía confiar en que los niños saben lo que necesitan. Por parte de David, comerse los betabeles era quizá la mejor manera que tenía en ese momento para sentir que pertenecía a su abuelo. Si continuara ese tipo de conducta, David podría desarrollar en forma muy fácil una adicción a la comida, ya que las adicciones se originan cuando hacemos nuestros mejores esfuerzos por pertenecer.<sup>2</sup>

A pesar de nuestras mejores intenciones, podemos desarrollar adicciones cuando, al igual que David, elegimos una manera de pertenecer que nos separa de nuestra propia realidad. Al preguntar a su cuerpo antes de comer esas dos cosas que señalara su madre, David ha aprendido que su organismo nunca miente. Pero papá le dijo a David que se comiera los

<sup>2</sup> Un bello ejemplo de cómo un niño debe establecer límites a los adultos que controlan excesivamente su alimentación, o que corre el riesgo de tener problemas con la comida posteriormente en su vida, aparece en “The Child Sets Limits” en Alice Miller, *Banished Knowledge* (Nueva York, Doubleday, 1990), pp. 176-180.

betabeles y no confiara en lo que su cuerpo le decía. “Tú no odias los betabeles.” Esa frase no sólo le decía a David que no confiara en lo que su organismo le estaba diciendo, sino también que negara lo que sentía y lo que pensaba acerca de los betabeles. En la medida en que David lo hizo, se separó de su propia realidad. Se dividió interiormente y ya no estaba siendo fiel a su verdadero yo. Esa división puede ahondarse cada vez que se le dice: “no confíes, no sientas, no pienses”, mensajes que son el núcleo de toda adicción.\* A medida que esta división interna se ahonde, David bien podría mirar al exterior buscando un escape por haber perdido su verdadero yo. Tal vez, al igual que Mary, David aprenderá a comer (incluso comida que no le gusta) como una manera de tragarse sentimientos dolorosos. Una adicción es cualquier sustancia o proceso que empleamos consistentemente para escapar de nuestra propia realidad, en especial de los sentimientos dolorosos. Bill W. describió esto en los alcohólicos, de quienes dijo que eran como “un hombre quien, al padecer un dolor de cabeza, se pega en la cabeza con un martillo para no sentir el dolor”.<sup>3</sup>

Cuando David se agachó a comerse los betabeles, yo (Denis) experimenté el recuerdo más temprano de mi niñez, de jugar al avión con papá. El avión también tiene que ver con los betabeles. Al igual que David, yo los odiaba. El avión era un tenedor cargado de betabeles que papá maniobraba por los aires haciendo el sonido “rrrr rrrr” de su rugiente motor

\* Al igual que cualquier niño, David necesita una guía en las situaciones en que su sentido de sus propios límites y los de los demás no está suficientemente desarrollado o cuando le falta información suficiente acerca de algún hecho vital. Pero en el caso de la comida, el organismo de David le da las respuestas sanas que necesita.

<sup>3</sup> *Alcoholics Anonymous, op. cit.*, p. 23.

hasta que aterrizaba milagrosamente seguro en la pista que era mi boca. El avión significaba que el primer, el tercer y el último bocado de betabeles aterrizaban en la boca de papá y solamente el segundo y el cuarto bocados en la mía. Así, en vez de negar mi realidad agachándome a comer los betabeles como hizo David, negaba mi realidad jugando al avioncito con papá. Para mí, "avión" significaba "dar gusto a la gente" y la adicción contra la cual lucho más todavía es la que llamo la "Paz a cualquier precio". La paz a cualquier precio, el mostrar con orgullo mi plato limpio luego de jugar al avioncito con papá, se revela en muchos síntomas adictivos en mi vida. Por ejemplo, encuentro dentro de mí lo que el psiquiatra Gerald May llama "adicciones de atracción" (por ejemplo, buscar aprobación y ser agradable), y adicciones de aversión (por ejemplo, evitar el conflicto y la ira). (Véanse las páginas 69 y 70.)

Ese día que estaba sentado a la mesa del jardín con David, actué de acuerdo con mi adicción de la Paz a cualquier precio. Aunque se me había ido el hambre durante la conversación entre David y mi papá, seguí comiendo mis betabeles. Me sentía triste, enojado y herido, y sin embargo no dije nada, esperando a que se disipara la tormenta. La forma de salir de mi adicción hubiera sido encarar el conflicto y decir algo como: "Papá, cuando insistes en que David coma los betabeles, me siento triste, enojado y lastimado. necesito que dejes de insistirle o tendré que llevarme a David a que coma adentro." Tal vez eso habría dado a mi padre la libertad para contestar algo así como: "David, me enojé y me empeñé en salirme con la mía. Lo siento. No me di cuenta de lo importante que era para mí que probaras los betabeles que preparé. Pero todavía es más importante para mí que sepas que confío en que sabes lo que quieres. Si no quieres comer esos betabeles, no tienes

que hacerlo." Si hubiéramos hecho eso, ambos habríamos confiado en lo que estábamos sintiendo y pensando y hubiéramos dejado que David hiciera lo mismo. Habríamos ayudado a David a descubrir junto con nosotros cómo crear un ambiente menos adictivo en el cual todos podemos pensar, sentir y confiar.

La historia de los betabeles se da muchas veces al día en la mayoría de nuestras vidas. Antes de entrar en recuperación, frecuentemente le decía a Sheila: "No deberías sentirte así." Todavía ahora con frecuencia le digo a Matt exactamente qué es lo que él debería pensar acerca de mi más reciente percepción maravillosa. Uno de los mensajes más comunes que escuchamos, ya sea a través de la televisión o de otra persona, es: "No confíes, no pienses y no sientas." Tal vez por ello Gerald May dice:

La adicción es cualquier conducta compulsiva, habitual, que limita la libertad del deseo humano... todos somos adictos... las adicciones al alcohol y a las drogas simplemente son más obvias y más trágicas que las que tienen algunas otras personas. Estar vivo es ser adicto, y estar vivo y ser adicto es tener necesidad de la gracia.<sup>4</sup>

Como expresó Bill W.: "¡El mundo entero se encuentra en un terrible exprimidor!"<sup>5</sup> Ya sea que presentemos el síntoma de comer en exceso o el de la Paz a cualquier precio, todos

<sup>4</sup> Gerald May, *Addiction & Grace* (San Francisco, Harper & Row, 1988), pp. 11 y 24.

<sup>5</sup> Carta de Bill Wilson a Purnell Handy Benson, 25 de abril de 1961. Citada en Kurtz, *op. cit.*, p. 381. Véase también p. 217. El contexto de la aseveración de Bill es que veía el alcoholismo como una metáfora de la enfermiza cultura moderna en su insaciable sed de dinero, prestigio y poder.

tenemos formas adictivas para escapar de las partes dolorosas de nuestra realidad y por tanto, formas que nos hacen tener necesidad de la gracia. Para recibir esa gracia, es útil nombrar esas partes adictivas dentro de nosotros, donde más falta nos hace este don.

En las dos páginas siguientes presentamos las listas que Gerald May elaboró de las adicciones más comunes.<sup>6</sup> Aunque los pioneros en el campo del tratamiento inicialmente usaron el término "adicción" para referirse únicamente al alcoholismo y a la drogadicción, nosotros, al igual que May y otros, definimos la adicción de una manera más amplia. Desde este punto de vista, existen muchas más adicciones que las que aparecen en las listas de May, ya que hay tantas adicciones como formas compulsivas de escapar de una realidad dolorosa en nuestra vida.

La marca distintiva de una adicción es que en realidad no estamos en libertad de detenerla. Como dice nuestro amigo Jack, "podrás ser capaz de parar, pero no puedes evitar comenzar de nuevo". Una manera fácil de descubrir nuestras adicciones puede ser recordando cada quien su propia "historia de los betabeles", lo que hacíamos de niños que tal vez seguimos haciendo en forma compulsiva hasta ahora para escapar de los sentimientos dolorosos. Tal vez se sorprendan al encontrar unas cuantas adicciones que incluso a Gerald May le quedan por descubrir.

<sup>6</sup> May, *op. cit.*, pp. 38-39.

**Adicciones de atracción**

Amigos	Estrés	Peso
Apostar	Expectativas de reunión	Picapleitos
Aprobación	Exprimirse barros	Pistaches
Arte	Fama	Pizza
Asolearse	Familia	Poder
Autoimagen	Fantasías	Política
Beber	Felicidad	Popularidad
Cacería	Ganar	Psicoterapia
Café	Golf	Pulcritud
Calendarios	Grupos	Puntualidad
Causas	Hablar	Que lo cuiden a uno
Celos	Helados	Recuerdos
Coches	Humor	Refrescos
Comer	Imágenes de Dios	Relaciones
Comida	Intimidación	Responsabilidad
Comparar	Ir al cine	Retorcerse el cabello
Competencia	Ira	Robar en las tiendas
Competitividad	Jardinería	Ser:
Comprar	Jugar a la bolsa de valores	amable
Computadoras	Leer	amado
Concursos	Limpieza	atractivo
Conocimiento	Mascar chicle	ayudador
Culpa	Mascotas	bueno
Chismorrear	Matrimonio	desordenado
Chocolate	Mentir	merecedor
Deportes	Morderse las uñas	Sexo
Depresión	Muebles	Sueños
Dinero	Muerte	Superación personal
Dormir	Música	Susplicacia
Drogas	Niños	Tabaco
Dulces	Padres	Tamborilear con los dedos
Ejecución	Palomitas de maíz	Televisión
Ejercicio	Papas fritas	Tiempo
Envidia	Pasatiempos	Trabajo
Estatus	Pescar	Venganza

**Adicciones de aversión**

Aburrimiento	Gente de distinta:	Oscuridad
Agua	clase	Pájaros
Agujas	creencias	Puentes
Anchoas	cultura	Pruebas
Animales	ideología	Ratas
Animales viscosos	raza	Ratones
Arañas	religión	Rechazo
Aviones	sexo	Responsabilidad
Compromisos	Gente que es:	Sangre
Conflicto	adicta	Ser:
Culpabilidad	competente	abrumado
Dentistas	gorda/flaca	anormal
Dependencia	ignorante	burlado
Desaprobación	limpia/sucia	flaco
Doctores	rica/pobre	gordo
Dolor	Gérmenes	ignorado
Escribir	Hablar en público	juzgado
Espacios abiertos	Independencia	Sexo
Espacios cerrados	Insectos	Soledad
Espíritus malignos	Instrumentos punzocortantes	Tormentas
Éxito	Intimidación	Tráfico
Extraños	Ira	Túneles
Fracaso	Lugares elevados	Vergüenza
Fuego	Muerte	Víboras
Gatos	Mugre	Vulnerabilidad
	Multitudes	

**La revolución de los Doce Pasos: el énfasis en cuestiones emocionales**

Las listas de Gerald May contienen dos tipos de adicciones: las adicciones de proceso y las adicciones a sustancias. Hemos batallado con adicciones de proceso (que no son a sustancia alguna), como el perfeccionismo iracundo de Matt, el miedo

compulsivo de Sheila o la adicción de Dennis a buscar aprobación y evitar el conflicto. Pero no hemos lidiado con las adicciones de ingestión de sustancias que necesitan tratamiento específico por los factores fisiológicos que involucran (el abstenerse de las drogas, el cuidado médico durante el periodo de privación, la corrección de desequilibrios bioquímicos, etcétera).<sup>7</sup> Por tanto, nos quedaremos con nuestra experiencia y este libro se enfocará al componente emocional que se halla en cualquiera adicción. En la historia de David, describimos cómo se desarrolla este componente emocional. Bajo el término “componente emocional” incluimos factores sociales y culturales que se relacionan con nuestro sentido de pertenecer, tales como, en el caso de un alcohólico, el

<sup>7</sup> Las adicciones a sustancias (como el alcohol, las drogas, la comida, etcétera) generalmente se distinguen de las adicciones de proceso (como por ejemplo, apostar, al sexo, a establecer determinado tipo de relaciones, a la ira, etcétera) en que típicamente se cree que sólo las primeras tienen una base bioquímica. Sin embargo, la investigación actual sobre la relación que existe entre las emociones y la química cerebral cuestiona esta distinción. Gerald May describe cómo *toda* conducta habitual provoca “retroalimentación, habituación y adaptación”, cambios en la química cerebral similares a los que provoca la adicción a una sustancia. De hecho, una adicción que implique aspectos importantes en la vida de una persona, como la adicción a una relación o la adicción al trabajo, puede afectar en ocasiones sistemas más grandes de células cerebrales que la adicción a una sustancia. Cf. May, *op. cit.*, pp. 83-85.

Patrick Carnes discute el papel que desempeñan las endorfinas (químicos cerebrales) en la adicción sexual (que generalmente se considera una adicción de proceso). En cierto sentido, los adictos al sexo se excitan a causa de su propia química cerebral. Carnes también discute cómo el trauma del abuso puede afectar esta química: “Las investigaciones muestran profundas alteraciones en las neuronas del cerebro de las víctimas del trauma. Estos cambios incluyen químicos cerebrales que son fundamentales en la neuroquímica de las adicciones...” Cf. Carnes, *Don't Call It Love, op. cit.*, pp. 22, 25, 30-34, 69-72, 336-337.

Desde nuestro punto de vista, lo significativo de esta investigación es que la necesidad de curación emocional que es obvia en las adicciones de proceso no se puede descartar como irrelevante en las adicciones a sustancias, simplemente porque éstas tienen un componente fisiológico, ya que *todas* las adicciones tienen un componente fisiológico. Sin embargo, la intervención fisiológica (como por ejemplo, la medicación), no resolverá los asuntos emocionales que tienen su raíz en las heridas sufridas.

hecho de que sus amigos sean únicamente los que frecuentan los bares o si el grupo étnico de esa persona tiene un historial de alcoholismo.

Como nos estamos concentrando en el componente emocional, trataremos primordialmente con lo que en ocasiones se llama "recuperación de la segunda etapa" en contraste con lo que es la "recuperación de la primera etapa".<sup>8</sup> La recuperación de la primera etapa implica abstenerse de la adicción, por ejemplo, del alcohol, de las drogas, etcétera. Siendo esto tan importante, no significa que se han curado los patrones emocionales subyacentes.\* De las personas que están atoradas en esta etapa a veces se dice que "piensan en forma alcohólica" y que tienen "una borrachera en seco". A menudo sustituyen sus adicciones, por ejemplo, fumando o comiendo en exceso en vez de ingerir alcohol. La recuperación de la segunda etapa, a la que Bill W. llamó "verdadera sobriedad" o "serenidad", implica adoptar una nueva forma de vivir que es sana emocional y espiritualmente.<sup>9</sup>

<sup>8</sup> Cf. Earnie Larsen, *Stage II Recovery: Beyond Addiction* (San Francisco, Harper & Row, 1985).

\* AA tiene un acrónimo, HALT (*Hungry, Angry, Lonely, Tired*, es decir, hambriento, enojado, solitario, cansado), para reconocer los estados vulnerables que propician una recaída. Mientras nos encontramos en estos estados nos abruma más fácilmente los factores emocionales y es más fácil que tratemos de escapar del dolor no resuelto que sentimos por medio de conductas adictivas. Mientras que el hambre y el cansancio pueden ser propiciadores fisiológicos, la ira y la soledad son factores más obviamente emocionales que se relacionan con nuestro sentido de pertenecer.

<sup>9</sup> Kurtz, *op. cit.*, al citar a Bill, distingue las dos etapas de la siguiente manera: "La primera era aquella del antes obsesivo-compulsivo bebedor que ahora permanece 'simplemente a secas', quien 'le puso un corcho a la botella' pero sigue 'pensando como alcohólico'; esto es, que alberga planes y expectativas grandiosos, que alimenta resentimientos, etcétera. En la 'verdadera sobriedad' o 'serenidad', uno ya ha adoptado una 'nueva forma de vivir'; esto es, ha abandonado la grandiosidad, los resentimientos y otras pretensiones de ser 'especial' y se ha hecho consciente de que la única dependencia real que uno tiene es del 'poder superior', y de que el programa *completo* de

Bill W. reconoció el componente emocional de la adicción cuando relacionó su primera borrachera con su deseo de pertenecer. La evidencia más obvia de que Bill W. vio la adicción primeramente como un problema emocional/espiritual es la solución que le dio: los Doce Pasos, que tratan por completo con cuestiones emocionales y espirituales. Es de sorprender que no exista un paso que diga: "abandonaré el alcohol", o "me alejaré de todo aquel que bebe". Dichos pasos se enfocarían a evitar físicamente el alcohol. En lugar de ello, todo el propósito de los Doce Pasos es un despertar espiritual. Bill sabía que cuando esto sucediera, la sobriedad se daría en forma automática.<sup>10</sup>

El ver las raíces emocionales ha creado una revolución en la comprensión de las adicciones. Por ejemplo, 61 por ciento de las personas que están en Comedores Compulsivos Anónimos provienen de familias disfuncionales, alcohólicas.<sup>11</sup> Una terapeuta de Comedores Compulsivos Anónimos nos dijo que la clave para su recuperación fue darse cuenta de por qué a menudo se despertaba a las cuatro de la mañana con un hambre

los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos se ha de utilizar en *todos* los aspectos de la vida diaria" (p. 123). Estas ideas las desarrolla Bill en *Living Sober* (Nueva York, Alcoholics Anonymous World Services, 1975). El proceso de pasar de una etapa de la recuperación a la siguiente se describe en el estudio longitudinal de adictos sexuales en recuperación de Patrick Carnes, *Don't Call It Love*, *op. cit.*

<sup>10</sup> *Alcoholics Anonymous*, *op. cit.*, pp. 22-23. William Silkworth, el médico de Bill, estuvo de acuerdo con esto. Aunque fue uno de los que primero propuso la teoría de que una alergia física podía provocar alcoholismo, en sus escritos posteriores le restó énfasis a esta teoría y habló más acerca de que "la recuperación es posible únicamente sobre una base moral". En su ensayo "The Doctor's Opinion", en *Alcoholics Anonymous* (p. xxvii), escribió: "A menos que el alcohólico pueda experimentar un cambio psíquico total, hay muy pocas esperanzas de que se recupere." Citado en Kurtz, *op. cit.*, p. 22.

<sup>11</sup> Encuesta realizada en 1986, citada en Barbara Yoder, *The Recovery Resource Book*, *op. cit.*, p. 22.

que la hacía asaltar el refrigerador. Cuando se puso a escuchar al hambre que sentía oyó a su niño interior que sentía miedo porque su abusivo padre alcohólico frecuentemente regresaba a casa a las cuatro de la mañana. También se sentía avergonzada porque, al igual que casi todos los niños, se culpaba a sí misma de la conducta abusiva del papá. A medida que fue manejando su miedo y su vergüenza, pudo ser capaz de dejar de comer en exceso. Heridas emocionales parecidas subyacen en otras adicciones. Por ejemplo, el 83 por ciento de los adictos al sexo sufrió abuso sexual durante su niñez, el 73 por ciento padeció un abuso físico y el 97 por ciento un abuso emocional.<sup>12</sup>

El doctor Philip Mac es codirector del Instituto de Dependencias Químicas que trata a aquellas personas que sufren dolores crónicos y que se han vuelto adictas al medicamento que les quita el dolor. Él pone énfasis en el tratamiento del origen del dolor: los traumas emocionales de la niñez. Todos los pacientes del instituto que tomaron parte en el programa para el dolor crónico durante el primer año de operaciones del centro eran hijos adultos de familias disfuncionales. El 90 por ciento de ellos había sobrevivido al abuso emocional, físico o sexual.

Los hijos de familias disfuncionales tienen tal grado de dolor psíquico que a menudo se les hace mucho más fácil lidiar con él en el plano físico. Y así, sus problemas emocionales se convierten en problemas físicos... una vez que se logra retirar a estas personas de las drogas, recurre el trauma emocional... mucha gente le teme a eso. No lo pueden manejar... Antes de que puedan seguir adelante, es necesario curar muchas de esas experiencias del pasado.<sup>13</sup>

<sup>12</sup> *Ibid.*, p. 275. Véase también Carnes, *Don't Call It Love*, *op. cit.*, pp. 106, 108, 129, 336.

<sup>13</sup> *Ibid.*, p. 178.

¿Cuál es el núcleo del “dolor psíquico” que atiza las adicciones? Muchos creen que es el sentimiento de vergüenza. La vergüenza fue lo que hizo que Bill W., desmañado y socialmente inepto, tomara su primer trago. La vergüenza hizo que David, mirando hacia abajo, se comiera otro bocado de beta-beles.<sup>14</sup> Gershen Kaufman dice: “Las adicciones se originan en escenas de vergüenza internalizadas”,<sup>15</sup> y John Bradshaw, por su parte, escribe:

He sido parte activa de la comunidad de recuperación durante 22 años. He dado terapia a cerca de 500 alcohólicos, he manejado el Programa de Palmer contra el Abuso de las Drogas en Los Ángeles durante cuatro años, y antes fui consultor de ese programa durante 10 años. En todos esos años nunca he visto a alguien que no tenga problemas de abandono y de vergüenza internalizada, junto con su adicción física.<sup>16</sup>

Pat Carnes, quien ha tratado a miles de personas por adicción sexual, está de acuerdo en ello:

La vergüenza surge de la adicción. La vergüenza causa adicción. De un modo o de otro, fluye la vergüenza, sea la causa o la consecuencia, y reposa en una suposición personal que es la clave: de alguna manera yo no doy la talla. Esta creencia se forja en los primeros años de vida.<sup>17</sup>

<sup>14</sup> Véase, por ejemplo, Terry Kellogg, *Broken Toys, Broken Dreams* (Amherst, MA, BRAT, 1990), pp. 61-62, 64, 73, 78-79, 85; y Pia Melody, *op. cit.*

<sup>15</sup> Kaufman, *op. cit.*, pp. 163 y ss.

<sup>16</sup> John Bradshaw, *Healing the Shame That Binds You* (Deerfield Beach, FL, Health Communications, 1988), p. 97.

<sup>17</sup> Carnes, *Don't Call It Love*, *op. cit.*, p. 94.

Carnes estudió las familias de los adictos sexuales y encontró que solamente el 2.5 por ciento de ellos provenía de familias sanas, en comparación con el 47 por ciento de los que no son adictos al sexo.<sup>18</sup> Empleando un sistema de 16 tipos de familia igualmente posibles, encontró que el 68 por ciento de los adictos y el 62.5 por ciento de los coadictos provenía de uno solo de los 16 tipos: la familia rígida, desunida. Este tipo de familia tiene las reglas más rígidas (en un fútil intento de crear unidad) y el más escaso sentido de pertenecer emocionalmente. Estas familias en las que hay muy poca sensación de pertenecer crían hijos basándose en la vergüenza, que crecen sintiendo una abrumadora vergüenza por nunca dar la talla ante los rígidos estándares de perfección que conllevan aceptación. Temerosos del rechazo, evitan la cercanía y se avergüenzan tanto por ser inadecuados como por no sentir nunca el pertenecer.<sup>19</sup> Esta vergüenza dispara el ciclo adictivo de cinco pasos descrito por Carnes que nosotros expresamos en el lenguaje del pertenecer.<sup>20</sup>

Logramos romper este ciclo adictivo cuando nuestras heridas emocionales son curadas por un amor tan profundo, que puede penetrar en la vergüenza que provoca la adicción y drenarla. El amor que nos llama a pertenecer a nuestro verdadero yo, a los demás, a Dios y al universo es como el rayo de sol que consume la vergüenza que era nuestra tumba. Un sabio

<sup>18</sup> Patrick Carnes, *Contrary to Love* (Minneapolis, CompCare, 1989), p. 128.

<sup>19</sup> Carnes empleó el instrumento circunflejo de Olson, el cual posiciona 16 tipos de familia concentrándose en dos aspectos de la salud mental familiar: 1) la adaptabilidad, que va desde lo caótico hasta un liderazgo rígido, y 2) la cohesión, que va desde esas familias donde están los miembros enmarañados entre sí (donde hay una extrema cercanía emocional) hasta las familias desunidas (donde hay una extrema distancia emocional). Carnes, *Contrary to Love*, op. cit., pp. 103-131. Véase también Carnes, *Don't Call It Love*, op. cit., pp. 106, 422-423.

<sup>20</sup> Carnes, *Contrary to Love*, op. cit., p. 127.

<b>Ciclo adictivo de Carnes</b>	<b>En nuestras palabras</b>
1) Soy básicamente una persona mala, indigna (vergüenza).	1) No pertenezco (no tengo mi hogar) a mi verdadero yo, de modo que soy una mala persona, indigna (vergüenza).
2) Nadie me amará tal como soy.	2) No le pertenezco a nadie más.
3) Nunca lograré satisfacer mis necesidades si tengo que depender de los demás.	3) No existe una manera de pertenecer y de satisfacer mis necesidades.
4) El proceso o la sustancia adictivas es mi más importante necesidad.	4) La manera adictiva, falsa, de pertenecer es mi más importante necesidad.
5) Soy malo porque la adicción es mi más importante necesidad.	5) Soy malo porque la manera adictiva de pertenecer es mi más importante necesidad.

dijo: "El sol hará que te quites el abrigo que el viento no ha podido arrancarte."

### **El proceso: llegar a conocer nuestras adicciones**

El primer paso en la recuperación es conocer nuestras adicciones. Toma un tiempo para reflexionar en relación con las siguientes preguntas y compártelas con tu poder superior y/o con un amigo.

1. ¿Cuáles adicciones reconoces en ti mismo?
2. ¿Cuándo eres más vulnerable a tus adicciones? (Por ejemplo, cuando tienes hambre, estás enojado, te sientes solo, estás cansado, te sientes asustado, has trabajado en exceso, etcétera).
3. ¿Puedes identificar sentimientos de vergüenza en esos momentos en que eres más vulnerable a tus adicciones?
4. ¿Cuándo eres menos vulnerable a tus adicciones?
5. A la luz de todo esto, ¿qué necesitas por parte de tu poder superior o por parte de un amigo? ¿Te sientes cómodo al pedir lo que necesitas?

## *Doce Pasos y Doce reflexiones*

En este libro hemos integrado los Doce Pasos (que fueron escritos originalmente en 1938) con los más recientes descubrimientos y progresos en espiritualidad y en psicología. Por ejemplo, hemos ampliado los pasos para incluir la manera en que los patrones adictivos son causados por pérdidas sufridas durante la niñez, y la necesidad de guardar un periodo de luto por esas pérdidas así como restaurarlas siempre que esto sea posible. También hemos añadido cierto énfasis en lo positivo, como incluir en nuestro inventario dones y puntos fuertes.

Hemos tomado cada uno de los pasos y los hemos visto primero a través de los ojos de Bill W. y sus seguidores inmediatos. Luego, hemos visto ese mismo paso a través de nuestros propios ojos, a la luz de la espiritualidad y la psicología contemporáneas. Al verlos a través de nuestros propios ojos, observamos un aspecto diferente en cada paso y que expresamos más adelante en forma de reflexiones.\* No queremos decir que estas reflexiones sustituyan a los pasos, sino que son formas adicionales de considerarlos, algo así como si hiciéramos pasar la luz a través de un prisma y viéramos las nuevas maneras en que la luz se refracta.

Sentimos cierto temor de que nuestras reflexiones pudieran ofender a aquellos que crean que estamos rescribiendo los pasos. Bill W. sintió un temor parecido:

En cuanto a cambiar los pasos mismos, o incluso el texto del libro de AA, me aseguran muchos que ciertamente me excomulgarían si tocara una sola palabra...

\* Gracias a Jack McGinnis, quien nos ayudó a escribir estas reflexiones.

dencia a congelarse cada vez más —una tendencia a convertirse en algo así como un dogma. Éste es un rasgo de la naturaleza humana sobre el que me temo no podemos hacer mucho. Mejor será que afrontemos el hecho de que AA siempre tendrá sus miembros fundamentalistas...<sup>1</sup>

Es nuestra esperanza que compartan la conciencia valiente y de gran corazón de Bill de que “sabemos sólo un poco. Dios constantemente descubrirá más cosas a ustedes y a nosotros. A medida que vayan dedicando tiempo a los pasos y a nuestras reflexiones en este libro, los alentamos a que vayan escribiendo sus propias reflexiones para expresar la manera especial en que la luz de los Doce Pasos se refracta en su corazón.

### Doce Pasos y Doce reflexiones

**Paso 1:** ADMITIMOS QUE ÉRAMOS IMPOTENTES ANTE \_\_\_\_\_\*, QUE NUESTRAS VIDAS SE HABÍAN VUELTO INGOVERNABLES.

**Paso 2:** LLEGAMOS AL CONVENCIMIENTO DE QUE UN PODER SUPERIOR PODRÍA DEVOLVERNOS AL SANO JUICIO.

**Paso 3:** DECIDIMOS PONER NUESTRAS VOLUNTADES Y NUESTRAS VIDAS AL CUIDADO DE DIOS, COMO NOSOTROS CONCEBIMOS A DIOS.

**Reflexión:** Cuando abracé mi impotente conducta escuché en lo profundo dentro de mí la alterada voz de un poder

<sup>1</sup> Cartas de Bill Wilson a Charles W., 3 de junio de 1952, y a Howard W., 6 de febrero de 1961. Citadas en Kurtz, *op. cit.*, p. 356. Véase también Kurtz, pp. 105-117, 266-267 y la nota de pie de página núm. 28 del capítulo 1 de su libro.

<sup>2</sup> *Alcoholics Anonymous, op. cit.*, p. 164.

\* Los Doce Pasos originales, que fueron escritos para los alcohólicos, dicen “ante el alcohol”. Hoy día, los grupos que usan el programa de los Doce Pasos para tratar otros problemas distintos al alcoholismo, sustituyen la palabra “alcohol” por el nombre de la adicción que padezcan, y hacen sustituciones similares en el resto de los pasos. Nosotros hemos seguido esta formulación más amplia de los pasos originales.

superior al mío que me invita a la restauración y a experimentar un sentimiento más hondo de pertenecer a través del hecho de reconectarme con la energía de Dios que me llena de poder y que encuentro en mi interior, en los demás y en el universo. Me vuelvo a conectar con ella al tratar a todas las personas y a todas las cosas como miembros valiosos de la misma familia.

**Paso 4:** SIN MIEDO HICIMOS UN MINUCIOSO INVENTARIO MORAL DE NOSOTROS MISMOS.

**Reflexión:** Hice sin miedo un minucioso inventario de todas mis conexiones y mis desconexiones.

**Paso 5:** ADMITIMOS ANTE DIOS, ANTE NOSOTROS MISMOS, Y ANTE OTRO SER HUMANO LA NATURALEZA EXACTA DE NUESTROS DEFECTOS.

**Reflexión:** Admití ante Dios, ante mí mismo y ante otro ser humano la naturaleza exacta de *mi vida*.

**Paso 6:** ESTUVIMOS ENTERAMENTE DISPUESTOS A DEJAR QUE DIOS NOS LIBERASE DE TODOS ESTOS DEFECTOS DE CARÁCTER.

**Reflexión:** Estuve enteramente dispuesto a restaurar en mi vida las pérdidas que causaron mis defectos de carácter. Voy sintiendo esta restauración a medida que experimento mi pena y voy curando las heridas que hay detrás de esas pérdidas.

**Paso 7:** CON HUMILDAD LE PEDIMOS A DIOS QUE NOS LIBERASE DE NUESTROS DEFECTOS.

**Reflexión:** Honestamente me aproveché de todo lo que Dios había puesto a mi disposición para curar mis heridas y restaurar mis pérdidas.

*Pertenecer*

**Paso 8:** HICIMOS UNA LISTA DE TODAS AQUELLAS PERSONAS A QUIENES HABÍAMOS OFENDIDO Y ESTUVIMOS DISPUESTOS A REPARAR EL DAÑO QUE LES CAUSAMOS.

**Reflexión:** Además de estar dispuesto a reparar el daño que le causé a otras personas, hice una lista de todas las formas en que ha sido lastimado mi niño interior y estuve dispuesto a reparar los daños causados a ese niño.

**Paso 9:** REPARAMOS DIRECTAMENTE A CUANTOS NOS FUE POSIBLE EL DAÑO CAUSADO, EXCEPTO CUANDO EL HACERLO IMPLICABA PERJUICIO PARA ELLOS O PARA NOSOTROS.

**Reflexión:** Además de estar dispuesto a reparar el daño que causé a los demás, reparé directamente el daño causado a ese niño interior siempre que esto me fue posible.

**Paso 10:** CONTINUAMOS HACIENDO NUESTRO INVENTARIO PERSONAL Y CUANDO NOS EQUIVOCÁBAMOS, LO ADMITÍAMOS INMEDIAMENTE.

**Reflexión:** Continué fiel al proceso cotidiano de escuchar en mi interior todas las formas en que me conecto y me desconecto de mí mismo, de los demás, del universo y de Dios, y seguí a mi anhelo de profundizar mi sentimiento de pertenecer con todo y con todos.

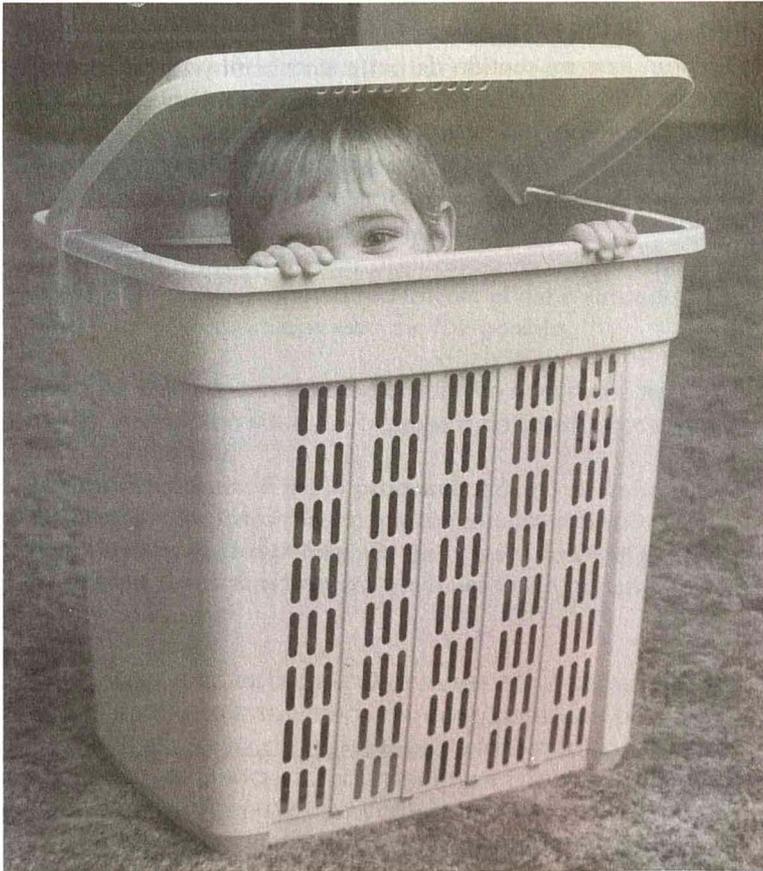
**Paso 11:** A TRAVÉS DE LA ORACIÓN Y LA MEDITACIÓN BUSCAMOS MEJORAR NUESTRO CONTACTO CONSCIENTE CON DIOS, COMO NOSOTROS CONCEBIMOS A DIOS, PIDIÉNDOLE SÓLO QUE NOS DEJE CONOCER SU VOLUNTAD PARA CON NOSOTROS Y NOS DÉ LA FORTALEZA PARA CUMPLIRLA.

**Reflexión:** Como me parezco al Dios que adoro, a través de la oración y de una actitud de apertura hacia la vida he buscado sanar la imagen que tengo de Dios, de modo que pueda ser guiado por el amor de Dios que se va revelando ante mí.

**Paso 12:** AL OBTENER UN DESPERTAR ESPIRITUAL COMO RESULTADO DE ESTOS PASOS, TRATAMOS DE LLEVAR ESTE MENSAJE A LOS DEMÁS Y DE PRACTICAR ESTOS PRINCIPIOS EN TODOS NUESTROS ASUNTOS.

**Reflexión:** Habiendo entrado a este proceso de recuperación al profundizar mi sentido de pertenecer a mi yo real, a Dios, a los demás y al universo como si fueran miembros de mi familia, he compartido esto con otras personas.

## CAPÍTULO 4



### *Pasos 1, 2 y 3*

---

*Paso 1:* ADMITIMOS QUE ÉRAMOS IMPOTENTES ANTE \_\_\_\_\_, QUE NUESTRAS VIDAS SE HABÍAN VUELTO INGOVERNABLES.

*Paso 2:* LLEGAMOS AL CONVENCIMIENTO DE QUE UN PODER SUPERIOR PODRÍA DEVOLVERNOS AL SANO JUICIO.

*Paso 3:* DECIDIMOS PONER NUESTRAS VOLUNTADES Y NUESTRAS VIDAS AL CUIDADO DE DIOS, COMO NOSOTROS CONCEBIMOS A DIOS.

**Reflexión:** Cuando abrazo mi impotente conducta escucho en lo profundo de mí la voz casi imperceptible de un poder superior al mío que me invita a la recuperación y a experimentar un sentimiento más hondo de pertenencia a través del hecho de reconectarme con la energía de Dios que me llena de poder y que encuentro en mi interior, en los demás y en el universo. Me vuelvo

a conectar a ella al tratar a todas las personas y a todas las cosas como miembros valiosos de la misma familia.

## El genio que hay detrás de las adicciones

A veces, cuando yo (Dennis) trabajo los primeros tres pasos, percibo inmediatamente la sanación. En otras ocasiones parece no ocurrir nada durante años enteros. Por ejemplo, en mi confesión general, viví los primeros tres pasos. Al escribir ocho páginas con todos mis pecados, admití que era impotente y que mi vida se había vuelto ingobernable (paso 1). Esa confesión la hice unas pocas semanas después de haberme unido a los jesuitas. Ingresé a la orden de los jesuitas porque había llegado a creer que un poder superior al mío podía devolver mi escrupuloso yo al sano juicio (paso 2). Al final de mi confesión, cuando me sentí tan amado por Dios e hice la promesa de seguir a Dios "a cualquier hora, adonde fuera", estaba trabajando el paso 3. Estaba tomando la decisión de poner mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios, como yo concebía a Dios. Las dos más grandes adicciones que confesé fueron una adicción sexual y una adicción a autodetestarme. Mi adicción sexual duró casi 10 años más, pero la adicción que tenía a detestarme a mí mismo se curó inmediatamente y nunca volvió. Si en la misma confesión había abarcado los tres pasos tanto en lo relativo al odio que sentía hacia mí mismo como a mis adicciones sexuales, ¿por qué no me curé del mismo modo de las dos?

Necesito definir cómo es que mi adicción sexual no cambió. La conducta sexual que siempre había odiado más, fisgonear en forma compulsiva, cambió en cuanto entré con los jesuitas.

Durante los dos años siguientes, nunca más la practiqué. Pero mi conducta adictiva se detuvo sólo porque ahora estaba en el noviciado jesuita, muy lejos de la ciudad y muy lejos de las mujeres. Nuestra espiritualidad célibe consideraba a las mujeres como una tentación. Por ejemplo, si pasaba junto a una mujer en un ocasional viaje al pueblo, teníamos una regla que me prohibía hablarle. Otra regla, la de "modestia de los ojos", significaba que ni siquiera podía mirar hacia arriba. Así, durante dos años no practiqué mi adicción de Fisgón porque no tuve oportunidad de hacerlo.

Es de crucial importancia no practicar una adicción, pero esto no basta. A menos que curemos las cuestiones fundamentales del sentido de pertenecer, que son las que disparan las adicciones en primer término, a menudo únicamente cambiamos unas adicciones por otras. Yo cambié mi adicción de Fisgón por una adicción de aversión, el miedo a las mujeres.<sup>1</sup> Muchos alcohólicos sustituyen su adicción a la bebida por la adicción al cigarro o a la comida. También sucede que, cuando no tratamos las cuestiones que constituyen el núcleo del problema, las viejas adicciones a menudo regresan con mayor intensidad todavía. Esto es lo que me pasó a mí. Luego de que dejé el noviciado para comenzar mis estudios universitarios, regresó mi adicción a fisgonear, atizada ahora por el miedo a las mujeres. Recuerdo cómo a menudo me sentía vacío y desamparado cada vez que me iba al rincón del estacionamiento del dormitorio de las chicas y desde la seguridad de mi coche

<sup>1</sup> El concepto de las adicciones de aversión puede incluir "fobias, prejuicios, fanatismos, resistencias o alergias". May, *op. cit.*, p. 36. Algunos expertos en adicciones se refieren a las adicciones de aversión como "estados anoréxicos", e identificarían el temor que yo sentía a las mujeres como "anorexia sexual". Véase, por ejemplo Anne Wilson Schaefer, *Escape From Intimacy* (San Francisco, Harper & Row, 1989), pp. 13-18.

deseaba que el Fisgón pudiera lograr ver algo. Durante los siguientes ocho años, mi adicción de Fisgón hizo que la sensación de vacío, de desamparo, fuera una parte regular de mi vida. Traté de cambiar por todos los medios que conocía, pero nada me funcionó.

El cambio vino finalmente de una manera inesperada. Un día me percaté de que durante los últimos seis meses el Fisgón no había entrado en acción. Me sorprendí, ya que durante ese lapso no había intentado nada nuevo para cambiar mi conducta. Antes había sido cosa de todos los días; y ahora, llevaba varios meses de haberme olvidado de ello.

¿Qué fue lo que le ayudó al Fisgón a cambiar sin que yo ni siquiera tratara de hacerlo? La única diferencia en mi vida era que me había unido al Movimiento de Renovación Carismática. Ahí sucedieron dos cosas: primero, que la gente compartía con los demás la historia de su vida, tal como se hace en las reuniones de Doce Pasos. Al provenir de un ambiente donde se desalentaba la autorrevelación, me sentía agradecido con los carismáticos por el valor que me dieron para que pudiera empezar a compartir mi historia. A medida que así lo hice, en forma muy parecida a como lo estoy haciendo ahora, muchas personas vinieron a mí en busca de consejo. Para sorpresa mía, me confiaron sus historias íntimas. En segundo lugar, a los carismáticos que yo conocía les encantaba dar abrazos. Al principio estaba asustado de tantos abrazos, pero pronto me gustaron. Descubrí que la gente se hacía transparente ante mí tan sólo por la manera en que daba un abrazo. Al igual que las personas que están en sesiones de recuperación, ellos me estaban permitiendo conocer su verdadero yo.

¿Por qué esto curó mi adicción? Lo que descubrí fue que el anhelo más profundo del Fisgón había sido siempre el de

conocer a la gente tal y como era, sin falsedades. Él no sabía de una mejor manera de hacer esto que ver a una persona desnuda. El compartir historias íntimas con los demás, las suyas y la mía, cubrió de una manera sana la necesidad que tenía el Fisgón de sentir que pertenecía. Bauticé al "Fisgón" con un nuevo nombre: "Historia interior". En las sesiones de terapia, al dar y recibir un abrazo, o al escribir tal como lo estoy haciendo en este momento, descubrí que tengo la genialidad de estar en la Historia interior mía o de otra persona. Detrás de toda adicción hay un genio.

Durante los últimos 15 años he sido libre de mi adicción de Fisgón. Tal vez se deba a que, cada vez que experimento fuertes sentimientos sexuales, le pregunto a la Historia interior qué es lo que necesita para sentir que pertenece. (Véase el proceso de la oración de enfoque en las páginas 119-121.) Siempre me dirá cómo hacer para volverme a conectar con Dios, conmigo mismo, con otra persona o con el universo. Por ejemplo, he compartido mi reacción ante la nudista de 41 años de la televisión. En esa situación, mi Historia interior sabía que yo necesitaba estar en contacto con la naturaleza "simplemente como ésta es". Con frecuencia la Historia interior me dice que haga comida china. Cuando cocino este tipo de platillos, me doy tiempo para tocar y mirar los ingredientes mientras los voy preparando para hacer el *wok*. Conozco tan bien la Historia interior de cada color, sabor y textura, que a veces pienso que las verduras y las salsas me están diciendo qué es lo que quieren que haga a continuación. En ocasiones la Historia interior me manda a trotar para que pueda sentir cada uno de los huesos y de los músculos de mi cuerpo. Otras veces, la Historia interior me sugiere que tenga una conversación íntima con un amigo.

Mi experiencia más completa de Historia interior ocurre en mi matrimonio. Sheila y yo bromeamos acerca de cómo ella tiene que taparse la cara con las manos para que yo no sepa qué es lo que está pensando. Aunque cualquiera lo adivinaría al ver su cara, me estoy volviendo tan bueno para saber qué pasa por su mente que incluso puedo hacerlo cuando estoy parado atrás de ella. Lo que más he apreciado siempre de Sheila es que ella nunca aprendió, como yo, a ocultar su Historia interior.

En el núcleo de mi adicción sexual de Fisgón, descubrí un genio, la Historia interior. Al tiempo que hago cualquier cosa que mi adicción crea necesaria para recuperar el sentimiento de pertenecer, la adicción revela su genio, una capacidad única pero oculta para dar y recibir amor. Podrá parecer un proceso largo y tedioso descubrir qué es lo que más necesita cada adicción. Pero generalmente las necesidades de cada una de nuestras adicciones son tan parecidas que, cuando una adicción obtiene lo que necesitaba, lo obtienen también las demás. Esto se me hizo evidente en mi adicción al estudio y mi adicción religiosa.

Mi adicción al estudio comenzó en la preparatoria. La visualizo como la figura de un chico que lleva, tambaleándose, una pila de libros tres veces más alta que él. Se siente desamparado cuando sus enormes anteojos empiezan a resbalarse lentamente por su nariz. Lo llamaba "Señor Sabelotodo". Él siempre estudiaba materias elevadas. Y así, nunca prestó atención a su ritmo interior y nunca aprendió las destrezas sociales normales, como bailar, por ejemplo. Su adicción alcanzó su etapa crítica cuando se estableció la era de las computadoras. No importaba qué libro leyera, antes de que lo terminara ya se había publicado otra docena de libros que hacían al primero

obsoleto. Mientras más vivía, más se iba atrasando. Finalmente, luego de que una vez el Señor Sabelotodo me mantuvo despierto toda una noche y yo estaba ya exhausto, me pregunté: "¿Qué es realmente lo que quiero saber?" La respuesta fue muy clara: "Quiero conocerte a tí." Descubrí que tenía genialidad para conocerme a mí mismo. Ahora, junto con Sheila y con Matt, he escrito 10 libros. Tratan principalmente de cómo he llegado a conocerme a mí mismo e invitan a los demás a hacer lo mismo. Al Señor Sabelotodo lo rebauticé "Señor que sabe de mí".

Una vez que hemos dado a una adicción lo que necesita, esto no significa que nunca recurrirá. Por ejemplo, a veces en la noche me pongo a leer. De repente, me doy cuenta de que no podría decir qué es lo que leí durante la última media hora. Y entonces sé que el compulsivo Señor Sabelotodo ha regresado. Lo que hago es preguntarle qué es lo que necesita para recuperar esa sensación de pertenecer. Durante los últimos cinco años, Sheila, Matt y yo hemos compartido dos preguntas al final de cada día: "¿De qué siento más gratitud el día de hoy?" "¿De qué siento menos gratitud?" Encontramos que esta es una manera maravillosa de reflexionar sobre nuestro día y de descubrir más acerca de nosotros mismos. A menudo el Señor Sabelotodo me recuerda que nos hemos saltado este proceso. Si es así, generalmente después de comentarlo con Sheila y con Matt puedo seguir leyendo ya sin compulsividad. Me acuerdo de lo que estoy leyendo. A medida que le voy prestando atención al Señor Sabelotodo y a los medios que utiliza para seguir invitándome a conocerme a mí mismo, voy descubriendo más acerca de mi propio ritmo y, ahora, incluso el Señor que sabe de mí ya sabe bailar.

El Señor Sabelotodo se parece mucho al Fisgón. Como am-

bos quieren que me conozca mejor a mí mismo, lo que ayuda a uno ayuda al otro. A medida que me fueron ayudando a conocerme mejor, empecé también a recuperarme de mi adicción religiosa.

En primaria, secundaria y preparatoria, era adicto a prácticas religiosas. Empezaba el día yendo a misa por la mañana, a diario. A la hora del almuerzo visitaba el Santísimo Sacramento. En el camino de regreso a casa después de la escuela, recitaba el *Via Crucis*. En la noche rezaba el rosario. Y en mis horas libres, como cuando iba a comprar víveres, por ejemplo, repetía tal vez unas 100 veces una plegaria que me diera indulgencias, como la de "Jesús, María y José". (Si te ibas a ir al infierno, las indulgencias no te servirían. Pero si tenías la suficiente suerte para merecer únicamente el castigo del purgatorio, las indulgencias eran buenas acciones que tenías a tu favor para atenuar el castigo que ameritaran tus pecados. "Jesús, María y José" era mi plegaria favorita, ya que cada vez que la decía, me hacía acreedor a siete años de indulgencia. Ninguna otra plegaria de cuatro palabras tenía tan alta recompensa.) En el noviciado jesuita mi adicción religiosa adoptó la forma de seguir ciegamente la autoridad religiosa. Haciendo caso omiso de los síntomas, la adicción religiosa me impedía confiar en mí mismo, ya que compulsivamente buscaba una respuesta fuera de mí.

Visualizo mi adicción religiosa como a un niño pequeño que a duras penas puede caminar porque se la pasa tropezando con las cuentas de su rosario y su sotana, que le queda 20 tallas más grande. A ese niño lo llamo "San Dennis". Un día, con desesperación, le pregunté a San Dennis: "¿Qué es lo que quieres?"

*San Dennis:* Quiero encontrar a Dios.

*Yo:* Eso es muy obvio. Pero me estás volviendo loco. ¿En dónde quieres encontrar a Dios?

*San Dennis:* Dentro de ti.

Nuevamente, en el núcleo de la adicción de San Dennis se hallaba un genio. Tengo un genio para descubrir a Dios dentro de mí. Esto lo hago especialmente escuchando la casi imperceptible voz de Dios en el fondo de cada una de las adicciones. Cuando escucho esa voz alterada que siempre sabe el camino a seguir, se da la transformación. "Mi terrible yo" se convierte en "El que mucho ama", el Fisgón se convierte en Historia interior, el Señor Sabelotodo se convierte en el Señor que sabe de mí. Cada vez que he escuchado la voz alterada dentro de mi adicción decirme qué es lo que más necesita para experimentar esa sensación de pertenecer, el mensaje me ha transformado de tal manera que he escuchado a Dios.

A causa del genio enterrado bajo mi adicción religiosa que me hizo encontrar a Dios en mi interior, he rebautizado a San Dennis con el nombre de "Dennis, el sacerdote". Tad Guzie describe cómo experimento a Dennis, el sacerdote:

A Dios no se le encuentra primero afuera, en los templos de la Calle 12 ni en la Avenida Vista Alegre, sino en el templo de nuestro corazón. Lo que alguna vez estuvo afuera está ahora en el interior, de manera que el encontrar a Dios y rendirle culto está completamente ligado al encontrarnos a nosotros mismos.<sup>2</sup>

Dennis, el sacerdote, invita a Mi terrible yo, al Fisgón, al Señor Sabelotodo o a cualquier otra cosa que esté yo sintiendo

<sup>2</sup> Tad Guzie, *Jesus and the Eucharist* (Mahwah, NJ, Paulist Press, 1974), p. 156.

a escuchar la alterada voz de Dios “dentro del templo de su corazón”. En los retiros, cuando invito a los demás a hacer lo mismo, las personas comparten sus experiencias unas con otras y dan las gracias por recién haber descubierto sus genios.

La imagen de la gente dando gracias por el genio que descubren en el núcleo de su adicción nos ayuda a contestar la pregunta que hicimos al principio de este capítulo. ¿Por qué cuando trabajo cuidadosamente los primeros tres pasos se cura tanto una adicción y tan poquito otra? Para que ocurra la sanación, encontramos útil añadir otras dos dimensiones a los primeros tres pasos: la necesidad de abrazar nuestra adicción y la necesidad de encontrar a Dios dentro de ella. En nuestra reflexión en relación con cómo experimentar los primeros tres pasos de la manera más curativa posible, incluimos estas dos dimensiones.

Cuando abrazo mi impotente conducta escucho en lo profundo dentro de mí la alterada voz de un poder superior al mío que me invita a la recuperación y a experimentar un sentimiento más hondo de pertenecer a través del hecho de conectarme de nuevo con la energía de Dios que me llena de poder y que encuentro en mi interior, en los demás y en el universo. Me vuelvo a conectar con ella al tratar a todas las personas y a todas las cosas como miembros valiosos de la misma familia.

Generalmente, cuando en los grupos de Doce Pasos se habla de los primeros tres pasos, se pone énfasis en el término “liberarse de” en vez de “abrazar” nuestra conducta adictiva. También hablan de un “poder superior” en vez de acerca de la alterada voz de Dios en nuestro interior. Aunque es cierto que debemos dejar de practicar nuestras conductas adictivas

y “liberarnos” de ellas, encontramos que es más fácil lograrlo cuando abrazamos nuestras adicciones. Y aunque Dios es un poder superior, descubrimos que ese poder está más disponible cuando escuchamos la alterada voz de Dios en nuestro interior. Pero, ¿qué significa “abrazar una adicción” y “Dios en nuestro interior”? y ¿cómo comprendería Bill W. la importancia de esto?

El hablar de una “voz interna” o de “Dios en nuestro interior” podrá parecer muy lejano al lenguaje de los Doce Pasos, el cual se refiere a Dios como a un “poder superior”, como si Dios estuviera muy lejos de nosotros. No obstante, Bill W. se refirió a Dios de ambas maneras. El biógrafo Robert Thomsen escribe que “Bill W. no dudaba en referirse a una voz interna, pero al hablar con los demás utilizaba el término ‘poder superior’, ‘fuerza vital’ o cualquier otro con el que su interlocutor se sintiera a gusto”.<sup>3</sup> Aunque Bill W. habló acerca de Dios de la manera que fuera con tal de ayudar a la gente a sentirse más cómoda, el Dios interior era lo que más encajaba con su propia experiencia personal. Bill escribió: “Encontramos esa gran realidad en lo más profundo de nuestro interior. En el último análisis es únicamente ahí donde se puede encontrar a Dios. Así sucedió con nosotros.”<sup>4</sup>

Además de conocer al Dios interior, Bill W. probablemente habría entendido lo que queremos decir con “abrazar nuestra adicción”. Empleamos el término “abrazar” porque lo que más cura una adicción es la sensación de pertenecer. Una imagen que mantengo de esto es la de mi confesión general y del abrazo que recibí al final de la misma. Ese abrazo curó el odio que sentía hacia mí mismo porque supe que yo era bienvenido

<sup>3</sup> Robert Thomsen, *op. cit.*, p. 329.

<sup>4</sup> *Alcoholics Anonymous, op. cit.*, p. 55.

con todo y mis conductas de odio, llegara a cambiar alguna vez o no. De alguna manera, a través de ese abrazo supe que al sacerdote no le daba miedo esa parte mía. Y así, le podía dar una bienvenida incondicional. (Creo que mi adicción sexual se podría haber curado al mismo tiempo si se le hubiera dado la misma bienvenida. Probablemente mi adicción sexual no se curó porque el miedo a la sexualidad en todo el noviciado jesuita le hizo imposible a ese sacerdote o a cualquiera otra persona de ese lugar darle la bienvenida a esa parte de mí.) Siendo una persona escrupulosa, había confesado muchas veces antes mis pecados de odio a mí mismo, sin haber logrado ningún cambio. Pero ésta fue la primera vez que supe que era amado incondicionalmente, cambiara yo o no. Solamente el amor y una bienvenida hacen sanar permanentemente.<sup>5</sup>

“Abrazar una adicción” significa hacer lo que me ayudó a mí a escuchar las historias del Fisgón, de San Dennis y del Señor Sabelotodo. Las adicciones provienen de partes aisladas de nosotros mismos, de lugares en nuestro interior con los que estamos en guerra. Así, primero tengo que preguntarle a la parte más profunda de mí si está lista para dejar de luchar contra la parte aislada de mí y abrazarla. (Si la respuesta

<sup>5</sup> Nosotros vemos en el “abrazar uno su impotente conducta” el amor y la bienvenida que San Ignacio describe como la primordial gracia liberadora de la primera semana de los *Ejercicios espirituales* (el proceso de retiro de cuatro etapas o “semanas” desarrollado por San Ignacio y que se usa comúnmente hoy día). Para San Ignacio, los que hacen estos ejercicios experimentan la gracia de la primera semana cuando, al tiempo que reconocen su imperfección, se sienten amados incondicionalmente, con todo y sus imperfecciones. Las “Reglas para discernir los espíritus” de San Ignacio dicen que, una vez que ocurre esto, quien está haciendo el retiro llegará de una manera natural al bien mayor y se apartará de cualquier compulsión que haya tenido antes. El impulso de las compulsiones que la persona tenía antes lo experimentará ahora como algo chocante en vez de algo natural. Esto tiene sentido desde nuestro punto de vista de que la vergüenza atiza las conductas compulsivas, ya que la vergüenza se cura cuando sabemos que somos amados aunque tengamos graves imperfecciones.

es “no”, me detengo y escucho la historia de ese “no”). Una vez que me siento dispuesto, esto significa declarar una tregua, un cese de todo tipo de hostilidades en contra de mi adicción, y que se ha establecido un acuerdo mutuo con ella para explorar la paz y una nueva vida.\*

“Abrazar” significa darle a mi adicción una sensación de pertenecer, dejar de tratarla como a un enemigo y más como a un posible amigo que trae un mensaje de paz.<sup>6</sup> La meta al abrazar mi adicción es la de dar la bienvenida a casa, en cualquier momento, al Fisgón o a cualquier otra adicción del mismo modo que le doy la bienvenida a Sheila, a Matt o a un amigo íntimo. Sólo en este ambiente de seguridad mi adicción podrá compartir su historia conmigo y decirme qué es lo que más

\* Esto no significa que practique mi adicción de manera destructiva. Sino que en este momento no me *concentro* en dejar de practicarla, sino más bien en abrazar a mí yo adicto exactamente como éste es, sin “peros” ni condiciones. Las adicciones vienen de la vergüenza, y la vergüenza emana del amor condicional. Lo que sana las adicciones es el abrazo del amor incondicional.

<sup>6</sup> Nosotros creemos que ésta es otra forma de expresar una percepción fundamental para la recuperación: que tratar de controlar una adicción nunca funciona. “La marca distintiva de la adicción es una pérdida de control, que se señala por los intentos que hacemos por controlarla. Los adictos son gente muy controladora y muy controlada. Controlan sus sentimientos, a la gente que está a su alrededor, y tratan también de controlar su adicción por medio de esfuerzos repetitivos y fútiles. En cierta forma, la parte más sana de sus vidas puede ser su adicción, porque es la única parte de su vida sobre la cual no tienen control... La paradoja de la adicción es que lo que pensamos que más necesitamos en realidad es lo que menos necesitamos. Creemos que necesitamos tomar el control y tratamos de controlar la adicción. *La recuperación más común de la adicción es la adicción* porque cuando tratamos de controlar la adicción que tenemos, tiende a darse otra adicción.” Kellogg, *op. cit.*, p. 76-77. Véase también Kurtz, *op. cit.*, pp. 105-111, 120, 122. Los esfuerzos por controlar las adicciones conducen no sólo a otra adicción, sino también a establecer el “ciclo de vergüenza”, que consiste en “actuar” y en “abstenerse”, y en el cual el adicto alterna entre tomar un control compulsivo y salirse compulsivamente de control. Cf. Carnes, *Don't Call It Love*, *op. cit.*, pp. 104-106, 235-239.

Para una bella exposición del establecimiento de amistad con una adicción, véase May, *op. cit.*, pp. 155-161.

necesita para recobrar esa sensación de pertenecer. Una vez que escucho su historia, descubro el genio que hay dentro de ella —su capacidad única pero oculta para dar y recibir amor.

Bill W. y el psiquiatra Carl Jung entendieron cómo ocurre esto con la adicción al alcohol. En una carta a Bill W., Carl Jung escribió que, mientras más escuchaba las historias de los alcohólicos, más entendía que el alcoholismo era un anhelo por el *spiritus* o espíritu: “Alcohol en latín es *spiritus*, y se usa la misma palabra para describir la más elevada experiencia religiosa, al igual que el más depravado veneno.”<sup>7</sup> Jung llegó a la conclusión de que una experiencia religiosa podría rescatarlo a uno del alcoholismo, dando al alcohólico el *spiritus* que él o ella más anhelaban y necesitaban para recuperar la sensación de pertenecer. Bill W. reconoció que los alcohólicos probablemente tenían un genio especial para esta experiencia religiosa, o como Bill W. prefería llamarla, “la iluminación o conciencia superior”. Escribió: “¿Qué no es el uso excesivo que hacen del alcohol una manera pervertida de buscar algún tipo de iluminación o de conciencia superior?”<sup>8</sup> Escuchar durante 15 minutos las historias que se relatan en una reunión de AA nos convencería de que Bill W. y Carl Jung estaban en lo correcto. Los alcohólicos tienen un genio especial para re-

<sup>7</sup> *Pass It On*, op. cit., p. 384. La carta de Jung en 1961 incluía en una nota de pie de página el Salmo 42:1: “Como jadea la cierva tras las corrientes de agua, así jadea mi alma en pos de ti, mi Dios.” Años antes, en 1941, durante la primera conversación entre Bill W. y Ed Dowling, S.J., el sacerdote jesuita (que se convirtió en el mentor espiritual de Bill) citó el evangelio de San Mateo: “Bienaventurados los que tienen hambre y sed.” Dowling le sugirió a Bill que la sed que él tenía por el alcohol en realidad era una sed por lo divino. Esta idea fue un gran consuelo para Bill, y se convirtió en uno de los mejores regalos que Dowling le hiciera a Bill, y a través él, a AA. Cf. Mel B., *New Wine: The Spiritual Roots of the Twelve Step Miracle* (Center City, MN, Hazelden, 1991), pp. 13, 148.

<sup>8</sup> *Pass It On*, p. 385. Véase también *As Bill Sees It*, op. cit., p. 323.

cibir iluminación. Y tal como Bill y Jung predijeron, cuando esta iluminación o este poder superior toman posesión de las vidas de los alcohólicos, se sacia su necesidad de *spiritus* y dejan de beber.

Bill W. y Carl Jung hicieron con el alcoholismo lo que hice yo con el Fisgón, con el Señor Sabelotodo, con Mi terrible yo y con San Dennis. Lo abrazaron o le dieron la bienvenida hasta que el alcoholismo se sintió suficientemente seguro para compartir su historia. Esta bienvenida es parte de la genialidad de AA. Cuando entro a una reunión de Doce Pasos, inmediatamente siento que se le da la bienvenida a mi persona, como ella es. Cuando empiezo a relatar mi historia y empiezo con: “Yo soy Dennis”, todo mundo responde dándome la bienvenida: “Hola, Dennis.” Quizás el reto más grande que encaran los grupos de recuperación que siguen los Doce Pasos es el de dar la misma bienvenida a todo sentimiento y a toda necesidad bajo cada una de las adicciones. Ya se trate de los turbios sentimientos sexuales tras una adicción a fisgonear o los sentimientos más aceptables que están detrás de la adicción religiosa de San Dennis, cada uno de los sentimientos que se encuentran bajo cada adicción tiene una historia que compartir. El reto en la recuperación por los Doce Pasos es dirigirse hacia cada uno de los sentimientos y hacia cada una de las adicciones en la misma respetuosa manera con que la Tradición Tres se dirige al bebedor empedernido:

Pues AA en realidad le está diciendo a todo bebedor empedernido: “Eres miembro de AA si tú así lo dices. Puedes declarar que perteneces a AA; nadie puede expulsarte. No importa quién seas, no importa cuán bajo hayas caído, no importa qué tan graves sean tus complicaciones emocionales —incluso tus crímenes—;

ni así podemos negarte a AA. No queremos que estés fuera de ella. No tenemos ni tantito miedo de que nos puedas hacer daño, no importa qué tan retorcido o violento sea tu carácter. Tan sólo queremos asegurarnos de que tengas la misma gran oportunidad de sobriedad que nosotros hemos tenido.”<sup>9</sup>

Muchos bebedores empedernidos comparten su testimonio de cómo se curaron cuando los miembros de AA, en vez de tratar de quitárselos de encima, escucharon sus historias y les dieron la bienvenida, a pesar de lo “retorcidas o violentas” que éstas fueran. Esa misma curación ocurre cuando dejamos de concentrarnos en liberarnos de nuestras adicciones o sentimientos infelices y en vez de ello, les damos la bienvenida y los invitamos a relatar su historia y así, a revelar el genio latente en ellos. Las adicciones pierden automáticamente su poder en cuanto se libera el genio oculto tras ellas, el propósito de nuestra vida. Por siempre estaré en deuda a mis adicciones de Mi terrible yo, Señor Sabelotodo, San Dennis y el Fisgón por haberme revelado el propósito de mi vida y por haberme dado el genio para amar a manos llenas, conocerme a mí mismo y ser Dennis el sacerdote, quienes aprecian cómo la voz casi imperceptible de Dios habla a través de nuestra Historia interior.

### El genio que hay debajo de la ira

Yo (Matt) soy adicto a corregir y mejorar las cosas para hacer este mundo perfecto. Como nada es perfecto, a menudo me siento enojado con toda la imperfección que veo a mi alrededor

<sup>9</sup> *Twelve Steps and Twelve Traditions* (Nueva York, Alcoholics Anonymous World Services, 1953), p. 139.

y dentro de mí. Luego me enojo conmigo mismo por haberme enojado. Mi batalla contra la ira comenzó temprano en mi vida. Como era bajo de estatura (ahora mido 1.71 m), siempre perdía en las peleas. Temía que, si mostraba mi enojo, podría provocar una pelea en la que seguramente saldría perdiendo. De modo que me reía y me tragaba el coraje con eso de que “en boca cerrada no entran moscas”.

También dentro de mi círculo familiar aprendí a reprimir la ira. Siendo el hijo mayor, no podía picar pleito a mis hermanos menores (aunque, de alguna manera, estaba permitido que Dennis me picara a mí). Si Dennis empezaba una pelea, los adultos siempre me decían que hiciéramos las paces dándonos la mano en vez de regresarle yo el golpe. Durante mucho tiempo después, todos los apretones de manos no me parecían sinceros. Como a menudo sucede con el hijo mayor, en mi familia me criaron para ser el responsable. Me volví un responsable perfeccionista que aprendió a volver la ira hacia el interior esforzándose más arduamente y haciendo las cosas cada vez mejor. En la preparatoria me uní al equipo de debates como el oponente que podía detectar perfectamente los puntos débiles de cualquier discusión. Podía criticar tan bien que creo que nunca perdí un debate. Y si lo perdí, fue sólo a causa de una equivocación del juez.

Hoy día aún batallo con la ira y con el afán de criticar. Cuando les contesto a los demás, mi primera reacción es decir: “Pero...” y luego mejorar lo que ellos han dicho. Doy por hecho que saben que estoy de acuerdo con todo aquello que no les corrijo. Empero, no tienen manera de leer mi mente cuando no expreso ningún tipo de acuerdo. He tratado de cambiar este patrón de conducta por el de: “Sí, pero...”, en el cual el “sí” expresa que existe un acuerdo que, sin embargo, es todavía

bastante más breve que el desacuerdo que viene después del “pero...”

### *Descubrimos a la iracunda persona interior*

Hace mucho aprendí que el tratar de deshacerme de la ira que sentía únicamente la hacía crecer. Recientemente he aprendido a escucharla a través de la concentración o enfoque.\* Cuando me concentro en mi ira, siento en mi cuerpo mi energía negativa, iracunda, juzgona —especialmente en mi ceño fruncido y en mi puño cerrado. Luego veo qué imagen es la más adecuada para esa energía. Empiezo por concentrarme en la energía y la imagen emerge de ésta. Por ejemplo, tengo la imagen de un juez dentro de mí. Lleva una toga negra de juez, tirantes negros y un cinturón para estar completamente seguro de que nadie, nunca, lo pescará con los pantalones bajados. Se parece a Winston Churchill por su cara embotada, y fuma puro. Mira intensamente a través de sus anteojos para juzgar lo que está bien y lo que está mal. Cuando se ha decidido, pega con el mazo en la mano derecha. Gesticula sosteniendo el puro en su mano izquierda diciendo: “Pero... Pero...” Se llama el “Juez Jake”.

Una vez que aparece el Juez Jake, puedo dialogar con él. Primero le pregunto qué es lo que quiere. Siento su energía y que quiere pegar con su mazo y tomar decisiones que otros deben seguir. Le gusta pegar con su mazo sobre la mesa, pero prefiere hacerlo sobre las cabezas de la gente para saber cuál es la verdad que hay dentro de cada persona. Esto me parece familiar, ya que a mí me gusta el papel de maestro que quiere

\* Véanse páginas 116-121.

transmitir a otro la verdad. Luego mi voz se llena de fuerza, y le hablo a la otra persona como si le estuviera hablando a un niño ignorante.

A medida que guardo esta energía para corregir a los demás, siento una urgencia más profunda de encontrar, no la verdad que critica, sino la verdad que nos trae vida, justicia y sanación. El deseo del Juez Jake de golpear las cabezas es en el fondo una energía positiva que quiere martillarle a otro la verdad de la curación. A medida que voy sintiendo nuevas profundidades de la energía de mi ira, más entiendo las maneras en que ésta fluye en una corriente de dar y recibir amor y vida. No tengo que deshacerme de mi ira sino, sólo, penetrar más en ella yendo de su energía destructiva, que se halla en la superficie, a la energía dadora de vida que se encuentra en el fondo de ella.

### *Cómo escucho a mi juez*

Me voy al lado amoroso de mi sentimiento de ira cuando me siento junto a mi juez y acepto que él me pertenece. Como nos hemos hecho amigos, él me ha contado su historia de cómo me ha cuidado. Por ejemplo, me protegía detectando el peligro antes de que éste me abrumara, al ser yo el niño más bajito del barrio. También me ha dicho qué es lo que él necesita. A veces me dice que necesita dormir una siesta, pues se altera mucho más por las noches, cuando estoy cansado. Otras veces quiere sentirse seguro y pasar más tiempo en compañía de amigos cariñosos. A menudo me dice que lo estoy haciendo responsable de cambiar a los demás, cuando lo cierto es que únicamente ellos mismos pueden ayudarse. A veces quiere que le pida a otra persona que parafrasee lo que acabo de

decir porque el Juez Jake se siente ignorado o malentendido. Como el Juez Jake tiene genialidad para manejar lo que está mal, me puede ayudar a corregir situaciones si me doy tiempo para sentir qué es lo que él quiere.

Experimenté recientemente esta genialidad para corregir situaciones en un retiro con el programa de Doce Pasos que dimos con Jack McGinnis. El día en que empezaba el retiro habíamos quedado en irnos a las ocho de la mañana para disponer mesas de libros antes de comenzar nuestras charlas a las nueve. En punto de las ocho llegué a la entrada del hotel, pero no encontré a Jack por ninguna parte. Al Juez Jake no le gusta que lo hagan esperar, especialmente cuando necesita cada minuto para estar perfectamente preparado. De modo que escuché la ira del Juez Jake, pero eso no era suficiente, ya que no encontraba a Jack para corregir la situación. Cuando persiste una emoción, me pregunto: "Si no estuviera sintiendo esto, ¿qué otra emoción estaría experimentando?" La respuesta me vino cuando sentí que bajo la ira estaba el miedo. Temía que llegáramos tarde y que tuviéramos que omitir mi charla o la de algún otro ¿Qué podía hacer al respecto? Seguir buscando a Jack. A las 8:20 encontré a Jack bebiendo calmadamente un café mientras tomaba un suntuoso desayuno con tres bellísimas mujeres. Le dije: "Jack, te he estado esperando. ¿Cuánto más te vas a tardar?" Me pidió que lo esperara cinco minutos más. Regresé al coche, pensando que la ira y el miedo de mi juez estaban satisfechos. Todavía podríamos empezar a tiempo y alguien podría disponer las mesas de libros en el curso de la primera charla.

Pero el Juez Jake caminaba todavía enojado, de modo que de nuevo me pregunté: "Si no estuviera sintiendo ira ni miedo, ¿qué estaría sintiendo?" Esta vez experimenté una humillante

vergüenza, pues pensé para mis adentros: "Jack está desayunando allá porque tú no eres atractivo ni fascinante como esas tres bellas mujeres. No puedes competir con ellas." Al tiempo que me sentía vergonzosamente marginado, experimentaba un sentimiento todavía más profundo. Sentí el abandono porque me excluyeron de una conversación interesante y de un delicioso desayuno tipo bufete. ¿Qué necesitaba hacer? El Juez Jake me insistía en que confrontara a Jack. Cuando Jack llegó, le dije: "Jack, me sentí abandonado. Si esto vuelve a suceder, me gustaría que fueras tú quien me buscara para que así yo también pueda desayunar en vez de estar ahí esperando 25 minutos mientras tú comes."

Jack me contestó: "Lo siento. Dijimos que primero desayunaríamos. El restaurante no abrió a las 6:30 como yo creía, sino a las 8:00." Eso hizo que mi juez descansara porque me di cuenta de que Jack quiso incluirme y supuso que yo también había descubierto que el restaurante no abría sino hasta las ocho de la mañana. Si no hubiésemos aclarado las cosas por medio de mi confrontación, me habría seguido sintiendo abandonado. Bajo el abandono se hubiera arrastrado mi vergüenza que dio por resultado el miedo cubierto de una capa de ira. Esta ira hubiera aflorado directamente o bien a través de una conducta agresiva pasiva —quizá llegando tarde inconscientemente a una cita con Jack. Si escuchar a mi sentimiento de ira no resuelve una situación, generalmente se debe a que mi juez está sentado en capas más profundas de miedo, de vergüenza y de abandono que necesitan mi atención.

Viendo otra vez lo que sucedió con el Juez Jake, ahora entiendo cómo los primeros tres pasos me brindaron una herramienta para escuchar a mi poder superior. Primeramente, cuando en el estacionamiento hurgué en las capas más pro-

fundas de sentimientos abajo de la ira de Jake, estaba admitiendo qué “mi vida se había vuelto ingobernable” (paso 1). Si no hubiera trabajado este primer paso, seguramente muy bien podría haberme vengado y lastimado a Jack negando la ira que sentía.

En segundo lugar, para permitirme explorar las profundidades de la ingobernabilidad de mi problema, tuve que “creer que un poder superior al mío podría devolverme al sano juicio” (paso 2). También tuve que creer que tenía una salud interna que podía ser restaurada. Tuve confianza en que, en el fondo, tanto mi yo interno como mis emociones aparentemente ingobernables tenían sentido. Estaba confiando tanto en un poder interno (un Dios inmanente) como en un poder superior (un Dios trascendente).

Por último, el paso 3 me asegura que el poder superior a cuyo cuidado pongo mi vida es “amoroso”. Luego de hablar con el Juez Jake, me sentí más parecido a mi poder superior, más capaz de dar y recibir “amor” en aquellas áreas de mi vida que se habían vuelto ingobernables. Por lo tanto, creo que escuché al menos una parte de lo que mi poder superior quería decirme. Sin darme cuenta, estaba trabajando los primeros tres pasos.

### *Siendo padre para el Juez Jake*

En ocasiones lo que el Juez Jake necesita no es solamente mi atención. También necesita estar con alguien, tal vez con Jesús o con otra persona que esté transitando el sendero por el que necesita caminar. Por ejemplo, en mi imaginación me senté al lado de Jake en un retiro que hice hace poco, y él me dijo las mismas cosas que yo había escuchado antes. Luego invité a

mi poder superior, a Jesús, a que se sentara con nosotros.\* Mientras el Juez Jake golpeaba con su mazo, Jesús le dio un clavo. Esto complació verdaderamente al Juez Jake porque le encanta clavar cosas y unirlas bien de esta manera. Después Jesús le dio otro clavo. Esta vez vi de dónde sacaba Jesús los clavos. Los sacaba de la persona a quien el Juez Jake había estado corrigiendo. Aun cuando era tan importante amarme a mí mismo y a mi juez, había un paso más allá. Jesús me estaba invitando a amar a la persona a quien yo estaba corrigiendo y a ver que esa persona tenía un clavo, un regalo especial que sabía que yo necesitaba. En vez de simplemente decirle a otro en qué estaba mal, podría usar su clavo —su punto de vista, su información, su valor y su unicidad. Yo también necesitaba lo que ellos tenían.

Cuando vi a Jesús usar los clavos de los otros, quise hacer lo mismo, de modo que le pregunté si el Juez Jake y yo podíamos seguirlo. Recordé las palabras de Robert Bly: “Un niño obtiene comida mientras esté a la sombra de su padre.”<sup>10</sup> Sentí como si Jesús fuera el padre del Juez Jake y el mío, al estar yo parado a su sombra absorbiendo sus reacciones. Nos dirigimos a la casa de Simón el fariseo. Sentí el deseo de Jesús de criticar a Simón, quien estaba condenando a la mujer que lloraba a los pies de Jesús. Pero Jesús encontró el clavo de Simón y dejó que el discernimiento de Simón encontrara la respuesta correcta en esa historia. “¿Quién ama más, a quien le han sido perdonados 500 o a quien le han sido perdonados 50?” Simón respondió: “A quien se le ha perdonado más.”

\* Se discute la manera de relacionarse con Jesús de este modo (que llamamos “oración de curación interior”) en las páginas 182 y siguientes.

<sup>10</sup> Bill Moyers y Robert Bly, “A Gathering of Men” (Nueva York, Mystic Fire Video, 1990).

“¡Tienes razón, Simón! Sabía que lo comprenderías y que entenderías que eso mismo es lo que está sucediendo en este caso también.”

Otro día me enseñó a mirar a Zaqueo y a ver en él no sólo un codicioso recaudador de impuestos. Jesús vio a Zaqueo como el anfitrión de su siguiente comida importante y como una persona que tenía un corazón lo bastante generoso para dar la mitad a los pobres. Gradualmente, Jesús fue mi padre mientras yo estaba parado a su sombra y absorbía la manera en que él canalizaba su ira. Cuando regresé de ese retiro no sabía que había cambiado en algo. Sin embargo, después del primer día, Dennis me preguntó qué había sucedido en el retiro. “¿Por qué?”, le respondí. Y me dijo: “Porque ya no te la pasas nada más criticando a la gente y dando tu punto de vista. Ahora empiezas apreciando lo bueno que dijeron y de ahí partes.”

El don de ver lo bueno y partir de ahí va y viene, ya que el hábito que tengo de corregirlo todo agriamente lo llevo de toda la vida. Los hábitos no cambian forzándome a ser diferente, sino al estar con personas que quiero y que están caminando en la dirección en que yo quiero ir. De modo que cuando me sorprende a mí mismo criticando, sé qué debo hacer y me doy tiempo para que Jesús o alguien más venga y, como haría mi padre, me enseñe de nuevo. Esta otra persona puede ser alguien que ni siquiera esté ahí presente, como Gandhi, por ejemplo, cuyas reacciones de no violencia me enseñaron valiosas lecciones por medio de la película *Gandhi*. Al ver la oleada humana de los seguidores de Gandhi absorbiendo sin violencia los golpes en las salinas, fui reaccionando cada vez menos a la ira que se presentaba a mi alrededor. Generalmente escojo, para que me reduquen, a personas

que están físicamente presentes. Jack McGinnis, que es menos compulsivo que yo acerca de la puntualidad, es uno de ellos.

Quiero terminar con una divertida historia acerca de cómo el que alguien pueda ser padre para ti puede llegar incluso a salvarnos de una sentencia de prisión. Una mujer de edad avanzada fue acosada por un muchacho de veintitantos años.

El hombre, empujándola rudamente hacia atrás, le exigió que le diera su dinero. La mujer pronto recuperó el equilibrio, e irguiéndose con su metro y medio de estatura, le dijo al muchacho con voz firme, aunque sin un dejo acusatorio: “Joven, ¿cómo se sentiría su madre si supiera que está usted haciendo esto?”

El muchacho se desconcertó tanto que se quedó quieto un momento en silencio. Luego, con voz semiavergonzada, replicó: “Se sentiría muy herida, muy decepcionada, señora.”

“Yo sé que nunca querrá usted que eso ocurra y yo tampoco lo deseo”, dijo la anciana mientras se alejaba del muchacho sonriendo y asintiendo.<sup>11</sup>

## El genio que hay debajo del miedo

Yo (Sheila) no soy adicta a sustancia alguna, como las drogas o el alcohol. No tengo obvias adicciones de proceso, como la adicción sexual o a las apuestas. Dennis, Matt y yo a veces escuchamos los dramáticos testimonios de “grandes pecadores”. Por ejemplo, “fui adicto a la cocaína durante 20 años y me estaba muriendo en el arroyo de la calle, y luego...” En

<sup>11</sup> Katherine Hurley y Theodore Dobson, *What's My Type* (San Francisco, Harper & Row, 1992), p. 194 del manuscrito (capítulo 6).

comparación con ellos, sentíamos que éramos aburridos. Recuerdo la primera vez que condujimos un retiro con Jack McGinnis, que llevaba 20 años en recuperación. Jack empezó su primera plática con la frase: "Me llamo Jack y soy un alcohólico en recuperación, un glotón compulsivo, adicto a gastar dinero, codependiente, hijo adulto de dos alcohólicos y aquí conmigo está mi osito de peluche ya que no puedo ir a ninguna parte sin él." A la gente le encantó. Nos preguntamos: ¿Cómo podremos alguna vez llegar a tener la capacidad que tuvo Jack para relacionarse con la gente que lucha contra sus adicciones?

Sin embargo, ahora que ha aumentado nuestra comprensión de la conducta adictiva, puedo *identificarme* con aquellos que batallan con sus adicciones. Para mí la adicción ha sido más sutil que el alcohol o las apuestas. La mayor parte de mi vida he luchado contra el miedo. Me he visto atascada en (o adicta a) muchas conductas compulsivas (como estar crónicamente ocupada) para escapar de ese miedo. Cuando era muy chica, casi siempre tenía miedo, a menudo al grado de terror. A medida que fui sanando de esas heridas de la niñez, mi miedo disminuyó y se redujo a unas cuantas situaciones específicas. Recientemente he aprendido a sentir el miedo de una manera que ya no me conduce tanto a actuar en forma compulsiva, incluso dentro de esas situaciones.

La situación que más miedo me da es cuando los demás se dirigen a mí en forma ruda o me critican. En el pasado, tendía a introyectar lo que me decían, como si necesariamente fuera la verdad, y empezaba a hablarme a mí misma con más rudeza aún, usando sus palabras para lastimarme. A veces incluso llegaba a actuar de acuerdo con el punto de vista negativo que tenían de mí, aunque sabía que esa no era la forma en

que se comportaría mi verdadero yo.\* Después, me enojaba conmigo misma por hacerlo. Con ello lo único que lograba era sentirme peor acerca de mí misma y aún más atorada. Luego buscaba maneras de escapar del dolor que sentía, como mantenerme ocupada. Traté de cambiar este patrón de conducta, pero mientras más me esforzaba más me encajonaba dentro de él.

Lo que finalmente me ayudó más fue hacerme amiga de la persona temerosa que había dentro de mí. Esto sucedió en los dos años durante los cuales Denny y yo estábamos decidiendo nuestro matrimonio. Gran parte de nuestro proceso de discernimiento se centraba en factores externos, como por ejemplo las leyes vigentes de la Iglesia Católica Romana que prohibían contraer matrimonio a los sacerdotes. Y además, también estábamos trabajando sobre un patrón muy doloroso en nuestra propia relación.

Este patrón tenía que ver con mi tendencia a atemorizarme, a atorarme y a abusar de mí misma como respuesta a la crítica o a la rudeza de los demás hacia mí. Cada vez que esto ocurría, quería comentarlo de inmediato con Denny. Necesitaba apoyo y cuidado instantáneos. Denny, por otro lado, tendía a manejar el dolor evitándolo y poniéndose a hacer alguna cosa que lo divirtiera. Si yo estaba triste o contrariada, su solución era:

\* Este es un ejemplo de lo que Pia Mellody llama un límite interno ausente o dañado. Yo era incapaz de discernir qué tanto de la realidad que ante mí ponían otras personas permitiría entrar en mi interior y, por ello, estaba a merced de sus sentimientos y de sus opiniones. Establecer límites sanos es esencial para la recuperación. Para información acerca de límites internos (emocionales, intelectuales y espirituales) y externos (físicos y sexuales) véase Mellody *et al.*, *Facing Codependence*, *op. cit.*, pp. 11-21; Pia Mellody & Andrea Wells Miller, *Breaking Free* (San Francisco, Harper & Row, 1989), pp. 316-352; Pia Mellody, *Permission to Be Precious y Boundaries*, serie de cintas que se pueden adquirir de Mellody Enterprises, The Meadows, P.O. Box 1739, Wickenburg, AZ 85358.

“Olvidalo por ahora, salgamos a disfrutar juntos y quizá más tarde hablemos de ello.” Se enojaba conmigo si yo no cooperaba. Y yo me enojaba con Denny por su respuesta aparentemente poco amorosa. Además, aparte de seguir contrariada por lo que había sucedido originalmente, me sentía peor conmigo misma por haberme inquietado a tal punto. ¿Por qué era yo tan sensible? ¿Por qué no podía sencillamente hacer a un lado las cosas, como Denny? Al llegar a este punto Denny se mostraba todavía más reacio a hablar, porque para entonces yo estaba tan contrariada, que él se imaginaba que solucionar las cosas le llevaría toda la vida. En esa época ninguno de los dos sabía cómo comunicarse con el otro.

Denny tenía una imagen visual para describir esos momentos. Él estaba en una estación de bomberos, y yo lo jalaba del brazo, como si estuviera tañendo la campana de la estación de bomberos. Yo sentía que no tenía otra alternativa que hacer sonar la campana cada vez más fuerte, porque él no me estaba escuchando. Y así, ésta era la única parte de nuestra relación en la cual nos costaba trabajo comprendernos el uno al otro y mostrarnos solícitos. Traté de cambiar yo, pero sin éxito. Lo que finalmente me ayudó fueron dos experiencias que me hicieron amarme a mí misma tal como soy. Entonces cambié.

### *Para curar el miedo*

La primera experiencia ocurrió cuando una vez más me dio miedo la crítica y quise que Denny me escuchara. Denny, por su parte, quería hablar de ello más tarde. Finalmente, empecé a escucharme a mí misma. Mientras me iba dando cuenta de lo que sucedía dentro de mí, vi la imagen de una niñita sentada en el lodo. Se veía extenuada y vestía con andrajos. Supe que

esa era yo. Tenía en su mano un palo. Una figura alta y sombría se irguió frente a ella. A medida que esa persona se le iba acercando, la niña empezó a pegarse con el palo en la cabeza. Mientras más se aproximaba la persona adulta, con más fuerza se pegaba la criatura.

Le pregunté su nombre. Me dijo que era “Anita, la maltratada”. Me explicó que se estaba pegando ella sola porque una persona mucho más grande que ella se le estaba acercando. Si esa persona la alcanzaba, le podría pegar todavía más duro. Es como si Anita la maltratada le estuviera diciendo a esa figura alta y sombría: “Si yo misma me hago daño, éste ya estará hecho. Tal vez eso haga que tú no me lastimes todavía más.”<sup>12</sup>

Anita la maltratada, empleando la lógica de un niño de quien se ha abusado, pensó que el autoabuso de alguna manera la protegería de un maltrato aún peor por parte de otro que era más grande y más fuerte que ella. Me di cuenta de que ella era mi manera de afrontar el abuso verbal extremo que experimenté durante mi niñez. Mi madre me gritaba ásperamente la mayor parte del tiempo. Aprendí a gritarme más fuerte yo sola con la esperanza de que esto me protegiera de ella. Esta parte mía que tanto había odiado (la tendencia a golpearme yo sola con agrias palabras cada vez que alguien me criticaba o me hablaba con rudeza) era, cuando niña, la única forma que conocía para poder sobrevivir. Anita la maltratada era mi amiga. Ella había estado tratando de salvarme la vida. Aunque

<sup>12</sup> Este es un ejemplo de lo que comúnmente se llama “trabajar con el niño interior” o “dialogar con el niño interior”. El relacionarse con el niño interior de uno mismo como si éste fuera otra persona distinta se puede llevar hasta los extremos, y algunos de los que trabajan en el campo de la recuperación están preocupados por el peligro de que se dé la disociación. Parece bueno recordar que el niño interior no es una entidad separada del yo, sino más bien constituye el aspecto infantil de la personalidad total, que se debe integrar con el aspecto adulto de la persona.

todavía no estoy libre del patrón de miedo que he descrito, en ese momento supe que había tenido buenas razones para desarrollar dicho patrón. Ya no me odiaba tanto a mí misma por ello.

Poco después, otra vez estaba contrariada por algo que había sucedido y quería hablar inmediatamente de ello. Denny deseaba ir a nadar. Mentalmente, por lo menos, pensé que Denny tenía razón. Estábamos en el Yosemite Park sólo por un día, y teníamos un bello lago frente a nosotros. ¿Por qué no dejaba a un lado lo que me estaba molestando y disfrutaba el día con él? En vez de ello, ambos nos sentíamos en el escenario de la estación de bomberos donde yo tiraba del brazo de Denny. Me vi a mí misma causando muchos líos.

Me quedé callada y me escuché a mí misma. Mientras hacía esto, sentí como si alguien me estuviera jalando del brazo *a mí*. Luego, en mi imaginación, vi a una niña que parecía sentirse muy atemorizada y culpable. Me dijo que se llamaba "Muchos líos" y que la estaba pasando muy mal tratando de que yo la escuchara. Me dijo que cada vez que necesitaba que le pusiera atención, yo simplemente me enojaba con ella por estarme molestando y la hacía a un lado. Me di cuenta de que había estado tratando a mi yo interno del mismo modo que en ocasiones sentía que Denny me trataba a mí. Me hacía a un lado cuando me sentía herida o asustada y no me escuchaba a mí misma. Vi que Muchos líos hacía lo mejor que podía. Ella no podía actuar de otra forma hasta que yo la amara tal como era y le diera lo que necesitaba. Sentí mucha pena por la manera en que había tratado a esa parte de mí misma. Le dije a Muchos líos que podía jalarme del brazo cada vez que quisiera y que ya no la haría a un lado. Le prometí que la escucharía y que la cuidaría.

Ahora, cuando me siento herida o asustada, trato de cuidar a mi yo interno exactamente como soy, sin exigirle que sea yo menos sensible. En mi vida nunca pude hacer esto antes; no podía cuidar de mí misma como una madre porque nadie me había cuidado así todavía. Sin embargo, para ese entonces, había recibido amorosos cuidados por parte de gente sana (suficientes cuidados paternos) que me permitieron cuidar de mí misma.\* Hacerme a un lado a mí misma fue un hábito que aprendí desde niña en un hogar donde mis padres no sabían escucharme. Era un hábito del que no podía deshacerme tan fácilmente.

Muchos líos me enseñó que lo que había pensado que era un problema entre Denny y yo en realidad era un problema interno entre mi yo y yo. Desde entonces, esa parte de mi relación con Denny empezó a cambiar. Como yo estaba cuidando de mí misma en mi interior, ya no sentía u tan urgente de hablar de estas cosas con él en el exterior. Cuando ya no le transmití a Denny esa extrema urgencia, él dejó de temer que aquello que me había acontecido tardaría horas en repararlo. Él, por su parte, estaba trabajando con las heridas que sufrió en su vida que le hicieron desarrollar el patrón de escapar a los sentimientos dolorosos por medio de la diversión. Y así, se nos facilitó negociar si hablaríamos inmediatamente acerca de un problema o si lo haríamos a un lado para abordarlo después. Cuando verdaderamente llegué a conocer a Anita la maltratada y a Muchos líos compartí con Denny esas partes de mí misma y él, por su parte, aprendió a ayudarme a cuidarlas.

Un amigo que nos ayudó durante nuestro proceso de de-

\* Véanse las páginas 131-143.

cisión nos dijo que un matrimonio sano no requiere de dos personas perfectamente curadas. Más bien, un matrimonio sano requiere de dos personas que han aprendido a cuidar esas partes heridas de sí mismas y las partes heridas de su pareja. Así, en vez de destruir una relación, esas partes lastimadas son justamente los puntos en los cuales un marido y una esposa son vulnerables ante el otro y que aprenden a amar más de su pareja. Eso es lo que nos sucedió a Denny y a mí.

### Aceptando

En este capítulo, cada uno de nosotros ha narrado cómo hemos aceptado esas partes lastimadas y aisladas de nosotros mismos, escuchado su historia, y descubierto su oculto talento. En la plegaria que sigue, queremos compartir con ustedes el proceso que utilizamos para hacer esto. Este proceso es una adaptación del enfoque.<sup>13</sup> El enfoque da por sentado que nada cambia dentro de nosotros hasta que lo amamos tal como es, sin tratar de arreglarlo o cambiarlo. Las heridas, por sí mismas, no nos hacen inválidos. Lo que nos vuelve inválidos es la forma en que nos hemos dado la espalda a nosotros mismos y hemos tratado de ignorar cómo nos hemos sentido por lo que nos ha

<sup>13</sup> El enfoque fue desarrollado originalmente por Eugene Gendlin en la Universidad de Chicago. Véase su libro *Focusing* (Nueva York, Bantam, 1978). Nosotros aprendimos el enfoque de Peter Cambell y Edwin McMahon, quienes lo han integrado a la espiritualidad cristiana. No estamos de acuerdo con Campbell y McMahon, ya que nosotros creemos que el tener psicológicamente otros padres (ya sean otras personas o nuestro poder superior) es una forma importante de curación que no se admite en la presentación que ellos hacen de lo que es el enfoque. En cuanto a lo demás, recomendamos su obra. Para una excelente y breve introducción, véase Peter Campbell, "Focusing: Doorway to the Body-Life of Spirit", *Creation Spirituality* (mayo/junio de 1991), pp. 24, 26, 27, 50, 52. Para obtener una lista de libros y retiros, se puede escribir a: Institute for Bio-Spiritual Research, 6305 Greely Hill Rd., Coulterville, CA 95311.

ocurrido.<sup>14</sup> Entonces ya no le pertenecemos a nuestro verdadero yo. Usamos las adicciones para llenar el hueco que debería llenar nuestro verdadero yo. La curación se da cuando podemos amar y cuidar los sentimientos que antes repudiamos. Estos sentimientos están guardados en nuestros cuerpos, y así el enfoque es una manera de permitir que el cuerpo nos hable acerca de nuestro verdadero yo.

El primer paso en este proceso es ponerse en contacto con una parte de ti mismo a la que necesites escuchar y cuidar, como hice yo con mi sensación de causar demasiados líos.

Luego, pregúntate a ti mismo si *quieres* cuidar en este momento a esa parte de ti mismo. Hace varios años, yo no hubiera querido cuidar a esa parte de mí misma que parecía causar tanto lío. En ese caso, tal vez por lo menos habría podido ocuparme de *no querer* cuidar de mí misma. El chiste está en nunca forzarte a hacer algo, sino a cuidar de ti mismo tal como eres.

El siguiente paso es crear una atmósfera amorosa en la cual esta parte de ti mismo se sienta en libertad de hablar, del mismo modo como arreglarías tu casa para recibir a un querido amigo o abrirías tus brazos a un niño herido. Ed McMahon da un ejemplo de cuán creativo puede ser este proceso. Él estaba trabajando con una mujer que no quería escuchar a su realidad interior porque era muy grande su odio a sí misma. Ella trabajaba en el sistema de justicia y creía que todo mundo tenía derecho a ser escuchado. Ed le preguntó a esta mujer si podría imaginarse a ella misma en la corte, y si podría invitar a su yo interior a declarar. Ella estaba dispuesta a hacerlo, ya que no podía negarle el derecho a ser escuchado ni siquiera a su

<sup>14</sup> Véase Kellogg, *op. cit.*, p. 64.

odiado yo interior. A medida que fue oyendo su propia historia interior, la mujer se dio cuenta de cuán injustamente se había estado tratando a ella misma y se sintió profundamente reconciliada con su interior.<sup>15</sup>

Una vez que hayas creado una atmósfera interna segura, toma conciencia de cómo cargas toda esta cuestión en tu cuerpo. A medida que yo lo hago, la cuestión me empieza a hablar por medio de una imagen, de una palabra, de un recuerdo o de alguna otra sensación corporal. Hice esto con el sentimiento de odio hacia mí misma por causar demasiados líos haciéndome consciente de que sentía como si alguien me estuviera tirando del brazo. Luego me dejé llevar por la sensación que tenía en el brazo, y la cuestión me habló por medio de la imagen de la niña Muchos líos. Cuando me ocupé de ella, sentí su miedo y su soledad como un dolor en mi pecho. Cuando me ocupé de ese dolor, éste se convirtió en el deseo de permitirle a Muchos líos que tirara de mi brazo cuando quisiera.

Yo misma cuidé a Muchos líos. No sentí la necesidad de pedir ayuda. En otras ocasiones he invitado a mi amada abuela, ya fallecida, a una oración de enfoque, o a una amiga, o a Denny, a quien llevo en mi corazón. A menudo deseo pedirle a Jesús que venga y me ayude. Encuentro curativa la presencia de Jesús cuando el deseo de invitarlo proviene de mi interior, en vez de hacerlo porque piense que *deba* hacerlo. Experimento la presencia de Jesús cada vez que genuinamente me amo a mí misma o a otra persona, esté pensando conscientemente en Jesús o no.

<sup>15</sup> Tomado del boletín del Institute for Bio-Spiritual Research, *Kairos*, 5:1 (invierno de 1990), pp. 1-2.

Después de orar de esta manera seguía temiendo a la crítica y la rudeza. Esa cuestión no ha cambiado. Lo que cambió fue la forma de sobrellevarla. Ya no me odiaba a mí misma por el miedo que sentía ni me esforzaba tanto por controlarlo. Usando el lenguaje del paso 1, admitía que era impotente\* ante el miedo. Mi yo a veces siente miedo y es hipersensible... pero es *mi* yo. Como me amo a mí misma con todo y mi miedo, descubro el genio que hay debajo de éste. Tengo la genialidad de querer a las partes vulnerables y frágiles mías y de los demás. Como conozco tan bien el miedo, generalmente sé cómo ayudar a sentirse segura a una persona que teme. Cada cuestión y cada problema de nuestras vidas tiene el regalo oculto de un genio, que descubrimos cuando nos sometemos a la sabiduría de un poder interior que es también un poder superior.

### ***El proceso de la oración de enfoque\*\****

1. Siéntate cómodamente con los ojos cerrados. Deja que tu atención se fije en el centro de tu cuerpo y percibe qué es lo que sientes ahí.

\* Utilizo la palabra "impotente" con alguna duda, ya que siendo mujer he sido enseñada dentro de mi cultura a verme a mí misma como impotente. Al igual que muchas mujeres que comparten mi vacilación, me parece útil distinguir entre admitir la impotencia en general (que *no* es lo que quiere decir el paso 1) y admitir la impotencia frente a una adicción específica (que *es* lo que significa el paso 1). También aprecio la sugerencia de Charlotte Kasl que dice que para aquellas mujeres que se sienten abrumadas por la experiencia de haber sido víctimas, puede no ayudarles en absoluto emplear la palabra "impotente". Véase *Charlotte Kasl, Models of Recovery* (Charlotte Kasl, Box 7073, Minneapolis, MN 55407), pp. 22-23.

\*\* Puede ser útil que le pidas a otra persona que te conduzca a través de los pasos del proceso de enfoque. Como guía para conducir a otra persona, véase Edwin McMahon & Peter Campbell, *The Focusing Steps* (Kansas City, Sheed & Ward, 1991).

2. Ponte en contacto con algún área de tu vida en la cual te sientas fuera de control, impotente. Quizá sea una adicción muy obvia que afecte seriamente tu vida. Tal vez sea algo pequeño, pero que te moleste en verdad... una conducta que te cuesta trabajo controlar... un área en la cual te sientes mal contigo mismo y que quisieras que fuera diferente.
3. Pregúntate a ti mismo si *quieres* escuchar en este preciso momento a esa parte de ti mismo. ¿Te sientes bien al pasar un rato con ella? Si no es así, ocúpate del sentimiento de no querer pasar un rato con esa parte tuya en este momento.
4. Si te sientes bien de pasar un rato con esta área de tu vida, dedica unos momentos a crear una atmósfera amorosa en la cual esta parte tuya se sienta segura para hablarte. Por ejemplo, ¿cómo arreglarías tu casa si viniera a visitarte tu mejor amigo? ¿Cómo acogerías a un niño que se encuentra herido?
5. Ahora, fija tu atención en cómo sientes todo esto en tu interior. ¿En qué parte de tu cuerpo lo experimentas especialmente? Tal vez sientas como si alguien te estuviera pegando en la cabeza o te estuviera tirando del brazo. Quizá sientas un hueco en el estómago, un nudo en la garganta, que te tiemblan las piernas, etcétera.
6. Fíjate en este sentimiento y ve si quiere hablar de sí mismo, quizás a través de una palabra, una imagen o un símbolo. Tal vez quiera venir a ti en la imagen de una criatura. Quizá quiera decirte cuál es su nombre, su historia (cuándo y cómo se desarrolló) y qué es lo que necesita.
7. Sea lo que sea aquello que venga, acógelo sin tratar de

cambiarlo o de arreglarlo. O quizá simplemente pon tu mano sobre esa parte de tu cuerpo, acariciándolo.

8. Dile a esta parte tuya que regresarás en otra ocasión y que la escucharás con más detalle.
9. Antes de concluir, percibe cómo sientes tu cuerpo en comparación a cuando empezaste: ¿Llevas este asunto dentro de tu cuerpo de una manera diferente?

## ***Introducción a los pasos 4, 5, 6 y 7***

A menudo hemos oído decir a los veteranos de AA: "Estamos tan enfermos como nuestros secretos. Al grado en que trabajemos el paso 5, llevaremos a cabo el programa." El paso 5 es el corazón de los cuatro pasos que tienen que ver con corregir errores: el paso 4 encuentra cuáles son los errores, el paso 5 los admite, el paso 6 nos pone en disposición de permitir a Dios que nos los quite, y el paso 7 le pide a Dios que nos libere de ellos. A continuación enunciamos los pasos originales y las reflexiones que hemos hecho acerca de cada uno de ellos:

*Paso 4:* SIN MIEDO HICIMOS UN MINUCIOSO INVENTARIO MORAL DE NOSOTROS MISMOS.

**Reflexión:** Hice sin miedo un minucioso inventario de todas mis conexiones y mis desconexiones.

*Paso 5:* ADMITIMOS ANTE DIOS, ANTE NOSOTROS MISMOS Y ANTE OTRO SER HUMANO LA NATURALEZA EXACTA DE NUESTROS DEFECTOS.

**Reflexión:** Admití ante Dios, ante mí mismo y ante otro ser humano la naturaleza exacta de mi vida.

*Paso 6:* ESTUVIMOS ENTERAMENTE DISPUESTOS A DEJAR QUE DIOS NOS LIBERASE DE TODOS ESTOS DEFECTOS DE CARÁCTER.

**Reflexión:** Estuve enteramente dispuesto a recuperar en mi vida las pérdidas que causaron mis defectos de carácter. Voy sintiendo esta recuperación a medida que experimento mi pena y voy curando las heridas que hay detrás de esas pérdidas.

*Paso 7:* CON HUMILDAD LE PEDIMOS A DIOS QUE NOS LIBERASE DE NUESTROS DEFECTOS.

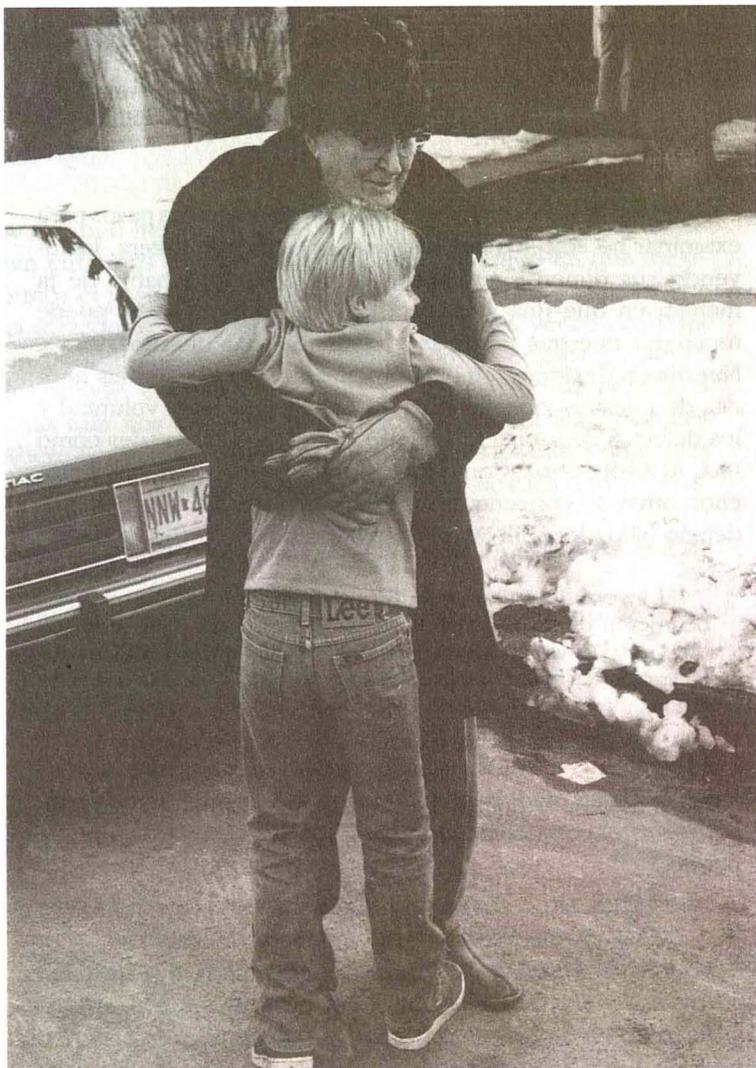
**Reflexión:** Honestamente abracé todo lo que Dios había puesto a mi disposición para curar mis heridas y recuperar mis pérdidas.

En nuestras reflexiones nosotros ampliamos estos pasos para examinar no sólo los errores, sino nuestra vida entera, incluyendo sus dimensiones positivas. El capítulo 5 habla de la manera en que una atmósfera positiva de afirmación puede recuperar nuestras pérdidas y curar nuestras desconexiones. Nuestras reflexiones también enfatizan cómo el curar las heridas de nuestras vidas elimina en nosotros la mala voluntad y los defectos de carácter. Los grupos de Doce Pasos tales como HAA, Al Anón, CODA, Comedores Compulsivos Anónimos y muchos otros se concentran en curar las heridas que nos han dejado baldados. Bill W. así lo comprendía:

El inventario moral es un frío examen de los daños que nos ocurrieron durante la vida y un sincero esfuerzo para verlos en una perspectiva real. Esto tiene el efecto de quitarnos el grueso lente que nos cubre, la sustancia emocional que todavía nos corta y nos inhibe.<sup>1</sup>

El capítulo 6 se enfoca a analizar cómo se curan estas heridas emocionales a medida que vamos reviviendo recuerdos para perdonar, experimentar nuestro dolor y recuperar lo que se perdió.

<sup>1</sup> Carta de 1957 en *As Bill Sees It*, op. cit., p. 140.



## CAPÍTULO 5

### *Pasos 4, 5, 6 y 7*

---

#### **La recuperación de nuestras pérdidas a través de la afirmación y del sentido de pertenecer**

En el capítulo 4, yo (Sheila) mencioné el miedo constante en el que viví durante muchos años. En esos años también me sentí sola, insegura, inferior y deprimida. Sentía que no pertenecía, que no estaba integrada. Mi conducta incluía muchas pautas que los pasos 5, 6 y 7 llaman “errores”, “defectos de carácter” y “faltas”<sup>1</sup> Por ejemplo, cuando era estudiante a me-

<sup>1</sup> Bill W. empleaba los términos “errores”, “defectos de carácter” y “faltas” como sinónimos. Cuando le preguntaron por qué hacía esto, contestó que porque había aprendido en la escuela que un buen escritor no se la pasaba repitiendo una misma palabra. Joe McQ. y Charlie P., *Big Book Seminar*, serie de audiocasetes.

nudo llegaba tarde a clases, luego de que la maestra había empezado a exponer un tema. Lo hacía porque mi falta de destreza social era tan grande que me sentía aterrada por las charlas informales que se daban entre los compañeros antes que comenzara la clase. También me ocurría que, si el profesor o la profesora era una persona afectuosa, a menudo me quedaba en el salón cuando la clase ya había terminado e inventaba alguna pregunta. Esto lo hacía con el propósito de tener atención adicional por parte de un adulto cariñoso, y también porque el único momento en que me sentía en confianza con los demás era durante las discusiones intelectuales. A causa de estas y otras conductas, me juzgaba a mí misma como inmadura y dependiente.

Al igual que yo, los alcohólicos suelen sentir temor, soledad, inseguridad, inferioridad, depresión y la sensación de no pertenecer. Al escribir acerca del paso 5, Bill W. decía:

Casi sin excepción, los alcohólicos son torturados por la soledad. Incluso antes de que bebiéramos copiosamente y la gente empezara a hacernos a un lado, casi todos nosotros padecemos la sensación de no pertenecer realmente. O éramos tímidos y temíamos acercarnos a los demás, o éramos buenas personas, ruidosas, que anhelaban constantemente la atención y compañía de los demás, y rara vez la obtenían.<sup>2</sup>

Cuando Bill resumió los defectos de carácter del alcohólico bebedor, empleó también los términos “inmaduro” y “depen-

<sup>2</sup> *Twelve Steps and Twelve Traditions*, op. cit., p. 57. Véase también Kurtz, op. cit., pp. 124-128; “Emotional Sobriety” en *The Grapevine* (enero de 1958); *Twelve Steps and Twelve Traditions*, op. cit., pp. 42-54, 115-116, 123; Robert J. Ackerman, *Children of Alcoholics: A Guidebook for Educators, Therapists, and Parents* (Holmes Beach, FL, Learning Publications, 1983), p. 76.

diente”. Vio en estos defectos de carácter fundamentales el origen de las dificultades en la vida del alcohólico. El remedio era que el alcohólico creciera desde el punto de vista emocional. Bill implicaba que el alcohólico debía desterrar la inmadurez y la dependencia, de la misma manera que alguno diría que se debe “desterrar el pecado”. De hecho, Bill sugirió que el inventario del paso 4, donde se debían encarar los defectos, se condujera de acuerdo con la lista de los siete pecados capitales tradicionales.<sup>3</sup>

Aunque Bill entendía el dolor de los alcohólicos, nos parece que a su remedio le falta algo. A Bill se le pasó por alto el hecho de que crecer emocionalmente y curar los defectos de carácter no tiene que ver primordialmente con desterrar algo, sino con construir a partir de algo. Aunque es importante desterrar las conductas destructivas y cambiarlas, esto sucederá automáticamente a medida que vayamos logrando una profunda sensación de que le pertenecemos a nuestro verdadero yo. Los errores o defectos de carácter, como mi tardanza, mi aislamiento social y mi falta de honestidad al buscar la atención de los demás, constituyen nuestros mejores intentos de manejar el dolor abrumador de no pertenecer. Lo que más necesitamos un alcohólico y yo es desarrollar un profundo sentimiento de que pertenecemos, de modo que ese dolor ya no nos abrume. A medida que yo fui logrando hacer esto, ya no me sentí obligada a llegar tarde a clases y empecé a pedir directamente la atención que necesitaba. Bill W. ya no se sintió apremiado a beber después de que recuperó esa profunda sensación de pertenecer en su experiencia de conversión.

Nuestra sensación de pertenecer proviene de lo que el psi-

<sup>3</sup> Kurtz, op. cit., p. 97; *Twelve Steps and Twelve Traditions*, p. 48.

quiatra Conrad Baars llama "afirmación". De acuerdo con el doctor Baars, los síntomas que he descrito en mí misma y los que vio Bill W. en los alcohólicos son los síntomas de una persona no afirmada.<sup>4</sup> El doctor Baars, quien alguna vez fungió como consultor en un centro de tratamiento para el alcoholismo, escribió que "la mayoría de los alcohólicos crónicos son gente no afirmada".<sup>5</sup>

"No afirmada", concepto que definiré después con más detalle, es otra manera de describir a una persona cuyo núcleo interno no es firme y que se siente desconectada, en primer lugar, de su verdadero yo. También es otra forma de describir a la persona "que se basa en la vergüenza" de la que hablan Carnes, Bradshaw, Kaufman y muchos más.<sup>6</sup>

La gente no afirmada no puede "crecer" hasta que su núcleo se hace firme a través del regalo afirmador del amor incondicional. Así, no nos parece útil llamar defecto de carácter o error a la condición subyacente de estas personas, como hizo Bill W. cuando identificó la inmadurez y la dependencia como defectos de carácter fundamentales. La persona no afirmada no se hizo así a sí misma. Ningún ser humano elige sentirse inseguro e inferior. En mi caso, al menos, mi estado me inspiraba una profunda vergüenza. Algunas de mis *conductas* eran errores o defectos de carácter (como mi tardanza, mi aislamiento social y mi falta de honestidad al buscar la atención de los demás). Sin embargo, cuando me juzgué a mí misma inmadura y dependiente, este juicio de mi *condición básica*

<sup>4</sup> Baars, *op. cit.*, pp. 5-11.

<sup>5</sup> *Ibid.*, p. 95; Conrad W. Baars, "The Alcoholic Priest", *The Priest*, vol. 27, núm. 6 (1971), pp. 49-55.

<sup>6</sup> Véase, por ejemplo, Kellogg, *op. cit.*, pp. 73, 79, 85 y 103, acerca de la falta de relación con el verdadero yo como el origen de la adicción; Carnes, *Don't Call It Love*, *op. cit.*, pp. 94-106; Kaufman, *op. cit.*, pp. 163-165.

como un defecto de carácter solamente sirvió para reforzar mi sentimiento de vergüenza. La salida para mí era reconocer que mis errores eran mi mejor intento, siendo una persona no afirmada, para manejar el dolor que me causaba la sensación de no pertenecer. Creo que esa falta de afirmación es la causa de los "errores", que van desde mi propia tardanza, el abuso del alcohol y pueden llevar hasta el asesinato.<sup>7</sup> Por lo tanto, en este capítulo quiero admitir la naturaleza de *mi vida* y cómo se han curado mis heridas y mis pérdidas han sido restauradas por medio de la sensación de pertenecer que proviene del amor que afirma.

### *La afirmación puede salvarnos la vida*

Antes de hablar acerca de mi propia vida, quiero comenzar con una historia verdadera del amor que afirma. Aunque Tom trabajaba en un hospital para enfermos mentales, carecía de entrenamiento profesional en psiquiatría. En su puesto de ayudante, su labor consistía en limpiar los cuartos y traer y llevar charolas con alimentos. La persona más enferma en ese hospital, una mujer psicótica, había estado internada ahí durante 18 años. Desde el día en que llegó, nunca le había hablado ni había mirado a los ojos a nadie. Todo el día se la pasaba sentada en una mecedora, meciéndose, agachada la cabeza. Los médicos habían tratado de ayudarla por todos los medios conocidos, sin éxito.

Tom se percató de esta mujer. Buscó otra mecedora y la colocó cerca de la de ella. Esa tarde, durante su descanso para comer, se trajo su comida, se sentó en la mecedora y se meció

<sup>7</sup> Baars, *op. cit.*, p. 114; Miller, *op. cit.*, pp. 140-141.

al lado de la mujer mientras comía. Regresó e hizo lo mismo al día siguiente y al siguiente. Pidió un permiso especial para seguirlo haciendo en sus días de descanso. Así fue allí todas las tardes durante seis meses, a mecerse al lado de la mujer. Ella nunca respondió. Finalmente, una noche, cuando Tom se disponía a partir, la mujer lo miró directo a los ojos y le dijo: "Buenas noches, Tom." Después de eso, ella empezó a mejorar. Tom seguía yendo todas las tardes a mecerse junto a ella. Con el tiempo, la mujer se recuperó completamente y salió del hospital.

Tom sabía muy poco de psiquiatría, pero sabía mucho del amor. Entendía la afirmación en su sentido más puro, algo de lo que yo recibí muy poco durante la niñez y que sólo encontré más tarde.

Mi madre era como la mujer de la mecedora, excepto porque mi mamá sí podía hablar, y hablaba. Casi todo el tiempo gritaba. Tengo solamente un recuerdo de una ocasión en que me habló calmada y gentilmente. Cuando mi madre me gritaba, a menudo me decía: "¡Eres una niña mala y voy a doblar tu voluntad!" Mi mamá se comportaba de esta manera porque era una enferma mental. Entre sus síntomas estaba la incapacidad de sentir empatía. La empatía le permite a un padre sano entrar dentro del mundo del niño y sentir que las necesidades de la criatura son diferentes a las necesidades del padre. La empatía le permitió a Tom entrar dentro del mundo de esa mujer psicótica y ganarse su confianza. Además de carecer de empatía, a mi madre le faltaba la capacidad para experimentar un sentimiento de culpa o de remordimiento dentro del límite de lo sano, que nos alerta en cuanto a nuestras conductas no afectuosas y nos motiva a detenernos. Aunque mi padre sí tenía la capacidad de empatía y de ex-

perimentar un sentimiento de culpa sano, tenía grandes limitaciones en su capacidad para afirmar a sus hijos. Regresó de la Segunda Guerra Mundial con un trastorno de estrés post-traumático, del cual nunca se recuperó. Emocionalmente, había experimentado una regresión y tenía él mismo una enorme necesidad de ser afirmado. Así, nunca recibí de mis padres la afirmación que necesitaba.

### *¿Qué es afirmación?*

Por "afirmación" quiero decir algo muy específico. Muchos libros de autoayuda utilizan esta palabra. A veces nos suena a una especie de receta de rápido efecto, a algo que "hacemos" a los demás o a nosotros mismos. Podemos oír que alguien es "una persona que afirma" porque con frecuencia hace cumplidos a los demás. Aunque los cumplidos pueden ser una expresión de afirmación, no constituyen la esencia de la misma. La afirmación no es algo que *hacemos* sino algo que *somos*. Es una manera de estar presente.

La raíz de la palabra "afirmación" es "firme". En el lenguaje de San Pablo, afirmación significa ayudar a "crecer y fortalecerse", hacer firme al "yo oculto" de otra persona a través de la calidad de nuestra presencia (Ef. 3:16). Tom no hizo cosas en el caso de la mujer psicótica. Más bien, estuvo presente a su lado de una forma que ayudó al yo oculto de ella a crecer y fortalecerse. Él se mecía cuando ella se mecía, lo cual le comunicaba: "Tú estás bien, tu mundo está bien y yo quiero estar contigo dentro de tu mundo. Me identifico contigo." De esta manera, la presencia de Tom literalmente fue un alimento vital para esa mujer.

Hemos citado ya a Robert Bly, quien dice que un niño

obtiene comida cuando está a la sombra de su padre.<sup>8</sup> Esto también es cierto en el caso de las niñas y las mamás. La presencia de mi madre no me alimentaba, y crecí muriéndome de hambre. En todas partes hay gente muriendo de hambre, y no sólo por falta de comida. Mueren de hambre, como yo moría, por falta de alimento emocional. En el estudio que hizo acerca del apego humano, el psiquiatra John Bowlby sacó en conclusión que “el hambre que siente el hijo pequeño por el amor de su madre es tan grande como su hambre de comida”.<sup>9</sup>

La herida más común que nosotros hemos visto en todos los países a donde hemos ido a dar retiros es la falta de afirmación durante la niñez. En otras palabras, a mucha gente nunca le reveló otra persona que ellas eran buenas, amadas, aceptadas, a través de un amor incondicional. Nosotros no podemos afirmarnos solos, en el sentido fundamental del término del cual estoy hablando aquí.<sup>10</sup> Podemos abrírnos a recibir afirmación y construir a partir de lo que recibimos, sin embargo

<sup>8</sup> Moyers y Bly, “A Gathering of Men”, *op. cit.*

<sup>9</sup> John Bowlby, *Attachment and Loss, Volume I: Attachment* (Nueva York, Penguin, 1978), p. xiii.

<sup>10</sup> Muchos libros de autoayuda y de recuperación alientan la autoafirmación, por ejemplo, repitiéndose a uno mismo frases positivas tales como “yo soy una persona digna de ser amada”. Estos métodos pueden ser útiles, son una manera de curar el hábito de hablarnos a nosotros mismos en forma negativa. A la edad de 15 años, la mayoría de nosotros hemos recibido entre 15 mil y 25 mil mensajes negativos, que nos llevan a desarrollar el hábito de hablarnos a nosotros mismos en forma negativa. Se necesitan entre 15 mil y 25 mil mensajes positivos para neutralizar los negativos, y otros 15 mil a 25 mil más para desarrollar el hábito de hablarnos positivamente a nosotros mismos. (Véase Barry y Janae Weinhold, *Breaking Free of the Codependency Trap*, Walpole, NH, Stillpoint, 1989, p. 125.) Sin embargo, nosotros cuestionamos a aquellos que alientan a las personas en recuperación a que se afirmen ellas mismas sin destacar también la necesidad de que otros nos afirmen. Creemos que los métodos de autoafirmación nos llevan a tener una capacidad sana para mantener un sentido positivo de la propia valía solamente cuando: 1) estamos construyendo a partir de la afirmación que nos dieron los demás, pues de lo contrario reforzaremos los miedos, que son tan comunes entre las personas no afirmadas y los codependientes, de que

la afirmación es, primero que nada, un regalo que recibimos de los demás.

No podemos ser nosotros mismos hasta que otra persona nos afirme. Nos convertimos en lo que los demás ven en nosotros. Nos volvemos como nuestro yo verdadero cuando vemos nuestra bondad reflejada en los ojos de otra persona que nos ama. Yo esperé por esta experiencia mucho tiempo, siempre con la sensación de que estaba esperando nacer.

En su libro *Born Only Once* (Nacidos sólo una vez), Conrad Baars describe lo que yo estaba esperando. Dice que, físicamente, todos hemos nacido una vez. Sin embargo, muchos de nosotros nunca hemos nacido psíquicamente porque nadie nos ha afirmado lo suficiente. Hemos nacido sólo una vez y todavía estamos esperando nuestro segundo nacimiento, el psíquico, donde nacemos para ser nuestro verdadero yo. El doctor Baars describe cómo ocurre esto:

Yo afirmo a otra persona cuando reconozco que es buena, que vale la pena y que es digna de ser amada precisamente por ser como es, punto. Sin la adición común de “a pesar de sus defectos”, ya que eso implica que el hecho de que yo reconozca y sienta que es una buena persona es condicional y que ella debe *hacer* algo. En este proceso de estar yo consciente y de reconocer su valía, y a través del mismo, le revelo a la otra persona cómo es

no tenemos derecho a depender de los demás y de que debemos dar (a nosotros mismos y a los demás) lo que no tenemos, y 2) que nosotros en verdad creamos (por lo menos hasta cierto grado) las cosas positivas que nos decimos a nosotros mismos, pues de lo contrario estaríamos reprimiendo o nos estaríamos mintiendo acerca de cómo nos sentimos realmente con nosotros mismos. (Cf. Baars, *Born Only Once*, *op. cit.*, pp. 19-23, 43, 53, 76-80, 98, 116-117. Para lo que nos parece un análisis equilibrado acerca de la autoafirmación *versus* la afirmación que viene de los demás, véase Kaufman, *op. cit.*, pp. 119-159.)

ella: “*Está bien que seas como eres; puedes ser de esa manera; no hay nadie como tú; ¡eres única!*”

Y no añado, como se hace tan a menudo, “quiero ayudarte a ser mejor”, ya que esto destaca que todavía no es mejor y eso crea en ella la sensación de que se espera que haga algo para ser mejor. El sentimiento de que se espera de uno que haga algo acaba con la oportunidad de que uno crezca a su propio ritmo y a su propio estilo...

En este proceso de afirmación, en este proceso de *conocer y sentir, sin hacer*, le doy al otro a sí mismo. No le doy existencia física como ser humano. Le doy una experiencia psíquica como este ser humano específico y único.<sup>11</sup>

Lo opuesto de la afirmación es la negación. El abuso es una forma extrema de negación. Ninguna interacción humana es neutral; siempre ocurre que, o contribuimos al nacimiento psíquico de otro por medio de la afirmación, o se lo negamos.<sup>12</sup>

### *Afirmación y nacimiento psíquico*

El periodo crítico para este nacimiento psíquico es alrededor de los dos años de edad, cuando la criatura empieza a experimentar a sí misma como una persona independiente. En esta época puede comenzar la codependencia, si se ve frustrado ese proceso de separación. De una manera ideal, el niño debería haberse ligado estrechamente, haberse apegado con seguridad a sus padres durante la infancia. Esta conexión segura es el fundamento para establecer un sentido de que tiene

un yo aparte del de ellos. No podemos separarnos de los demás si no sentimos una conexión segura con ellos.

Entonces, alrededor de los dos años, el niño necesita que se le afirme su valía como un ser separado. De otra manera, se llenará de vergüenza. No es esta la vergüenza en el sentido sano, que nos recuerda que somos humanos, falibles y que necesitamos a Dios. En vez de ello, es una vergüenza “tóxica”, una profunda sensación de ser imperfecto, defectuoso.<sup>13</sup> En una criatura que está llena de vergüenza tóxica no nacerá su verdadero yo, y no se centrará en su propia identidad. Siendo adulto, buscará una guía externa en vez de confiar en lo que tiene en su interior.

El niño pequeño en esta etapa se encuentra ante un terrible dilema. Tiene que identificarse a sí mismo como una persona separada, en un mundo de adultos que son mucho más grandes, que saben mucho más que él y que tienen un poder total sobre la vida de ese niño. La criatura depende totalmente de estas personas para sobrevivir, y sin embargo, debe mirarlas y decirles “no”. Los niños de dos años *tienen que decir* “no”. ¿Qué otra cosa pueden hacer? De qué otra manera, con su limitada capacidad de comunicación, pueden decir: “Yo no soy tú. Yo soy yo. Yo tengo mi propia realidad, diferente de la tuya.”

Imagínate cuánto valor tuviste en tu esfuerzo por convertirte en ti mismo al decir “no” a las personas cuyo cuidado y amor necesitabas tan desesperadamente. A los niños de dos años les llamamos “traviosos” y decimos que están en la “edad difícil”. Y a veces es así. Estoy aprendiendo a verlos como pe-

<sup>11</sup> Baars, *Born Only Once*, op. cit., pp. 26-27.

<sup>12</sup> *Ibid.*, pp. 32-42.

<sup>13</sup> Para una discusión acerca de la diferencia entre la vergüenza sana y la vergüenza tóxica, véase John Bradshaw, *Healing the Shame That Binds You*, op. cit., pp. 3-23.

queños valientes impugnadores concienzudos, que muy rara vez encuentran a alguien que comprenda su situación.

Nuestra amiga Jacque nos contó cómo llegó a entender el dilema de un niño pequeño. Joshua, de tres años de edad, era uno de sus alumnos de preescolar. Los padres de Joshua y su hermano mayor estaban siempre diciéndole lo que debía hacer. Joshua, al menos a los ojos de su familia, era un mocoso incontrolable. Mientras más le decían cómo debía comportarse, peor se portaba. De modo que lo mandaron al jardín de niños.

Joshua quería ir a la escuela, y le emocionaba su primer día de clases. Era invierno y llegó todo abrigado. Se dirigió a la clase de Jacque, bajando las escaleras muy derecha la espalda, con una sonrisa en su cara. Se le veía muy orgulloso de sí mismo. Jacque lo saludó en la puerta del salón y le dijo: "Joshua, ve al perchero y cuelga tu abrigo." A Joshua se le cayeron los hombros y se le borró de la cara la sonrisa. Agachó la cabeza y empezó a moverla de un lado a otro, diciendo silenciosamente "no".

Mientras Jacque miraba a Joshua, de repente lo entendió. Supo lo que él le estaba diciendo: "No puedo hacer lo que me pides. No puedo permitir que seas una más de las personas que me controlan." Jacque supo que verdaderamente él no podía hacer lo que ella le pedía, y supo cómo ayudarlo. Se quitó ella misma el abrigo y se lo puso sobre los hombros. Dobló los codos, los subió y empezó a mover los brazos como un pájaro mueve sus alas. Le dijo: "Joshua, ¿seamos pájaros! ¿Quieres ser un pájaro como yo y volar y aterrizar en el perchero?" Joshua se volteó a mirar a Jacque y le volvió a la cara la sonrisa, una sonrisa de pura gratitud que le decía: "Me salvaste. Me evitaste eso. Gracias." Luego Joshua "voló" hasta el perchero con Jacque y colgó su abrigo.

Jacque le brindó a Joshua una forma de librarse de su vergüenza tóxica. Por un lado, a Joshua le hubiera dado vergüenza si Jacque lo hubiera obligado a rendirse y a hacer lo que ella quería, de la manera en que ella decía, negándole así toda oportunidad de afirmar su identidad propia. Por otro lado, a Joshua también le hubiese dado vergüenza si se hubiera resistido a hacer lo que Jacque quería y lo hubieran castigado en el rincón por ser "travieso" una vez más. Entonces él habría sentido que su esfuerzo por afirmar su identidad era algo malo, con lo cual se hubiera desconectado de Jacque y se hubiera sentido solo. Jacque le ayudó a Joshua a evitar cualquiera de estas experiencias de vergüenza. Supo cómo entrar en su mundo. El mundo del niño es un mundo de juegos. Al entrar en el mundo de Joshua, le ayudó a encontrar una manera de cooperar con ella, pero en los términos de él, de modo que él podía pertenecerse a sí mismo y aun así, integrarse a ella.

Durante el resto del año, Joshua fue el chico más cooperador en la clase de Jacque. De vez en cuando se abrazaba a su pierna, la miraba hacia arriba y le decía: "Te quiero tanto..." Jacque sabía de qué manera establecer contacto con Joshua y sabía también cómo hacer que él se sintiera una persona independiente.

Mi madre no sabía cómo conectarse ni cómo separarse. No sabía cómo alimentarme con su presencia cuando yo era un bebé. Después, cuando traté de descubrirme a mí misma como una persona independiente (de modo muy frágil, ya que tenía escaso fundamento), la única manera que tenía ella de lidiar con los torpes esfuerzos de una criatura de dos años que trataba de hacerse valer era hacerlos añicos. Como no fueron satisfechas mis necesidades emocionales, no sólo me sentí frustrada, sino que me avergonzaba tener tales necesidades.

Interpretaba, por la brusca respuesta de mi madre a mis necesidades, especialmente a mi necesidad de amor, que éstas eran malas y que yo era mala por tenerlas. Éste es un ejemplo de vergüenza inducida o trasladada, en el cual un adulto que está abusando de un niño o es negligente hacia éste transfiere a la criatura la vergüenza que no reconoce en sí mismo. Mi madre no estaba al tanto de la vergüenza de su incapacidad para criar a un niño. De ella absorbí la vergüenza que no reconocía en sí misma y establecí un nexo entre la necesidad y la vergüenza, que hacía que me sintiera avergonzada de mis propias necesidades.<sup>14</sup>

Las dos herramientas más poderosas para el desarrollo de la autoestima son la capacidad de pedir lo que queremos y la capacidad para recibir lo que deseamos.<sup>15</sup> Yo no podía hacer bien ninguna de estas dos cosas. Por ejemplo, no podía pedir directamente a mis maestros su atención.

<sup>14</sup> Pia Mellody describe la transferencia de la vergüenza como sigue: "...cuando la persona que está a cargo de una criatura abusa de ella, esa persona a cargo no está en contacto con su propio sentimiento sano de vergüenza... si el que está a cargo de un niño pudiera sentir una vergüenza sana, dejaría de abusar de la criatura. Como resultado de haber sufrido un abuso por parte de un padre o madre lleno de vergüenza, pero que no está en contacto con la vergüenza que siente, de alguna manera el niño desarrolla un núcleo de vergüenza inducido por el padre o la madre durante el abuso... La vergüenza que la criatura misma experimenta le da un sentimiento de falibilidad, pero el añadir la vergüenza propia del niño le da a la criatura un abrumador sentimiento de ser una persona despreciable, 'mala' e inadecuada". En *Facing Codependence*, op. cit., pp. 96-99. Acerca del nexo entre necesidad y vergüenza, véase Gershen Kaufman, *Shame*, pp. 44 y ss. Acerca de la vergüenza que uno siente de sus propias necesidades de dependencia como un síntoma que está en el núcleo de la codependencia, véase Kellogg, op. cit., pp. 1-2, 61-62, 64, 78, 147, 197. Véanse también las páginas 178-182 de este libro, acerca de la vergüenza trasladada como resultado del abuso sexual.

<sup>15</sup> Weinhold, op. cit., p. 125.

### *Afirmación y psicoterapia*

Así, durante muchos años me sentía avergonzada, atemorizada, sola, insegura... como si no enajara en ningún lado y a nadie le perteneciera. Traté de encontrar la curación yendo a terapia. No me ayudó. Entendí el porqué cuando leí la narración de una experiencia de la doctora Anna Terruwe, la cual revolucionó su práctica terapéutica. Ella había sido entrenada dentro de un método de psicoanálisis tradicional en el cual el terapeuta permanece emocionalmente distante de su paciente, en una forma exagerada de "distancia clínica". Luego de varios meses de tratamiento, una de sus pacientes no había mejorado en absoluto. Finalmente, la paciente le dijo a la doctora Terruwe: "Doctora, nada de lo que usted me dice tiene efecto alguno sobre mí. Durante seis meses he estado aquí sentada esperando que usted me acerque a su corazón. Ha estado ciega a mis necesidades." La doctora Terruwe se dio cuenta de que su paciente "necesitaba una sola cosa: que la tratara de una forma tierna, maternal".<sup>16</sup> Eso es lo que yo necesitaba: que me trataran de una manera tierna, maternal (o paternal), que alguien me llevara en su corazón, para sentir que yo pertenecía a alguien en quien podía confiar.

Esto es lo que buscaba en la terapia y que raramente encontraba. Al decir esto, no quiero expresar una falta de respeto por la psicoterapia. Nosotros tres tenemos entrenamiento en terapia pastoral, y frecuentemente trabajamos en colaboración con psiquiatras y psicoterapeutas. Sin embargo, en último término es el amor el que cura. En estudios acerca de varios

<sup>16</sup> Conrad W. Baars y Anna A. Terruwe, *Healing the Unaffirmed: Recognizing Deprivation Neurosis* (Nueva York, Alba House, 1976), p. 4.

métodos de psicoterapia se ha encontrado que el elemento más importante para que ésta sea efectiva no es el método que se haya empleado sino el grado de *rapport* (identificación) entre el terapeuta y el paciente, por ejemplo, qué tan amado se siente el paciente por el terapeuta.<sup>17</sup> Aunque el doctor William Silkworth no era psiquiatra sino neurólogo, Bill W. lo escogió como terapeuta por la capacidad que el médico tenía para ver lo bueno en los alcohólicos, a tal grado que se le conocía como “el doctorcito que amaba a los borrachos”.<sup>18</sup>

Algunas veces la terapia no sólo no me ayudó, sino que de hecho me perjudicó. Fueron las ocasiones en que los terapeutas me decían que yo *debía* de afirmarme a mí misma, que era un ser adulto y ya *no debería* de tener la necesidad del amor paterno, o (en el caso de los terapeutas cristianos) que únicamente *debía* apoyarme en Dios. Yo creo que buscamos el amor paterno en aquellas áreas en las cuales aún no hemos recibido la dosis suficiente. Los programas de Doce Pasos reconocen este hecho y tienen un mecanismo natural para dar y recibir el afirmador amor paternal que yo necesitaba, a través del padrinzago. De acuerdo con Pia Melody, “la característica más importante de un buen padrino para el codependiente es que esa persona pueda actuar como un padre y cuidarte como tal”.<sup>19</sup> Cuando recibimos lo que verdaderamente necesitamos,

<sup>17</sup> Julian Meltzoff y Melvin Kornreich, *Research in Psychotherapy* (Nueva York, Atherton Press, 1970), pp. 203, 331, 334.

<sup>18</sup> Thomsen, *op. cit.*, p. 227; Ernest Kurtz, *Not-God*, *op. cit.*, pp. 15, 22.

<sup>19</sup> Pia Melody, *Facing Codependence*, *op. cit.*, p. 204. Pia (al igual que la mayoría de los veteranos de los Doce Pasos) recomienda que el padrino sea una persona del mismo sexo, para evitar el peligro de que se dé una relación romántica o sexual. Entendemos y apoyamos su punto de vista, y sin embargo, también estamos conscientes de la necesidad de muchos adictos de tener un nuevo modelo de padre o de madre. Hacer el papel de padre o madre para una persona del sexo opuesto requiere de un alto grado de madurez personal y de integración psicosexual. Acerca de la

podemos convertirnos en nuestros propios padres y ya no seguimos buscando ese amor paternal en los demás.<sup>20</sup>

Los terapeutas que me hicieron daño probablemente eran ellos mismos personas no afirmadas, que no podían dar lo que no tenían. Tal vez, al igual que yo, se avergonzaban de sus propias necesidades de dependencia. Si hubieran tenido la capacidad de reconocerlo ante mí, seguramente no me hubieran perjudicado. Cuando alguien me dice que no debo necesitar lo que necesito, simplemente refuerza la vergüenza que siento por tener mis propias necesidades y que aprendí

importancia de las relaciones afirmadoras en la recuperación, véase también Carnes, *op. cit.*, pp. 262-278.

<sup>20</sup> Sugerimos una “sana dependencia” temporal para propósitos de tener un nuevo modelo de padre o de madre. Confiamos en este proceso, con dos precauciones. Primeramente, según nuestra experiencia, la razón más común por la cual tales relaciones a veces se estancan en una situación de dependencia poco sana es porque la gente necesitada de ello puede buscar un nuevo modelo de padre o de madre en aquellos que en realidad no tienen la capacidad para serlo y, de igual modo, quienes se brindan a ayudar de esta manera a veces no están afirmados ellos mismos e inconscientemente buscan una sensación de ser valiosos e importantes alentando a la gente que los necesita a permanecer en un estado de dependencia hacia ellos. En una relación sana donde una persona es para otra un modelo psicológico de padre o de madre, el que se brinda a ayudar (al igual que lo haría cualquier padre o madre sanos): 1) alienta el desarrollo de una autonomía sana en el otro al tiempo que acepta las necesidades emocionales que éste tiene y cuida de ellas; 2) en verdad se da a sí mismo en el plano emocional, en vez de fingir que está dando (esto es, no se involucra en un incesto emocional); y 3) conserva un límite físico/sexual sano (esto es, no se involucra en un incesto físico).

En segundo término, el tener un modelo sano de padre o de madre les funciona a las personas cuyo problema principal es una simple neurosis de privación. Cuando ésta se da junto con otros estados, como la neurosis histérica o trastornos de carácter, el proceso es bastante más complicado y requiere de mucha cautela y capacidad. Véase Baars y Terruwe, *op. cit.*

Para una descripción de cómo puede desviarse el proceso de ser o tener un modelo de padre/madre sanos, véase Conrad W. Baars, “When the Power to Heal Becomes Destructive”, *Journal of Christian Healing*, 5:1 (primavera de 1983), pp. 3-19. Para una discusión acerca de este proceso y una descripción de una relación exitosa de este tipo, véase Gershen Kaufman, *op. cit.*, pp. 119-159.

durante mi niñez.<sup>21</sup> Por otro lado, me siento respetada cuando alguien me dice que no puede darme lo que necesito a causa de sus propias limitaciones.

Durante la primera parte de mi vida, necesitaba desesperadamente recibir afirmación por parte de la gente que pudiera dármele. Incluso ahora que me siento sustancialmente curada y rara vez vacía o temerosa, sigo necesitando el amor afirmador como una parte regular de mi vida. He llegado a reconocer un ambiente de amor afirmador *versus* un ambiente de negación (lo opuesto a la afirmación), igual que conozco la diferencia entre el aire fresco y el gas venenoso. Sé que no puedo vivir mucho tiempo respirando gas venenoso. Creo que nadie puede hacerlo. El alimento psíquico de los seres humanos es el amor. Fuimos creados para vivir en un flujo de dar y recibir este amor que literalmente nos hace ser seres humanos. Tal vez por ello fue necesario que AA tuviese dos fundadores, Bill W. y el doctor Bob. Como todos los programas de Doce Pasos se basan en ese flujo de dar y recibir el amor que nos hace integrarnos, se necesitan por lo menos dos personas para que el proceso funcione.

En el libro *Born Only Once*, Conrad Baars habla de un movimiento que consta de cuatro partes por medio del cual entramos en un ambiente donde somos afirmados y donde damos y recibimos el tipo de presencia amorosa que sana.<sup>22</sup> Cuando leí ese libro, reconocí de inmediato que el doctor Baars estaba describiendo exactamente lo que yo siempre ha-

<sup>21</sup> Kaufman señala: "El fracaso en escuchar completamente y en entender la necesidad del otro y de comunicar la validez de ésta, sea que elijamos gratificar esa necesidad o no, rompe el puente interpersonal, y al ocurrir esto, induce la vergüenza." *Op. cit.*, p. 14.

<sup>22</sup> Baars, *Born Only Once*, *op. cit.*, p. 23.

bía necesitado. Lo que sigue es al mismo tiempo una reflexión acerca de cómo cada una de las partes del movimiento de afirmación con el tiempo me hizo sentirme integrada, y una descripción de la única manera que conozco de ser una presencia curativa para los demás. Aunque el movimiento que aquí se describe se divide en cuatro partes, éstas no son los "peldaños" de una escalera. Más bien son cuatro instrumentos cuya música se integra en una sola melodía. A esa melodía la podríamos llamar "Pertenecer", ya que las cuatro partes de la afirmación son las que conforman la experiencia que llamamos sentido de pertenecer.

## El logro del sentido de pertenecer a través de las cuatro partes de la afirmación

### 1. Conocer nuestra valía

Podemos afirmar a los demás sólo en la medida en que nosotros mismos hayamos recibido esta afirmación y conozcamos nuestra propia valía. A lo largo de mi vida hubo ciertas personas cuya presencia era como un alimento para mí. Estas personas, quienes me dieron una sensación de pertenecer, eran todas ellas gente que conocía su propia valía.

Por ejemplo, de niña pasaba los veranos en la casa de descanso de mis abuelos en el mar. En las noches mi abuela me llevaba a caminar por la playa. Ella era una persona sana que se quería a sí misma. Cuando caminaba a su lado podía sentir su fortaleza interior y su sentido de dignidad. Me sentía segura con una persona así. Al poner mi mano entre las suyas, sentía cómo ella estaba conectada a su verdadero yo. En esos mo-

mentos yo me sentía conectada a mi verdadero yo. Estaba integrada conmigo misma porque estaba integrada a ella. Creo que esas horas con mi abuela me mantuvieron viva siendo niña. A las dos o tres semanas de haber llegado, cada verano, notaba una diferencia en mí misma. Yo era una criatura reflexiva, y recuerdo que tenía cinco o seis años y pensaba: "Estoy pasando por un cambio de personalidad. En casa de mis padres no puedo hablar con nadie ni tengo amigos. Aquí, les caigo bien a todos los otros niños."

En la preparatoria, mi maestra de psicología era muy popular y había ganado muchos premios locales y nacionales por su labor en el campo de la enseñanza. La base de su talento radicaba en que consideraba bueno a todo estudiante y merecedor del mismo respeto que ella sentía por sí misma. En su presencia, yo sentía respeto por mí misma. Me invitaba a volver a su salón todas las tardes al terminar las clases y ayudarla a limpiar los pizarrones y cerrar las ventanas. Ella sabía que yo necesitaba esos minutos extras de su presencia. Se percató de mi interés por la teología y durante esos periodos que pasábamos juntas después de las clases me dio a leer libros de sus teólogos favoritos. Me gustaron los libros. Pero me gustó mucho más la sensación que me dieron de que yo estaba integrada a ella de una manera especial.

Ya en la universidad, mi profesor de Antiguo Testamento tenía esa misma calidad de presencia que proviene de estar en conexión con su yo real. Yo sabía que él me quería y me respetaba. A menudo yo estudiaba a solas en la biblioteca de arqueología que estaba cruzando el vestíbulo de su oficina, donde él hacía su trabajo de investigación. Yo tocaba los libros y absorbía de ellos la calidad de su relación con ellos y la sensación de que él pertenecía a las generaciones de eruditos

que los habían escrito. Incluso cuando él no estaba físicamente presente conmigo como habían estado mi abuela y mi maestra en la preparatoria, me sentía afirmada y fortalecida por su espíritu.

Mi abuela, mi maestra de psicología y mi profesor de Antiguo Testamento son ejemplos de cómo mi recuperación se debió en parte a haber aprendido quién me podía alimentar y quién no. Aprendí a no dejarme engañar por los títulos ni por la apariencia externa. Lo que más importa es si la gente está conectada a su verdadero yo y conoce su propia valía. He aprendido de los grupos de Doce Pasos que a veces la gente más herida, la más desaliñada, es la más curativa, si es que ha aprendido a ser auténtica.

Si hemos estudiado psicología o acudido a un grupo de apoyo, probablemente habremos escuchado cuán importante es que conozcamos nuestro propio valor. Pero esto puede ser todavía difícil de entender, a veces por una enseñanza equivocada acerca de la humildad. A mí me ha ayudado Santo Tomás de Aquino, quien dijo que la humildad supone grandeza.<sup>23</sup> En otras palabras, los seres humanos tienen grandeza. La razón por la cual necesitamos la humildad es para guardar la perspectiva de nuestra grandeza y de nuestra valía, no sea que pensemos que somos mejores que Dios o que otras personas. Pero si no fuéramos buenos, no necesitaríamos la humildad.

Tom, el ayudante del hospital psiquiátrico, debe de haber tenido un sentido de su propia valía. ¿De qué otra manera hubiera podido darse a una mujer psicótica que no respondía a nada, durante meses sin fin, sin dudar de sí mismo ni darse

<sup>23</sup> Santo Tomás de Aquino, *Summa Theologiae*, II-II, pregunta 161, respuestas 1 y 3.

por vencido? Jacque debió de tener un sentido pleno de su valía. ¿De qué otra manera hubiese podido escuchar la llamada de auxilio de Joshua, sin reaccionar a su comportamiento insubordinado y sin imponer su autoridad de una manera que lo avergonzara?

## 2. *Percatarse de la bondad y la virtud*

La segunda parte del movimiento de afirmación que nos hace sentirnos integrados es percatarnos de la bondad y de la virtud dondequiera que la encontremos. A medida que vamos percibiendo la bondad, ésta nos percibe a nosotros también y nos refleja nuestra propia valía y virtudes. Podemos empezar donde sea, porque es la misma presencia de Dios la que llena todas las cosas creadas. Si yo puedo percibir la bondad en un árbol o en una piedra, estaré más abierta a percatarme de la bondad en los demás y en mí misma. Así, el reconectarme con el universo me ayuda a integrarme conmigo misma, con los demás y con Dios.

Cundo era niña y vivía con mi madre, que era una enferma mental, me salía a caminar por el bosque. A menudo percibía una hoja, una hierba o un insecto y me sentía sobrecogida por su belleza. Me sentaba y me le quedaba mirando largo rato, percatándome de su absoluta bondad. De alguna manera, la hierba o el insecto se volvían transparentes, como una ventana a través de la cual yo percibía una presencia. A veces había momentos en que algo cambiaba. Entonces sentía esa presencia mirándome a mí y me sentía conectada en mi interior. Me parecía que esa presencia se estaba percatando de lo buena que era yo y que estaba tratando de decirme que yo era amada, que yo pertenecía.

Mucha gente que, al igual que yo, tuvo una niñez desdichada, siente un amor especial por los animales o las plantas. Tal vez esto se deba a que a través de estas cosas Dios nos podía decir de la mejor manera que éramos amados, ya que las personas que estaban a nuestro alrededor no podían transmitirnos muy bien ese mensaje.

Me hice cristiana por mi hábito de ver la bondad y la belleza en todas las cosas creadas. Yo provengo de una familia judía. No conocí a muchos cristianos hasta que entré a la universidad y cursé estudios de religión. Me di cuenta de que muchos de mis compañeros de clases tenían alrededor suyo la misma presencia que yo había percibido en la hierba y los insectos. Cuando se reunían los estudiantes cristianos, esa presencia era especialmente densa. Con el tiempo comprendí que la presencia a la que había yo respondido toda mi vida tenía un nombre. Su nombre era Jesús. Mi capacidad para reconocer esa presencia se ha incrementado y ahora la encuentro en toda la gente, se llamen cristianos o no.

Una vez que decidí ser cristiana, me hice católica, ya que el catolicismo (en su más sana expresión), al igual que el judaísmo, ama al mundo creado. Santo Tomás de Aquino percibía “la calidez de la maravilla de las cosas creadas” y creía que toda cosa creada está iluminada con la presencia de Dios y que trata *activa*, casi conscientemente, de revelarnos a Dios.<sup>24</sup>

Creo que toda cosa creada es una manera en que Dios está tratando de decirme que soy amada. Así, en nuestra casa, tratamos de tener objetos “de verdad” (cerámica, vidrio y ma-

<sup>24</sup> G. K. Chesterton, *Saint Thomas Aquinas* (Garden City, NY, Image, 1956), p. 119 y el resto del capítulo IV, “A Meditation on the Manichees”. Véase también Josef Pieper, *The Silence of Saint Thomas* (Chicago, Henry Regnery, 1957), especialmente el capítulo II, “The Negative Element in the Philosophy of St. Thomas Aquinas”.

dera en lugar de plástico). Tengo el rodillo de amasar de mi abuela, que es de madera, y su exprimidor de naranjas, que es de vidrio. A veces simplemente me les quedo mirando o los toco y percibo la manera en que me comunican su energía vital. En casa comemos únicamente alimentos integrales y me he vuelto sensible al grado de percibir cuándo un alimento sigue vivo y cuándo ha sido procesado hasta morir. Mientras preparo alimentos integrales, los toco tanto como me es posible. Siento que me están transmitiendo vida aun antes de comerlos.<sup>25</sup>

De alguna manera, desde muy pequeña era sensible a la presencia de Dios en todas las cosas, y ese fue el camino que seguí para que el amor me curara. Ahora trato de vivir conscientemente de esa manera. La gente a veces me dice que siempre veo lo bueno en ellos. Espero que esto sea verdad. Si lo es, creo que se debe a que primero aprendí a ver lo bueno en las hojas, en la hierba y en los insectos.

### 3. *Conmoverse con la bondad*

Cuando alguien se da cuenta de que uno es bueno, o cuando nos percatamos de la bondad en otra persona, conmovemos por esa bondad es la tercera parte del movimiento del amor

<sup>25</sup> Brian Swimme describe cómo incluso una actividad tan ordinaria como es el comer puede ser una forma de recordar quiénes somos y a dónde pertenecemos: "Los procesos fisiológicos son la manera en que el cuerpo recuerda su herencia ancestral, y esta herencia insiste en particular en alimentos naturales para que pueda recordar." Es parecido a lo que sucede cuando hojeamos un viejo álbum de fotos. Las fotografías evocan todo tipo de recuerdos y nos vemos inundados con el pasado que revive ante nosotros. Eso es lo que ocurre al comer. Los alimentos, para empezar, habilitan patrones de actividad. Si hubiéramos entendido que la comida era memoria, habríamos suspendido nuestros pésimos hábitos de alimentación." En *The Universe Is a Green Dragon: A Cosmic Creation Story* (Santa Fe, Bear & Co., 1985), pp. 105-106.

afirmador que crea el sentido de pertenecer: regocijarnos y deleitarnos en esa benevolencia, sin intentar poseer, usar o cambiar a la otra persona. Una imagen de esto es la apariencia de los rostros de unos padres sanos con un bebé recién llegado, de puro deleite de que esta criatura existe. Creo que todos anhelamos que alguien nos mire de esta forma. Necesitamos saber que nuestra existencia hace feliz a otra persona, sin que hagamos nada, simplemente porque existimos.

Sin embargo, no podemos transmitir unos a otros un deleite espontáneo a menos que podamos sentir todas nuestras emociones. Nuestras emociones están conectadas entre sí, y si reprimimos una, las otras no funcionarán adecuadamente tampoco. Si hemos reprimido nuestra pena, tenderemos a no sentir regocijo y deleite de una manera espontánea. Si hemos reprimido la ira y el odio, tenderemos a no sentir espontáneamente el amor. En esto no estamos de acuerdo con Bill W., quien desalentaba a los alcohólicos en recuperación a sentir enojo. Por ejemplo, describía la ira como "ese lujo ocasional que se da la gente que es más equilibrada", el cual "se debe dejar a otros que estén mejor calificados para manejarla".<sup>26</sup> Nos preguntamos si la desconfianza de Bill ante la ira contribuyó a esa depresión que le duró 11 años, ya que una causa común de la depresión es la ira reprimida.

Nunca podremos saber realmente qué ocurría en el interior de Bill W., pero sí sabemos que la gente que ha experimentado el trauma y el abuso durante la niñez, como nos sucedió a él y a mí, generalmente reprime sus sentimientos. No podemos experimentarlos sin peligro porque nos ha faltado alguien que tenga la madurez suficiente para recibir nuestros sentimientos

<sup>26</sup> *Twelve Steps and Twelve Traditions*, op. cit., p. 90. Véase también *Alcoholics Anonymous*, op. cit., pp. 66, 111, 116, 134.

y ayudarnos a procesarlos. Sin tener acceso a toda una gama de sentimientos, no podemos vivir dentro del flujo de dar y recibir amor y no podemos deleitarnos en la bondad de los demás. Yo no podía. Me sentía deprimida la mayor parte del tiempo durante muchos años. Tuve que aprender lentamente a tener confianza en todos mis sentimientos y a saber que la ira, el odio, la tristeza y la desesperación son buenos amigos míos, al igual que el amor y el júbilo. Cada uno de mis sentimientos tiene algo importante que decirme, a menudo bastante más allá de lo que pudiera imaginar mi cabeza.

Por ejemplo, la primera vez que Denny y yo empezamos a considerar la posibilidad de casarnos, mi cabeza me decía que era imposible. Habíamos vivido felizmente en una relación amistosa célibe durante seis años, la mayor parte del tiempo viajando con Matt. Nuestro ministerio juntos tenía mucho éxito, pero cuando pensaba en seguir viviendo como estábamos, me sentía triste. Me la pasaba ahuyentando la tristeza y rehusándome a escucharla. Mientras más lo hacía, más se me dificultaba sentir cualquier otra cosa, en especial la alegría.

Ese verano estábamos viajando por Canadá con los padres de Denny. Una noche nos quedamos en un motel que tenía hermosas sillas de madera. Yo estaba de pie junto a una de las sillas, con mi mano sobre el respaldo. Me di cuenta de que había estado frotando con mis dedos la madera durante varios minutos. Supe que estaba a punto de llorar. Salí de allí y empecé a llorar con toda mi alma. En mi llanto, estaba desahogando toda la tristeza que había reprimido. Finalmente escuché a mi tristeza y ella me dijo que lo que yo necesitaba era ver la misma silla un día tras otro. Necesitaba cuidar la silla y a la gente que se sentaría en ella. Necesitaba un hogar y una familia.

Durante el proceso de discernimiento que siguió, y que

duró dos años, yo no podía decidir por Denny lo que él debía hacer. Pero cada vez que rezaba pidiendo saber qué era lo que yo debía hacer, recordaba la silla. Sabía lo que me estaba diciendo mi tristeza por medio de mis dedos acerca del camino que debería tomar en mi vida para encontrar júbilo y goce en mí misma y en otras personas.

A medida que me voy haciendo más amiga de todas mis emociones, crece mi capacidad para conmovirme con la bondad de los demás. Mientras más feliz me siento por la bondad que hay a mi alrededor, más me percató de ella, y más me doy cuenta de que esa misma bondad también se percató de mí y me refleja mi propia valía.

#### 4. Revelar nuestra alegría por la bondad de los demás

El último paso dentro del movimiento del amor afirmador que nos lleva a sentir que pertenecemos es permitirnos alegrarnos por la bondad que hay en el otro, y expresado especialmente de maneras no verbales, y experimentar lo mismo por parte de los demás hacia uno. Por ejemplo, hace 10 años, cuando conocí a Denny, todavía me daba mucho miedo la gente, particularmente los hombres. Denny y Matt iban a venir al centro de enseñanza que yo coordinaba, para hacer un trabajo de video. El día en que debían llegar, recurrí al remedio que normalmente usaba para manejar mi timidez con los desconocidos: cocinar. Me pasé el día entero en la cocina, haciendo los *brownies* que había oído que les gustaban. Por fin, el timbre sonó y salí a recibirlos. Denny se quedó parado en los escalones de la entrada largo rato, mirándome sin decir nada. Entró y se quedó de pie ahí mirándome, aún sin decir nada. En esa quietud, se percató de mi miedo y mi torpeza. Esperó hasta que

encontró una manera de establecer contacto conmigo. De repente se dio la vuelta y cayó de espaldas hacia mí. Sin pensarlo, automáticamente extendí mis brazos para sostenerlo. Se levantó, sonrió conmigo y con los ojos me dijo: "Confío en ti para que me sostengas si me caigo. Soy tu amigo y tú eres mi amiga. Puedes confiar en mí cuando sientas miedo." Y le creí.

Las cosas sencillas nos transmiten el mensaje de que somos buenos y que somos amados, como cuando se ilumina la cara de un amigo cuando entramos a un lugar, o la calidez del abrazo que alguien nos da. Estudios acerca de la comunicación humana han encontrado que el siete por ciento del impacto de nuestra comunicación proviene del contenido de nuestras palabras. El restante 93 por ciento proviene de nuestros mensajes no verbales (expresión facial, tono de voz, postura corporal, etcétera). Podemos mentir con palabras, pero la mirada de nuestros ojos y el sentimiento de nuestros músculos cuando abrazamos a otra persona no mienten.<sup>27</sup>

Si hasta el momento no hemos recibido de los demás suficiente afirmación no verbal que sea creíble para nosotros, podemos pedirla ahora. Si cuando niños no tuvimos un amoroso contacto visual, le podemos pedir a alguien en quien confiemos que nos mire amorosamente a los ojos. Si lo que decíamos cuando niños a nadie le importaba, podemos pedirle a alguien que asienta y sonría mientras nosotros hablamos. Si no nos abrazaba nadie ni nos mecían, le podemos pedir a alguien que lo haga ahora.<sup>28</sup>

<sup>27</sup> H. Norman Wright, *Communication and Conflict Resolution in Marriage* (Elgin, IL, David C. Cooke, 1977), p. 6.

<sup>28</sup> Weinhold, *Breaking Free of the Codependency Trap*, *op. cit.*, tiene una sección excelente acerca del establecimiento de nuevos modelos de padre/madre y de cómo podemos pedirle a los demás que nos consientan en las formas no verbales específicas que necesitamos. Véanse pp. 194-208.

Pedir directamente a los demás que nos consientan de esta manera no es ser codependiente. A los codependientes les avergüenzan sus necesidades y temen pedir cosas para sí mismos. Así, tratan de obtener lo que necesitan sin pedirlo (como lo hacía yo con mis maestros), o bien "dan" para ser retribuidos. Esto es muy distinto a pedir directamente lo que necesitamos y dejar a los demás en libertad de decir "sí" o "no". Pedir lo que necesitamos es una manera sana de cuidar de nosotros mismos y de afirmar nuestro derecho a necesitar de otros seres humanos.<sup>29</sup>

He restaurado muchas cosas en mi vida por medio de la gente que tenía la capacidad y estaba dispuesta a darme lo que yo necesitaba de la manera más simple. Recibí entonces el don de mí misma al estar en la presencia de otros que vieron en mí virtudes y me las revelaron. Todos podemos ayudarnos unos a otros a restaurar el sentido de pertenecer a nuestro yo verdadero a través de la forma en que nos hablamos, nos miramos, nos abrazamos. Así es como han sanado mis heridas y al mismo tiempo se han restaurado mis pérdidas.

Hemos dicho que la conducta adictiva tiene su raíz en la vergüenza. Lo mismo es cierto para aquellas conductas que acompañan a las adicciones, a las que Bill W. llamó defectos

<sup>29</sup> La capacidad para necesitar conscientemente de otros seres humanos y de admitirlo fue reconocida por AA como algo esencial en la recuperación mucho antes de que tuviéramos una palabra para denominar la codependencia: "Dentro de Alcohólicos Anónimos, *necesidad* no es una mala palabra. La incapacidad para decir 'necesito' —la negación de la necesidad— era lo que caracterizaba al alcohólico que bebía, quien negaba con especial vehemencia su propia necesidad del alcohol. AA empezó la recuperación del alcohólico activo a la salud permitiéndole decir 'yo necesito'. Admitir la *necesidad* del alcohol —y así, implícitamente, de trascender— era el primer paso hacia la recuperación. Aceptar la necesidad que uno tiene de los demás como la *verdadera* ruta hacia la trascendencia era el resto del programa de AA, y la base de la membresía dentro de AA." En Kurtz, *op. cit.*, pp. 218-219.

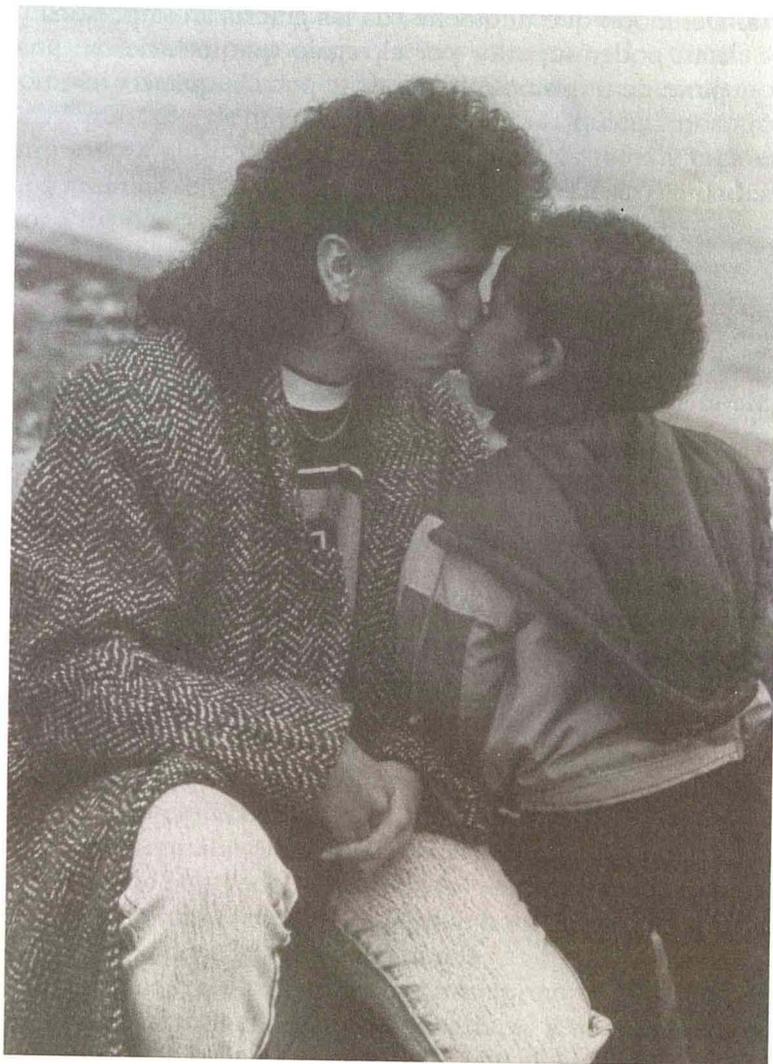
de carácter, errores y faltas. La vergüenza se origina cuando los puentes interpersonales que nos conectan a los demás se rompen y nos quedamos con la sensación de que no encajamos en ningún lado, de que no pertenecemos, ni siquiera a nosotros mismos. La afirmación restaura esos puentes rotos y crea en nosotros una sensación de estar integrados a nuestro verdadero yo, a los demás, a Dios y al universo.

### ***Proceso de oración***

Quizá quieras saber cómo se te ha dado el regalo de la afirmación. Si es así:

- 1.** Siéntate cómodamente con los ojos cerrados y date tiempo para aquietar tu interior.
- 2.** Recuerda un momento de tu vida en el que te sentiste alimentado y pleno por la presencia de otra persona. Quizá él o ella ni siquiera te estuvieran prestando atención. Simplemente, el estar cerca de esa persona te hizo sentirte fuerte, más conectado a tu verdadero yo. O quizás esa persona te estaba poniendo atención y recuerdas la forma en que te miraba, en que te tocaba, en que te hablaba o en que te escuchaba.  
Tal vez recuerdes así a tus padres, a tu cónyuge o a un maestro favorito. Quizás hayas tenido muy poco amor en tu vida, y todo lo que puedas recordar sea un extraño que se sonrió contigo en la calle o un empleado que fue amable contigo en alguna tienda.
- 3.** Imagínate a ti mismo en ese mismo momento, y respira una vez más el regalo de pertenecer a tu verdadero yo que recibiste en ese momento.

- 4.** Del modo que tú quieras, da las gracias a esa persona y a tu poder superior por el regalo que te hicieron: una parte de ti mismo que nunca te podrán quitar.



## CAPÍTULO 6

### ***Pasos 4, 5, 6 y 7 (continuación)***

---

#### **Para curar la raíz de los errores**

Yo (Matt) soy un experto en estos pasos. Como se ha definido al experto como “un c... con patines”, creo que no deseo ser uno de ellos. Empero, mi tradición jesuítica tiene más maneras de examinar la vida que lo que la casa matriz de AA en Nueva York alguna vez ha soñado que sea posible. He hecho un inventario y he admitido ante Dios, ante mí mismo y ante otro ser humano la naturaleza exacta de mis errores de muchas maneras. Éstas incluyen inventarios cotidianos (exámenes), hablar de ello semanalmente con otros jesuitas o con un grupo de Doce Pasos, dirección espiritual cada mes, retiros de ocho días al año, dar cuentas de conciencia a mi superior y a mi

provincial, y particularmente más de 40 años de confesarme. En ocasiones he experimentado sanación. Otras veces seguí haciendo las mismas cosas que acababa de confesar. ¿Por qué no siempre experimentamos la sanación que elimina nuestros “defectos de carácter”? ¿Cómo puede ser que compartir con los demás el inventario del paso 5 sea más terapéutico? Creo que una de las razones por las cuales únicamente el 29 por ciento de las personas que están en AA permanecen sobrias más de cinco años es que no siempre se lleva a cabo el paso 5 de modo que sanen las heridas subyacentes.<sup>1</sup>

#### *Para curar las raíces que están detrás de los errores*

Mi herida más profunda ocurrió cuando yo tenía siete años y mi hermano, John, tenía dos. Pensamos que John tenía un fuerte resfriado. El doctor no podía venir a nuestra casa. Nos daba miedo sacar a John en el frío invernal. Yo me pasaba diciéndole a mi afligida madre que John se compondría. Finalmente, una enfermera vecina nuestra vino y le dijo a mi madre que llamara una ambulancia. John murió de un problema en la tráquea cinco minutos antes de llegar al hospital. Yo amaba a John y me sentía responsable. Estaba seguro de que mi madre hubiera llamado a la enfermera cinco minutos antes si yo no le hubiese dicho que no se preocupara. Quizá las veces en que había forcejeado con John, aplicándole “llaves”, le habían debilitado la tráquea. “Cuando mis padres me dijeron que Dios se había llevado a John al cielo para que fuera más feliz, recordé todas aquellas peleas”. Y pensaba: “Si yo hubiera hecho más feliz a John aquí, Dios no se lo habría llevado.”

<sup>1</sup> La estadística es de *Newsweek*, 8 de julio de 1991.

No fui al funeral porque estaba hospitalizado por crup. En vez de experimentar la pena por la pérdida de John, me tragué mi dolor con las palabras de mi madre irlandesa: “Él es un santo y está feliz en el cielo.” Me volví un perfeccionista que nunca cometería ningún otro error que pudiera provocar la muerte de alguien. Estas reacciones son comunes en los niños que pierden un hermano. Tal vez esa sea la razón por la cual el manual de psicología DSM-III coloca la muerte de un hermano durante la niñez en el nivel seis de trauma (donde siete es el peor nivel: muertes repetitivas) y lo considere igual al trauma provocado por un abuso físico o sexual repetido. Yo sé que la muerte de John me transformó, de ser un chico feliz a ser un niño profundamente lastimado.

A la edad de siete años no podía considerar racionalmente que no podía perdonarme a mí mismo. Lo único que sabía era que no me gustaba yo mismo. Empecé a jugar con niños más pequeños porque no tenía confianza para hacerlo con chicos de mi edad. Me equivocaba al recitar en clase y los vergonzosos recuerdos de esos errores me hacían cometer aún más equivocaciones. Traté de solucionar esto estudiando con ahínco. Me gradué dentro del tres por ciento superior de mi clase y me volví un campeón en los debates.<sup>2</sup> Y sin embargo

<sup>2</sup> John Bradshaw sugiere que los “defectos de carácter” son en realidad deficiencias de aprendizaje. En mi caso, sobredesarrollé mis habilidades analíticas para poder sobrevivir. Este sobredesarrollo se dio a costa de subdesarrollar mi capacidad para percibir el mundo sin analizarlo y juzgarlo de inmediato. Un síntoma de esto, que pudiera llamarse defecto de carácter, es mi tendencia a ser crítico e impaciente, a rebatir las posturas de los demás en lugar de recibir lo que tienen que decir. Me parece de gran ayuda considerar esa actitud como una deficiencia en mi aprendizaje, que voy subsanando a medida que la herida que subyace a la vergüenza va sanando. Bradshaw compara los síntomas del niño herido con los síntomas del trastorno de estrés postraumático. Cf. *Homecoming* (Nueva York, Bantam, 1990), pp. 216-217. Patrick Carnes hace la misma comparación en *Don't Call It Love*, *op. cit.*, pp. 125-130.

todo este éxito no hizo que cambiara el desagrado que sentía hacia mi persona ni mis patrones compulsivos que me hacían actuar ante ese desagrado. Me pasaba confesando los mismos pecados un año tras otro.

A los 18 años me uní a los jesuitas para llegar a ser sacerdote, la vocación más “perfecta” (eso pensaba yo). Como ya lo mencionó Dennis, la vida jesuita comenzaba con un retiro de 30 días y una confesión general. Como pude ver en mí mismo muchos errores, escribí 10 hojas a máquina, a renglón cerrado, confesando todos los pecados de mi vida. Joe Sheehan, mi maestro de novicios, miró las páginas y me dijo: “No puedo leer todo esto. Simplemente dime cuáles son las cosas más importantes.” Empecé hablando de cosas que estaban en la lista, pero me descubrí diciendo algo que no había escrito: “Me temo que yo provoqué la muerte de mi hermano John.” Empecé a llorar y no pude continuar. Finalmente había sacado a la luz mi más profunda vergüenza, un secreto que había guardado incluso ante mí mismo. Joe me abrazó y me respondió: “Dios te ama más que nunca y yo también.” Entonces supe que era amado, bajo mi peor aspecto, y finalmente me perdoné a mí mismo. Escribí en mi diario: “Me siento como una tumba de cemento que se ha resquebrajado y se ha abierto, y por fin soy libre.”

Desde ese momento, *fui* libre, incluso para sentir mis penas. La muerte de mi abuela hizo que yo vertiera todavía más lágrimas por lo de John. El experimentar mis penas hizo un lugar en mi corazón para mis compañeros novicios, quienes empezaron a restaurar la pérdida de John a medida que se fueron convirtiendo en amigos y “hermanos” para mí. Siendo novicios, hacíamos dos horas diarias de oración. A medida que me volví a conectar con Dios, que me amaba bajo mi peor aspecto,

pude perdonar a Dios desde lo más profundo de mi ser por lo que consideraba lo peor que Dios me había hecho: el momento en que Dios se había llevado (según creía yo) a mi hermano John. Me sentí reconectado con Dios en nuestro noviciado rural, que estaba a la orilla de un lago, al ir plantando árboles en la tierra que los cobijaba en su seno. Iba volviendo a la vida porque ya podía experimentar mi pena y perdonar la herida que me había causado. Hasta mi perfeccionismo disminuyó. Por ejemplo, ya no estudiaba solamente para obtener buenas calificaciones. Ahora podía disfrutar la literatura por amor a ésta. Así pues, una vez que dejé de culparme a mí mismo, pude conectarme de nuevo con Dios, conmigo mismo, con los demás y con el universo para poder restaurar mis pérdidas.

*¿Por qué no me curé antes?*

¿Por qué esta confesión me curó y no las otras? Creo que fue porque no sólo confesé mis “errores” sino también lo que más me había lastimado. La iniquidad surge de las heridas. Durante años confesé infructuosamente los mismos patrones de pecado: que me saltaba mi periodo cotidiano de oración, la lujuria, una impaciente hostilidad que disputaba para vencer al otro. Después de que afronté la muerte de John y me curé de la herida que me había causado, todo esto disminuyó. Cada vez menos fui evitando, iracundo, a Dios en la oración, la lujuria la troqué en amistades para remplazar a John, y dejé de sobajar a los demás para poner encima de ellos mi lastimada autoimagen. Cuando sana una enconada herida, se curan los patrones de iniquidad.

¿Por qué no se curó antes la herida de la muerte de John?

Las heridas se curan en la medida en que compartimos con los demás lo profundo que es nuestro dolor y recibimos amor. Cuando niño, enterré mi dolor con eso de que “John es un santo que está feliz en el cielo. Podía haber sido peor. Dennis o tú podrían haber muerto también a causa del crup. Sé fuerte y no llores”. No pude encarar el dolor porque no estaba preparado para hacerlo, y no estaba listo porque, aunque provengo de una familia afectuosa, no tuve todo lo que necesitaba hasta que entré al noviciado. Ahí, me sentí seguro: llamado a ser jesuita y amado por la naturaleza cuyas hojas otoñales se reflejaban en las plácidas aguas azules del lago Parley, a salvo del agitado ritmo de la ciudad. Y lo más importante de todo, como ya he mencionado, era que ahora tenía 90 hermanos nuevos que me podrían ayudar a restaurar el amor fraternal verdadero que había perdido. Dentro de este entorno de amor donde podía restaurar mis pérdidas, en mi confesión general finalmente pude permitirme sentir y ser amado dentro del dolor que más había ocultado: mi vergüenza por no haber impedido la muerte de John e incluso (según creía) haberla provocado.

Toda herida implica una pérdida que nos causa una pena que debemos experimentar con toda una gama de sentimientos y que finalmente debemos restaurar con el amor, como lo hemos indicado en nuestras reflexiones sobre los pasos 6 y 7. Bajo la herida de la muerte de John había muchas pérdidas: la pérdida de un hermano, el miedo a hacer amigos por temor a perderlos como a John, la pérdida de la capacidad para amarme a mí mismo. Cuando pude experimentar la pena de esta pérdida más honda, que era de lo que sentía más vergüenza, pude recibir el amor que nos devuelve la vida para sanar esa herida. Esto no me ha pasado solamente a mí, sino

que es parte del proceso natural de luto que nos restaura a la vida y nos cura de las adicciones.<sup>3</sup>

La doctora Elisabeth Kubler-Ross descubrió que las personas moribundas atraviesan este proceso de experimentar la pena a través de la aceptación de la muerte si pueden compartir con otra persona todo lo que sienten acerca de sus pérdidas.<sup>4</sup> Una persona moribunda pasa por cinco etapas: la negación (me voy a aliviar), la ira (es culpa de fulano), el regateo (si... cambia, yo haré...), la depresión (es culpa mía) y la aceptación (estoy dispuesto). Estas mismas cinco etapas del proceso de pena se necesitan para curar cualquier herida profunda.<sup>5</sup> Ya que en la etapa de ira decimos: “la culpa es de fulano” y en la etapa de depresión decimos: “la culpa es mía”, perdonar a los demás y a uno mismo es una parte integral del proceso de experimentar la pena que nos causa una herida para que ésta pueda sanar. El cuadro de la página siguiente muestra los paralelos entre morir y sanar de una herida o una pérdida.

No vamos en línea recta de una etapa a la siguiente, sino que oscilamos, hacia adelante y hacia atrás, lidiando con la

<sup>3</sup> En la encuesta que llevó a cabo en adictos sexuales en proceso de recuperación (*Don't Call It Love*, op. cit., p. 195), Patrick Carnes encontró que la mayoría de las recaídas y cualquier tipo de problemas de salud ocurrían durante la segunda mitad del primer año de sobriedad, cuando el adicto estaba pasando por el proceso de duelo por la pérdida de su antiguo estilo de vida. Para el coadicto, el proceso de duelo se daba en los primeros seis meses, y ésta era también la época en que declinaba la salud y ocurrían las recaídas. La práctica de las adicciones se convertía en una manera de evitar el dolor provocado por el proceso de duelo. Resolver este proceso de duelo cura los patrones adictivos y brinda salud. Observen que los diferentes periodos en que ocurren tanto el proceso de duelo como la recuperación hacen más tirante el matrimonio entre un adicto y un coadicto, a menos que cada uno de ellos respete el sendero único del otro. Recovering Couples Anonymous (RCA), PO Box 27617, Golden Valley, MN 55422 (Tel. 612-473-3752) ayuda a las parejas a recuperarse juntas.

<sup>4</sup> Elisabeth Kubler-Ross, *On Death and Dying* (Nueva York, MacMillan, 1969).

<sup>5</sup> Véase Dennis y Matthew Linn, *Healing Life's Hurts: Healing Memories Through the Five Stages of Forgiveness* (Mahwah, NJ, Paulist Press, 1978).

**Las cinco etapas**

<i>Etapas</i>	<i>Al ir muriendo</i>	<i>Al curar una herida o pérdida</i>
Negación	Nunca admitiré que voy a morir	Nunca admitiré mi herida o pérdida
Ira	Culpo a los demás de mi muerte inminente	Culpo a los demás de mi herida o mi pérdida
Regateo	Pongo condiciones que deben cumplirse antes de que esté dispuesto a morir	Pongo condiciones antes de que pueda experimentar mi duelo o perdonar a alguien por mi herida o mi pérdida
Depresión	Me culpo a mí mismo por permitir que mi muerte inminente me destruya	Me culpo a mí mismo de mi herida o mi pérdida

siguiente emoción que salga a la superficie. Es esencial que encaremos todas nuestras emociones de ira y de depresión tanto para trabajar el proceso de pena que nos causa una pérdida como para perdonar. Un amigo que durante más de 30 años ha dado terapia a las personas que experimentan este proceso de duelo me dijo: "Cuando una persona queda atorada en su pena, la clave es ayudarle a compartir con otro la ira almacenada que hace que culpe a otra persona o la depresión que hace que se culpe a sí misma."

¿Cómo atravesé yo estas etapas? Cuando John murió, lo negué haciendo de John un santo, pensando que "podía haber sido peor", tragándome mis lágrimas para ser fuerte, etcétera.

Cuando me permití experimentar esa pérdida, con enorme ira culpaba a los lentos conductores de la ambulancia, a mis padres por no haber sabido qué hacer y a Dios, que no le dio a John cinco minutos más para llegar al hospital. Fue fácil perdonar a mis atribulados padres porque veía las lágrimas que derramaban por John. A Dios lo perdoné tan sólo parcialmente. Con una ira pasivo-agresiva evitaba las plegarias cotidianas, especialmente cuando Dios no era "bueno" conmigo. Regateé con Dios: "si eres bueno conmigo y con los demás confiaré en ti y te perdonaré parcialmente por haberte llevado a John". Finalmente, volví la culpa hacia mí mismo en la etapa de depresión. Me culpaba por haberle dicho a mi madre que no llamara a una enfermera, por haber debilitado la tráquea de John al forcejear con él, por haber hecho enojar a Dios (según creía) por no cuidar muy bien a John, etcétera. No podía curar mi herida porque me había quedado atorado en la etapa de culparme a mí mismo.

En mi confesión general por fin pude compartir con alguien no sólo mis errores sino mi herida subyacente con todos mis dolorosos sentimientos de vergüenza. Porque el amor de Joe Sheehan me abrazó en mi vergüenza, pude perdonarme a mí mismo. Por fin pude experimentar mi pena y además restaurar mi pérdida más grande: la pérdida de la capacidad para amarme y respetarme a mí mismo. Entonces pude permitir que el amor restaurara mis otras pérdidas.

**Las heridas curadas otorgan dones nuevos**

Cuando el amor cura las heridas, ese amor transforma los patrones de iniquidad en dones o regalos. Casi todos los dones o regalos que yo he recibido han provenido de la herida pro-

vocada por la muerte de John y de los intentos que he hecho para restaurar mis pérdidas. Por ejemplo, después de perder a John, decidí que nunca daría por sentado que siempre tendría a mi otro hermano, y que no habría entre nosotros disputas no resueltas. Eso me llevó a establecer la cercana relación que tengo con Dennis que hace que queramos escribir juntos este libro y que trabajemos conjuntamente conduciendo retiros. Otro regalo en mi vida es Mary, mi hermana, a quien adoptamos porque queríamos amar a otra criatura dentro de nuestra familia, como habíamos amado a John.

Como sacerdote, disfruto al escuchar confesiones de aquellos que han perdido a un hijo, y al estar con ellos. Yo sé cómo me curó Dios y cómo puede curarlos a ellos. He sido coautor de 10 libros acerca de la manera de sanar estas heridas. Tratan primordialmente del proceso de pena, de la forma en que yo mismo experimenté tan grande curación. Además del contenido de estos libros, hasta mi facilidad para escribir me vino de la herida que me causó la muerte de John. Como me sentía tan inseguro, escribía cuidadosamente lo que tuviera que decir y pronto me hice adepto a escribir. Desarrollé casi todos los dones que hoy tengo para poder superar la muerte de John.

### *¿Cuál era el sentir de Bill W. acerca de la curación de las heridas?*

Algunos creen que esta proposición de curar las heridas que están detrás de nuestro comportamiento erróneo es incompatible con los pasos 4 y 5. Como el paso 5 va enfocado a admitir "la naturaleza exacta de *nuestros errores*", para hacer las cosas sencillas estas personas han creído que se trata de ignorar las

heridas que hemos sufrido. No obstante, yo creo que Bill W. aprobaría mi confesión, la cual incluía en ella mi herida. Él enseñaba que, si el inventario iba a curar, debía incluir las profundas heridas emocionales que daban pábulo a los errores que cometíamos.

Los conflictos emocionales que nos dañan persisten por debajo del nivel de la conciencia a un nivel muy profundo, al grado que a veces llegamos a olvidarlos por completo... debemos tratar de recordar y de revisar estos eventos del pasado que originalmente incluyeron estos conflictos y que siguen dando violentos giros a nuestras emociones, decolorando así nuestras personalidades y alterando nuestras vidas para empeorarlas.<sup>6</sup>

Bill vio que perdonarle a los demás las heridas que nos han causado no es una adición al paso 5, sino que viene a ser el resultado natural de este paso si hemos aceptado perdonarnos a nosotros mismos:

Por medio del vital paso 5, empezamos a tener la sensación de que podríamos ser perdonados, sin importar lo que hayamos pensado o lo que hayamos hecho. A menudo sucedía que al trabajar sobre este paso con nuestros padrinos o con nuestros consejeros espirituales empezábamos a sentirnos verdaderamente capaces de perdonar a los demás, por profundamente que nos hubieran lastimado. Nuestro inventario moral nos había convencido de que era deseable un perdón total y absoluto, pero no era sino hasta que nos empeñábamos resueltamente en trabajar el paso 5 cuando íbamos sintiendo en nuestro interior que seríamos capaces de ser perdonados y también de perdonar.<sup>7</sup>

<sup>6</sup> *Twelve Steps and Twelve Traditions*, op. cit., pp. 79-80.

<sup>7</sup> *Ibid.*, pp. 57-58.

### **Un modelo curativo para hacer el inventario**

Mi experiencia de haber sanado de la herida causada por la muerte de John, y mi experiencia como sacerdote al escuchar confesiones del paso 5, así como otras miles de confesiones normales, me ha enseñado que el inventario o la confesión que realizo me da nueva vida si hago tres cosas: primero me pregunto: “¿De cuáles cosas me siento agradecido?” Mientras más conscientemente agradecido esté por mi crecimiento interior, más lo puedo alentar y descubrir las áreas de iniquidad o errores que sofocan este crecimiento. En el capítulo 5, Sheila compartió con nosotros la importancia de apreciar nuestras virtudes para que éstas puedan acrecentarse. En segundo lugar, me pregunto: “¿Cuáles son las áreas en las que he hecho *mal* y por las cuales necesito ser perdonado y curado?” Estas áreas implican no sólo acciones sino actitudes que hacen que lastime a los demás o a mí mismo. En tercer lugar, me pregunto: “¿Quién *me ha herido*?” y, “¿puedo empezar a experimentar esta pena y a perdonar esta pérdida?” Estas preguntas son las que nos hacen localizar en dónde está la herida que atiza mi mal actuar y las que inician el proceso de sanación de esta herida. Bill W. hace la promesa de esta curación:

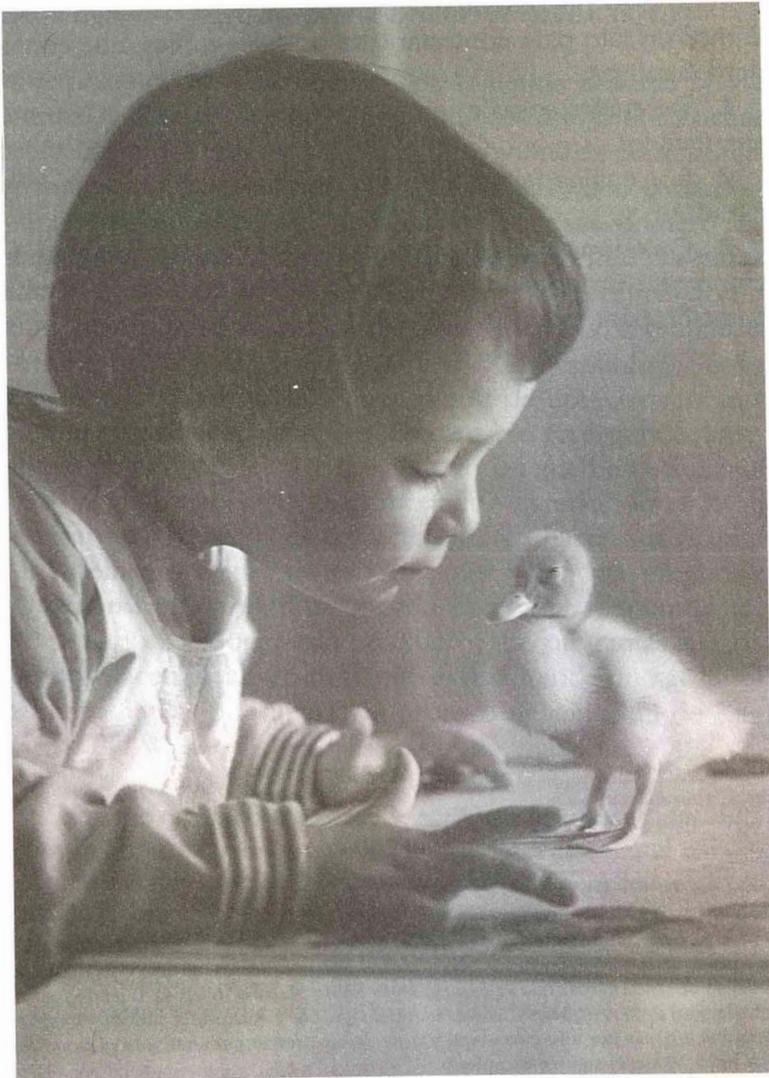
Una vez que hemos dado este paso, sin quedarnos con nada por decir, nos sentimos muy contentos. Podemos ver el mundo directamente a los ojos. Podemos estar solos y perfectamente cómodos y en paz. Nuestros miedos desaparecen... podremos haber tenido ciertas creencias espirituales, pero ahora empezamos a tener una experiencia espiritual. Incluso nos vendrá con más fuerza la sensación de que el problema con la bebida ha desaparecido.<sup>8</sup>

<sup>8</sup> *Alcoholics Anonymous, op. cit., p. 75.*

Todo esto puede empezar a suceder si sencillamente nos damos un rato para contestar estas tres preguntas, que considero curativas:

1. ¿De cuáles cosas que me ha otorgado la vida me siento agradecido?
2. ¿Por cuáles faltas o errores necesito ser perdonado y curado?
3. ¿Quién me ha lastimado y qué es lo que perdí? ¿Puedo empezar a experimentar mi pena por esta pérdida y a recibir curación para esta herida?\*

\* Una parte importante en la curación de las heridas, especialmente en los casos de abuso, es sentirnos enojados con aquellos que nos lastimaron (la etapa de ira del proceso de cinco etapas que se expuso antes en las páginas 163-164). Cuando nuestra motivación es la vergüenza, como es típico en las víctimas del abuso, estaremos tentados a pasar por alto esta etapa y a perdonar prematuramente a la persona que nos hirió. Véase el siguiente capítulo.



## CAPÍTULO 7

### *Pasos 8 y 9*

---

*Paso 8:* HICIMOS UNA LISTA DE TODAS AQUELLAS PERSONAS A QUIENES HABÍAMOS OFENDIDO Y ESTUVIMOS DISPUESTOS A REPARAR EL DAÑO QUE LES CAUSAMOS.

**Reflexión:** Además de estar dispuesto a reparar el daño que le causé a otras personas, hice una lista de todas las formas en las que ha sido lastimado mi niño interior y estuve dispuesto a reparar los daños causados a ese niño.

*Paso 9:* REPARAMOS DIRECTAMENTE A CUANTOS NOS FUE POSIBLE EL DAÑO CAUSADO, EXCEPTO CUANDO EL HACERLO IMPLICABA PERJUICIO PARA ELLOS O PARA NOSOTROS.

**Reflexión:** Además de estar dispuesto a reparar el daño que causé a los demás, reparé directamente el daño causado a ese niño interior siempre que esto me fue posible.

### Para reparar el daño que nosotros mismos nos causamos

El químico sueco Alfred Nobel amasó una fortuna al inventar la dinamita y otros explosivos que resultaron armas ideales. Cuando murió su hermano, accidentalmente un periódico puso "Alfred" en su obituario. Alfred lo leyó y se dio cuenta de que el mundo lo recordaría por haber hecho una fortuna al inventar algo que nos llevaría a nuevos niveles de destrucción masiva. Decidió reparar ese daño antes de morir. Poco después usó su fortuna para fundar el Premio Nobel, que incluye el Premio de la Paz, el cual fomenta los esfuerzos creativos para terminar con la guerra y la violencia.<sup>1</sup>

Los pasos 8 y 9 tienen que ver con este proceso de reconocer las heridas que hemos causado a otra persona, de admitirlo y de reparar el daño que le hicimos. La primera vez que yo (Sheila) estudié estos dos pasos, mi primera reacción fue sorprenderme de la sabiduría que encierran. Si hemos lastimado a los demás, nunca nos sentiremos en paz hasta que hayamos hecho lo posible para reparar ese daño, como hizo Alfred Nobel. Mi segunda reacción fue sentir que faltaba algo. ¿Qué tal si soy yo la que necesita la reparación del daño? Esta idea no fue desarrollada en la literatura original de AA. De haber

<sup>1</sup> Harold Kushner, *When All You've Ever Wanted Isn't Enough* (Nueva York, Summit, 1986), p. 82.

sido así, tal vez estos pasos hubieran incluido algo parecido a lo que son nuestras reflexiones acerca de ellos:

**Reflexión del paso 8:** Además de estar dispuesto a reparar el daño que le causé a otras personas, hice una lista de todas las formas en que ha sido lastimado mi niño interior y estuve dispuesto a reparar los daños causados a ese niño.

**Reflexión del paso 9:** Además de estar dispuesto a reparar el daño que causé a los demás, reparé directamente el daño causado a ese niño interior siempre que esto me fue posible.

Esto es muy importante para mí porque me es mucho más difícil reparar los daños que me he hecho a mí misma que a otras personas. Siempre tiendo a echarme la culpa.

Por ejemplo, cuando murió mi madre, heredé su argolla de matrimonio. Cuando Denny y yo decidimos casarnos, le pedí a una joyera que lo fundiera y me lo hiciera de nuevo para que hiciera juego con el anillo de compromiso que Denny me había dado. La joyera estaba lejos de nuestra casa, de modo que le pedimos que nos enviara la argolla cuando estuviera lista. El anillo que me llegó no era lo que queríamos. Me quedaba grande y resultaba (me parecía a mí) demasiado vistoso, además de que no hacía juego con mi anillo de compromiso. Se lo regresamos y le pedimos que lo hiciera otra vez. La segunda versión llegó dos días antes de nuestra boda y era todavía peor que la anterior. Era tan grande, que me sentía como una relumbrante actriz de cine cuando lo llevaba puesto. No sólo me hacía avergonzarme sino que, de hecho, me lastimaba. Las piedras que tenía montadas en forma de churumbela se me enterraban a los lados de los dedos. Así que al día siguiente de la boda regresamos el anillo una vez más. De ahí

en adelante, cada vez que sonaba el teléfono yo dudaba en contestarlo porque tenía miedo de que la joyera me estuviera llamando para gritarme por haberla molestado otra vez.

Finalmente, llamé para decir que el anillo estaba listo para enviarlo por correo. Ella se dirigió a mí de una manera muy cariñosa y se disculpó por no haberme hecho el anillo como yo quería la primera o la segunda vez. Me di cuenta entonces de lo que yo había estado haciendo. Le estábamos pagando por su trabajo, ella había cometido un error... y yo estaba actuando como si fuera yo quien necesitara reparar algún daño que hubiera causado.

Hace algunos años, ni siquiera le hubiera regresado el anillo. En vez de ello, hubiese usado el resto de mi vida algo que no me gustaba. Así, hasta el pedirle a la joyera que me hiciera de nuevo el anillo era un paso hacia la reparación del daño que yo misma me había hecho por todas esas veces que en tiempos pasados arrastré las consecuencias de los errores de otras personas. Al darme cuenta de qué manera me había estado culpando a mí misma por los errores de la joyera, traté de reparar en mayor medida los daños que yo me había causado al apreciar cómo esta vez no había cesado hasta conseguir lo que realmente quería. Hago eso mismo de nuevo cada vez que miro mi anillo y me permito disfrutar la sensación de que esté exactamente como me gusta.

### *Para reparar el daño que nos causamos a nosotros mismos a través del abuso*

Mi tendencia a reparar el daño causado a los demás en vez de pedirles que me reparen los daños que me han causado a mí provenía, en parte, de haberme criado dentro de una cultura

en la cual se le enseña a las mujeres a permitir que abusen de ellas. El abuso que experimenté en mi casa siendo niña reforzó lo que la cultura me enseñaba, y viceversa. No sólo sufrí abuso emocional por parte de mi madre, sino también el abuso sexual por parte de un hombre mayor. Al igual que la mayoría de los niños víctimas del abuso, me culpaba por ello. El abuso sexual ocurrió cuando yo tenía entre ocho y diez años. Durante largo tiempo, a nadie le dije nada acerca de esto. Muchas personas de quienes se ha abusado sexualmente nunca se lo han dicho a nadie en toda su vida. El título de un libro que trata acerca del abuso sexual expresa muy bien su naturaleza secreta y tenebrosa: *La conspiración del silencio*.<sup>2</sup> Esta propiedad es una de las razones a causa de las cuales el abuso sexual es tan devastador. Lo que no se puede compartir no se puede curar. El regalo de los grupos de Doce Pasos para los sobrevivientes del abuso es que ahí se encuentran en un lugar seguro donde se pueden compartir oscuros secretos.

El abuso sexual es una experiencia muy común, a causa de la cual muchas personas necesitan reparar el daño causado a su niño interior. Se estima que el abuso sexual evidente a los niños en la población general fluctúa entre el 20 hasta más del 50 por ciento,<sup>3</sup> y que el abuso sexual es especialmente común

<sup>2</sup> Sandra Butler (comp.), *Conspiracy of Silence: The Trauma of Incest* (Denver, Kempe Nat. Ctr., 1978). Para una excelente exposición de las dinámicas de esta "conspiración", véase Roland Summit, "Beyond Belief: The Reluctant Discovery of Incest". Summit alega que los niños no pueden revelar el abuso sexual porque quedan atrapados en la lealtad hacia los adultos, y porque el mundo de los adultos nunca los escucharía ni les creería: "La razón básica para no creer es el *adocentrismo*, la inquebrantable e incuestionable lealtad a los valores del adulto... todos en el mundo de los adultos encuentran alguna razón lógica para defender al adulto en contra de la aflicción que experimenta el niño." En Mary D. Pellauer, Barbara Chester y Jane Boyajian, *Sexual Assault and Abuse* (San Francisco, Harper & Row, 1987), p. 173.

<sup>3</sup> Un extenso estudio que se cita a menudo encontró que el 38 por ciento de las

en las familias de los alcohólicos.<sup>4</sup> Estas estimaciones probablemente son conservadoras, ya que se basan en los casos reportados y éstos generalmente no incluyen las formas más sutiles u ocultas de abuso sexual. Cuando visitamos la cárcel de mujeres del estado de California, supimos que casi el 100 por ciento de las 15 mil internas son adictas al alcohol y/o a las drogas, y que bajo esa adicción casi en todos los casos está el abuso sexual. La adicción es una manera de cubrir o de narcotizar el dolor provocado por el abuso. Muchos centros de tratamiento reconocen este hecho y a menudo ponen a las mujeres en unidades donde se trata el trauma sexual antes de iniciar el tratamiento para curar la adicción.<sup>5</sup>

El abuso sexual no sólo incluye el abuso físico evidente. El abuso sexual encubierto (al que a veces se le llama incesto emocional) puede causarle al niño tanta confusión como el abuso sexual evidente. El abuso sexual encubierto ocurre cada vez que uno de los padres (o algún otro adulto que esté al cuidado de los pequeños) le pide al niño que satisfaga las necesidades emocionales que debería satisfacer el cónyuge.<sup>6</sup>

mujeres y el 10 por ciento de los hombres han sufrido de un abuso sexual físico antes de llegar a los 18 años. Diane E.H. Russell, "The Incidence and Prevalence of Intrafamilial and Extrafamilial Sexual Abuse of Female Children", *Child Abuse and Neglect*, 7 (1983), pp. 133-146. Véase también Pellauer *et al.*, *op. cit.*, pp. 13-14. Otros estudios indican que las cifras para los hombres pueden ser tan altas como para las mujeres. Sin embargo, para los hombres puede ser mucho más difícil revelar experiencias de abuso que para las mujeres. Cf. Roland Summit, "Background, Identification and Evaluation of Child Sexual Abuse", *Childhelp USA Monograph*, 4 (junio de 1983), p. 6. Alice Miller cita la evidencia de que más de la mitad de las mujeres en Estados Unidos han sufrido de abuso sexual siendo niñas, y sugiere que, por cada caso que se ha reportado, hay por lo menos 50 casos que no se han reportado. Cf. *Banished Knowledge* (Nueva York, Doubleday, 1990), pp. 60, 64-65.

<sup>4</sup> Terry Kellogg, "From Codependency to Cocreativity", plática que se dio en la Conferencia de la Asociación de Terapeutas Cristianos en febrero de 1990.

<sup>5</sup> Cf. Carnes, *Don't Call It Love*, *op. cit.*, pp. 107 en adelante.

<sup>6</sup> Véase John Bradshaw, *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner*

Otras formas comunes de abuso sexual incluyen: no haber brindado al niño una información adecuada acerca de la sexualidad; haberle dado información acerca del mismo tema para la cual el niño no estaba preparado, como cuando un niño pequeño enciende la televisión y ve a dos personas explotándose sexualmente entre sí; haber sido forzados a encajar en moldes estereotipados de cómo se suponen que deben ser los hombres y las mujeres; habérsenos dicho que Dios es únicamente masculino y no femenino en igual proporción; los anuncios que nos dan el mensaje de que somos objetos sexuales en vez de personas.

En general, las víctimas del abuso sexual, en especial las del abuso físico evidente, reaccionan básicamente de dos maneras: actuando abiertamente o aislándose. Para emplear el concepto de los límites de Pia Mellody, diremos que la gente que actúa abiertamente en respuesta al abuso sexual tiene un límite sexual dañado o inexistente.<sup>7</sup> No pueden poner un límite adecuado al tipo de energía sexual que entra en ellas y que sale de ellas. El 90 por ciento de las prostitutas y el 83 por ciento de la gente que se encuentra en prisión a causa de crímenes sexuales violentos padecieron el abuso sexual cuando niños.<sup>8</sup> Entre el 80 y el 90 por ciento de las madres que se encuentran en centros de tratamiento por haber abusado de sus hijos fueron víctimas del incesto.<sup>9</sup> En el estudio llevado a

*Child* (Nueva York, Bantam, 1990), pp. 41-43; Terry Kellogg, *Broken Toys Broken Dreams*, *op. cit.*, pp. 272-273; Mellody, *Facing Codependence*, *op. cit.*, pp. 162-169.

<sup>7</sup> Mellody, *Facing Codependence*, *op. cit.*, pp. 11-17.

<sup>8</sup> Estadística sobre prostitutas reportada por Ruth Norton, New Lifestyles Program, Saint Louis, MO, 1985. Las estadísticas de aquellas personas que están en prisión a causa de crímenes sexuales violentos se citan en *Psychology Today* (mayo de 1984), p. 44.

<sup>9</sup> Pellauer *et al.*, *op. cit.*, p. 176.

cabo por Patrick Carnes sobre la recuperación de los adictos al sexo, encontró que el 81 por ciento de ellos padecieron el abuso sexual en la niñez y que el 97 por ciento sufrió el abuso emocional. Carnes reconoce que las cifras reales pueden ser todavía más altas, ya que muchos adictos ni siquiera establecen contacto con los recuerdos de haber padecido el abuso hasta el tercer año de estar en recuperación.<sup>10</sup> Alice Miller insiste en que *todos* los que cometen abuso fueron ellos mismos víctimas del abuso.<sup>11</sup>

### *Mis síntomas de abuso sexual*

Aunque algunas víctimas actúan abiertamente, otras se aíslan. Eso es lo que yo hice. En vez de tener un límite sexual sano, yo tenía una muralla. Me aislé completamente de las relaciones con los niños y siendo adolescente, nunca salí con un muchacho. Me sentía aterrada en presencia de los varones. Sentía un nudo en el estómago, que imaginaba como algo parecido al carrete de una caña de pescar. Parecía tener alambres que se extendían a lo largo de mis piernas, de mis brazos y de mis cuerdas vocales. Si un hombre se me acercaba, sentía como

<sup>10</sup> Carnes, *Don't Call It Love*, *op. cit.*, pp. 146, 328-349.

<sup>11</sup> "Cualquier persona que abuse de sus hijos ha sufrido ella misma un severo trauma en su niñez, de uno o de otro tipo. Esta afirmación se aplica sin excepción, puesto que es absolutamente imposible que alguien que se ha criado en un ambiente de honestidad, de respeto y de afecto se sienta impulsado alguna vez a atormentar a una persona más débil de tal manera que le inflija un daño de por vida. Esta persona ha aprendido desde muy temprana edad que está bien y es apropiado brindar a la pequeña, indefensa criatura, protección y guía. Este conocimiento, guardado desde una edad temprana en su mente y en su cuerpo, seguirá siendo efectivo durante el resto de su vida... no hay más razón para abusar de los niños que la represión del abuso y la confusión que alguna vez sufrió el mismo abusador." Miller, *op. cit.*, pp. 190-191.

si alguien hubiera dado vuelta al carrete para que se tensaran los alambres, impidiéndome hablar o conducirme de una manera natural.

Me vestía de manera poco atractiva, con ropas sin forma. Inconscientemente, estaba tratando de ocultar que era una mujer. (Otros encuentran formas distintas de esconderse. Por ejemplo, las víctimas del abuso sexual tienen, en promedio, 14 kilogramos de sobrepeso.<sup>12</sup>) Sentía una tristeza crónica. Ahora sé que era la pena que experimentaba por la pérdida de la mujer en que supuestamente me convertiría al crecer. Creía que me habían quitado para siempre mi identidad femenina.

Me sentía culpable, como si el abuso fuera culpa mía. En mi experiencia, este es un síntoma universal entre las víctimas del abuso. De hecho, una criatura de quien se abusa nunca tiene la culpa. A veces podría parecer que los niños estuvieran alentando la atención sexual por parte de los adultos. Por ejemplo, una amiga mía tiene una hija adoptiva cuya madre biológica era prostituta. A los tres años de edad, esta niña comenzó a desvestirse delante de hombres adultos. Estaba imitando a su madre, quien le había enseñado a captar la atención comportándose de una manera seductora. Los niños mayores generalmente prueban su incipiente sexualidad con el padre del sexo opuesto, dando por hecho que es "seguro" practicar con esta persona. El niño quiere que se le afirme en su masculinidad o femineidad en desarrollo. Él o ella *no* desean que el padre o la madre respondan de una manera sexual inadecuada.<sup>13</sup> Las víctimas del abuso sexual necesitan escuchar

<sup>12</sup> Reportado en la convención de 1987 de la American Orthopsychiatric Association en Washington, D.C.

<sup>13</sup> "Para poder desarrollar relaciones con los niños, o relaciones que tiempo después incluirán la práctica sexual, una niña necesita primero *practicar* un poco con su papá.

una y otra vez que ellas no provocaron el abuso. Me gusta la forma en que lo plantea Pia Mellody: si te encuentras con un terapeuta que te sugiera que de alguna manera tú tienes la culpa por el abuso que experimentaste durante tu niñez, *huye* de esa persona. Él o ella también están abusando de ti.<sup>14</sup>

A pesar de todo esto, yo y otras víctimas del abuso pensamos: "Fue por algo que yo dije... fue por la ropa que llevaba puesta... fue por algo que hice... sencillamente, fue por *mi*." Eso es a lo que llegamos al final: algo que está en el núcleo de mi ser, en mi naturaleza como mujer o como hombre, fue lo que provocó que sucediera esto. La tendencia a culparse uno mismo del abuso sexual a causa de la propia identidad fundamental puede entonces generalizarse a todas las áreas de la vida. *Cualquier cosa* que ocurra, creo que es culpa mía. Eso es lo que yo pensaba.\*

Del mismo modo, el niño necesita hacerlo con su madre. Esto es lo que capacita al niño para después salir y construir una relación plena con un miembro del sexo opuesto con confianza de satisfacción. Tal práctica puede asumir la forma de flirteo, coquetería, etcétera. Lo que se necesita es que el padre del sexo opuesto *acepte* la práctica de la niña o del niño y que *admire* su masculinidad o su femineidad que están emergiendo... una niña necesita identificarse con su madre y al mismo tiempo que su padre complementa su femineidad; éste al hacerlo así, le enseña a ella el regocijo de la femineidad... tal complementariedad es un modo de afirmación de la masculinidad de la femineidad que están emergiendo en el niño o en el adolescente.", Kaufman, *op. cit.*, p. 63.

<sup>14</sup> Mellody, *Permission to Be Precious*, *op. cit.*; Mellody, *Facing Codependence*, *op. cit.*, pp. 150-153.

\* Esta es una experiencia de vergüenza acarreada, en la cual la víctima recoge y carga con la vergüenza del abusador, que él no reconoce en sí mismo. Los que cometen abuso sexual son personas que tienen una profunda vergüenza básica, que casi siempre se debe a que sufrieron ellos mismos un abuso que no ha sido curado. Pia Mellody describe lo que sucede: "La teoría del circuito eléctrico nos brinda una útil analogía. Alternar una corriente eléctrica que pasa por una espiral inducirá la corriente en una segunda espiral que esté en cercana proximidad a la primera. De una manera similar, los intensos sentimientos que surgen del abusador que está a cargo del cuidado de un niño inducen los mismos sentimientos en el niño victimado que está tan cerca de él y se convierten en un núcleo de sentimientos reales. Este proceso parece darse

El culparme a mí misma de haber sido víctima del abuso sexual por parte de un hombre mayor<sup>15</sup> afectó mi capacidad para absorber el amor paternal de parte de otros hombres así como del aspecto paternal de Dios. Cuando me encontraba en presencia de hombres mayores o me hacía consciente de Dios Padre, me avergonzaba de mi necesidad de recibir amor paternal porque pensaba que ésta había provocado una respuesta sexual inadecuada. Así, no sólo fui traicionada por una

especialmente con el sentimiento de vergüenza, pero también se da con la ira, el miedo y el dolor... más tarde, ya de adultos, estos sobrevivientes del abuso tienen recurrencias de los mismos sentimientos que absorbieron en su niñez pero que no los reconocen como tales; en vez de ello, los sentimientos parecen manifestarse como reacciones abrumadoras ante los eventos de la vida actual... El principio es el siguiente: cada vez que una persona que está al cuidado de un niño abusa de la criatura al tiempo que *niega es irresponsable hacia* la realidad de sus sentimientos, es muy probable que induzca en el menor esa realidad de sus sentimientos, y así la criatura se ve abrumada por la realidad de los sentimientos del abusador que supuestamente está ahí para cuidarlo... Los sistemas de límites internos de los niños no están totalmente desarrollados, de modo que éstos no pueden dejar de absorber los sentimientos del adulto que los está maltratando... El sentimiento primordial que se le transmite al niño es la vergüenza. Yo creo que esto se debe a que 'es desvergonzado' abusar de una criatura. Una persona que no tiene vergüenza es aquella que está negando su propia vergüenza, la cual pasa directamente al niño." En Pia Mellody, *Facing Codependence*, *op. cit.*, pp. 96-99. También véase la p. 138 de este libro.

<sup>15</sup> Para un análisis del fundamento de vergüenza que tienen los que cometen abuso sexual, véase Kaufman, *op. cit.*, pp. 161-163. Véase también el libro completo de Alice Miller, *Banished Knowledge*, *op. cit.*, para una exploración profunda del ciclo del abuso.

Cuando se da el abuso sexual entre miembros de una misma familia (incesto), las dinámicas de la autculpa son aún más complejas. La criatura no puede comprender cómo un "buen" padre o madre puede abusar de un "buen" niño o niña. Así, la criatura se enfrenta a dos alternativas: o bien él o ella es "malo" y por tanto se merece el abuso, o el padre (o la madre) es "malo" y por tanto capaz de abusar de una criatura que no merece esto. Como el niño depende en tal forma del padre o de la madre para su supervivencia e incluso para ser consolado al lidiar con el dolor que le causa el abuso, le resulta menos aterrador escoger la primera alternativa. La criatura decide que él o ella es el "malo" y trata de volverse "bueno", para así merecer que lo traten mejor. El resultado no sólo es la autculpa, sino también una división en el sentido de la realidad de la criatura: "Lo malo debe registrarse como bueno. Esto provoca una división en la mente o una operación de fragmentación de la mente." Summit, citando a Leonard Shengold, en Pellauer *et al.*, *op. cit.*, p. 179.

figura paterna, sino que también se me privó de la oportunidad de aprender a confiar de nuevo a través del amor paternal de otros hombres y de Dios.

### *Para curar el abuso sexual y reparar los daños que me causó*

La curación que por fin encontré se debió en gran parte a la oración de sanación dirigida a Jesús y a mis relaciones con gente sana. Algunas víctimas del abuso por parte de varones no pueden confiar en la imagen masculina de Jesús. En este caso, creo yo que Dios tiene muchas maneras de curar, aparte de la de relacionarse conscientemente con Jesús. Sin embargo, en mi caso Jesús es mi poder superior y me siento a gusto llevándole mi niño interior en la oración.\*

Algunos amigos oraron conmigo muchas veces durante un periodo de aproximadamente seis meses, usando la "oración de imaginación creativa". En este tipo de oración, entramos en contacto con un recuerdo doloroso, volvemos a entrar en

\* Quiero poner énfasis en la importancia de establecer relaciones sanas durante el proceso de curación. Incluso durante las sesiones de oración, aunque yo experimenté que Jesús era el que me estaba curando, las personas que mediaron para que así fuera constituyeron una parte importante del proceso, ya que estaban canalizando hacia mí no sólo el amor de Dios sino también su propio nivel de integración psicosexual (o la falta de ella). La experiencia de oración para la sanación que he descrito aquí fue positiva. Sin embargo, tuve otra experiencia, extremadamente destructiva, en un grupo de gente que estaba haciendo oración junto conmigo, en el cual no todos los que formaban parte de ese grupo tenían una relación auténtica de crecimiento con su propia sexualidad. El asunto no es que la gente deba estar perfectamente curada para que pueda ayudar a los demás. Lo importante es tener honestidad y disposición para crecer interiormente. Por ejemplo, he aprendido a respetar a los adictos sexuales en recuperación, ya que tienen un gran poder de curación en esta área porque han aprendido a ser honestos. Véase Patrick Carnes, *Don't Call It Love, op. cit.*, pp. 383-390, para ver su testimonio de cómo aquellos que han sido más profundamente heridos en su sexualidad pueden volverse maestros de salud sexual en nuestra cultura.

esa escena en nuestra imaginación, invitamos a Jesús a unírseos ahí, y luego vemos qué es lo que Jesús dice y hace. Mientras estos amigos oraban conmigo, en mi imaginación regresé a las experiencias de abuso que padecí e invité a Jesús a venir y unirse a mí en ese momento.

En la sesión de oración que mejor recuerdo, Jesús entró en la habitación e intervino para parar lo que estaba sucediendo. Estaba muy enojado porque me estaban lastimando. Me levantó y me abrazó hasta que me sentí a salvo y amada. Luego me colocó en los brazos de María, su madre, quien estaba en el rincón de la habitación. Se fue sobre el hombre que había estado abusando de mí, puso su mano sobre el hombro de éste, me miró y en silencio me comunicó que éste era un hombre profundamente herido por quien él sentía compasión.

Mirando en retrospectiva con todo lo que he aprendido desde entonces, ahora me doy cuenta de que Jesús estaba reparando el daño causado a mi niño interior. Primeramente, tan sólo con entrar en la situación Jesús me dejó saber que ya no estaba sola. Podía compartir el secreto. Jesús intervino luego de una manera poderosa para detener el abuso. Ya no me sentía como una víctima desamparada sin nadie que me pudiera proteger.

Cuando Jesús se enojó por lo que me habían hecho, supe que realmente se interesaba por mí. Una persona que nos ama no permanece silenciosa y "objetiva" si alguien nos está lastimando. También, cuando Jesús se enojó por lo que me habían hecho, me dio permiso para enojarme por lo mismo. Él le dio validez a mi ira, la ira que había volcado sobre mí misma y que se había convertido en ese penetrante patrón de culparme por todo y de asumir la responsabilidad por los errores que

cometían los demás.\* Alice Miller señala que la recuperación de cualquier tipo de abuso durante la infancia requiere de un “testigo iluminado”, de otra persona que reconozca el abuso como lo que es, que esté incondicionalmente del lado del niño, y que dé validez a los sentimientos de la criatura. Jesús y la gente que estaba en oración conmigo fueron mis testigos iluminados.<sup>16</sup> Al trabajar con otras víctimas del abuso, he encontrado que esta experiencia de un testigo iluminado (Jesús u otra persona que nos ame) es la piedra angular en la curación.

Jesús me abrazó un rato para llenarme del amor que yo necesitaba, y me llevó con María, su madre, para que ella también me abrazara. Me siento a gusto relacionándome con la Virgen María en la oración. En el caso de otra mujer que no se sienta a gusto con la figura de María, Dios puede usar a una querida abuela, tía o amiga. En mi caso, la importancia de la Virgen estriba en que ella es una figura femenina en quien yo confío. Necesitaba relacionarme con una figura fe-

\* Al enojarse por lo que me habían hecho, Jesús me estaba ayudando a responsabilizar a los demás por haber abusado de mí en vez de culparme a mí misma. Esto no significa que ahora yo estuviera culpando a los demás. Hacer responsable a otro y culparlo no es lo mismo. Hacer responsable a otro significa decir la verdad acerca de quién hizo qué cosa y reconocer mis sentimientos acerca de lo que ellos hicieron. Culpar significa que juzgo a los demás como intrínsecamente “malos” por lo que hicieron. La diferencia entre culpar a alguien y hacerlo responsable a menudo se malentende. La gente más tradicional dentro de AA a veces percibe a los grupos de AA y CODA (Hijos Adultos de Alcohólicos y Codependientes Anónimos) como gente que fomenta el culpar a otros, cuando de hecho tales grupos (si es que son sanos) fomentan el hacer responsable del daño causado a quien resulte responsable. Bill W. no parecía entender la diferencia entre culpar a los otros y hacerlos responsables, y en sus escritos parece tan precavido de culpar a los demás, que en vez de ello fomenta el culparse uno mismo. Por ejemplo, escribió: “... cada vez que se nos molesta, no importa cuál sea la causa, es porque algo está mal *dentro de nosotros*. Si alguien nos lastima y sentimos dolor por ello, también estamos mal”. (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, op. cit., p. 90. Véase también *Alcoholics Anonymous*, op. cit., pp. 66, 111, 116, 134.) En esto, estamos en desacuerdo con Bill.

<sup>16</sup> Miller, op. cit., pp. 167-175, 193-194.

menina para reconciliarme con mi propia femineidad, a la cual había culpado del abuso. También necesitaba reconciliarme con mi madre, a quien culpaba de no haberme protegido. Las niñas tienden a ver a sus madres como los guardianes de su femineidad. Cuando la femineidad de una niña es violada, ella se pregunta: “¿Dónde estaba mi mamá?”. A veces, las madres saben cuándo se está abusando de sus hijas, especialmente dentro del círculo familiar. No quiero culpar a las madres. Sospecho que a menudo se trata de mujeres que padecieron ellas mismas el abuso y a quienes nunca se les protegió ni se les enseñó a protegerse solas. Luego, al crecer, se casaron con hombres abusivos y no supieron cómo proteger a sus hijas. Y lo que es más, el encarar la dolorosa realidad del abuso padecido por sus hijas hubiera requerido de que esas madres encararan el dolor reprimido que el haber sufrido el abuso les causó.<sup>17</sup> En cualquiera de los dos casos, hay una necesidad de reconciliación con lo femenino, que es lo que María hizo por mí. Un hombre víctima del abuso sexual podría necesitar algo parecido por parte de un modelo de masculinidad en quien él confiara.

Finalmente, cuando Jesús me comunicó la compasión que sentía por el hombre que había abusado de mí, me ayudó a tener compasión también por él y, con el tiempo, a perdonarlo. Fue importante que yo perdonara, no sólo para liberar a ese hombre, sino también para liberarme yo misma del resentimiento. Sin embargo, es igualmente importante que esto viniera al último, luego de que yo hubiera honrado y respetado la ira que sentía y que supe que mi niño interior era el que necesitaba la reparación del daño. La ira que sentimos por el

<sup>17</sup> *Ibid.*, p. 76.

abuso es nuestra dignidad, la voz de nuestra propia identidad que dice: "No puedes hacerme esto a mí." Yo creo que no tenemos derecho a perdonar a otra persona hasta que hayamos hecho honor a esta voz interior, aunque nos lleve mucho tiempo hacerlo. cuando la hemos honrado ya, nuestro perdón proviene de nuestro verdadero yo y es auténtico.<sup>18</sup>

Cuando en realidad capté que yo no tenía la culpa del abuso que padecí, y cuando vi que Jesús estaba enojado por lo que me habían hecho y que quería reparar el daño que me habían causado, comencé a reparar los daños que me habían provocado. Empecé a cuidar de la niña que estaba en mi interior, cuya identidad femenina estaba tan profundamente herida.

En la oración, me imaginaba de vuelta a casa con Jesús siendo una niña de ocho o diez años y le pedía a los padres de Jesús: María y José, que me cuidaran como habían hecho con Él. Les pedí que me dejaran estar cerca del amor que se tenían uno al otro como hombre y mujer. En mi vida cotidiana, hice algo parecido. Permanecía cerca de la gente cuya sexualidad me parecía íntegra y responsable, y evitaba a las personas que percibía que se explotaban una a la otra. Me alejaba de todo aquello que me hiciera sentir temor o incómoda, como las películas en donde el sexo no era sano, por ejemplo —aunque otros se rieran de mí por ello. Si alguien contaba

<sup>18</sup> Alice Miller describe la manera en que el "perdonar" se puede usar para manipular y para negar los sentimientos que tenemos acerca del abuso que hemos padecido, por ejemplo, cuando un terapeuta le dice a un cliente: "No es bueno el odio que sientes, envenena tu vida y prolonga la dependencia que tienes de tus padres. Únicamente cuando te reconcilies con tus padres te liberarás de ellos." Miller escribe que "el odio inconsciente, reprimido, tiene un efecto destructivo, mientras que el odio *revivido* no es un veneno, sino una de las maneras de salir de la trampa de la destructividad fingida, falsa o abierta. Y el paciente realmente mejora cuando deja de evitar a los agresores albergando sentimientos de culpa, cuando finalmente se atreve a ver y sentir lo que éstos han hecho". *Op. cit.*, pp. 152-156.

un chiste que me hiciera sentir degradada como mujer, me retiraba, o (cuando lograba reunir el valor suficiente) les decía que no me había gustado. Me compré ropa a la medida, que me ayudaba a sentirme femenina. De todas estas maneras reparé el daño que yo misma me causé al creer que mi femineidad era mala.

Durante un periodo de alrededor de seis meses, a medida que fui recibiendo la oración de sanación y empecé a cuidar de mí misma, disminuyó mi miedo hacia los hombres. Un día ese nudo de acero en mi abdomen se disolvió. Nunca ha regresado. Empecé a disfrutar el hecho de ser mujer. Mi tendencia a culparme a mí misma también disminuyó grandemente. Todavía batallo con ella, pero ahora la reconozco tal cual es y generalmente puedo encontrarle solución. Sigo recuperándome en la medida en que sigo reparando el daño que me causé a mí misma. Hago esto cada vez que hablo o escribo acerca del abuso sexual. En esos momentos siento que estoy cuidando de todas las mujeres (y hombres) que han sido víctimas del abuso. Gran parte de mi recuperación actualmente proviene de mi matrimonio con un hombre sano como es Denny (que fue mi mejor amigo durante ocho años antes de casarme con él) y de mi amistad con Matt, ya que ninguno de los dos trata a las mujeres como objetos sexuales.

### *Para reparar el daño que le causamos a los demás*

Mi tendencia a culparme a mí misma provenía del abuso sexual que había padecido y también de la manera en que mi madre, en vez de verse a sí misma, le echaba la culpa a los demás (incluyéndome a mí). Cuando mi madre me dijo que yo era una niña mala, le creí. En cierto modo, soy el polo opuesto

de mi madre. Ella culpaba a los demás y yo me culpaba a mí misma. Casi llegué a morir por culparme tanto a mí misma. Mi madre murió por haber culpado demasiado a los demás.

En junio de 1985, un grupo de amigos se unió a nosotros para celebrar una misa de sanación por mi madre y todos sus ancestros. Oramos especialmente por la curación de todas aquellas formas en las que la enfermedad de mi madre había sido transmitida de generación en generación. Seis meses después, en diciembre, mi madre murió súbitamente de un infarto. Supimos que había estado viendo a Wally, un trabajador social, durante un año antes de su muerte. Yo no la había visto en ese tiempo, de modo que invitamos a Wally a que nos contara cómo había sido el último año de vida de mi madre.

Wally nos platicó que cuando conoció a mi madre, ella no le cayó bien. Le pareció una persona detestable, antisocial. Luego, seis meses antes de morir (alrededor del mes de junio), ella cambió. Empezó a mostrar amabilidad y consideración hacia otras personas. Empezó a caerle bien a Wally. Mi madre, quien nunca antes había mostrado evidencia alguna de tener conciencia, empezó a decir cosas tales como: "Tengo muy buenos hijos, ¿por qué fui siempre tan cruel con ellos? Si yo amo a mi marido, ¿por qué lo traté tan mal?" Se estaba poniendo en contacto con un sentimiento de culpa y remordimiento genuinos, con su necesidad de reparar el daño que le había causado a los demás. Como nunca antes había experimentado esto, no sabía qué hacer con ello. No sabía que hay un remedio para el sentimiento de culpa, que es dar nuestras disculpas y recibir perdón.

Wally especuló que la presión de toda una vida de sentimientos de culpa no atendidos se acumuló en el corazón de mi mamá. Esto, combinado con su alta presión arterial crónica,

le provocó el infarto que la mató. Wally también dijo que mi madre murió más feliz que lo que nunca antes había estado en su vida, porque para entonces ya tenía una relación real consigo misma por primera vez. Se estaba poniendo en contacto con la verdad de su vida. Estaba llegando a su interior y sintiendo que se pertenecía a sí misma. Así, también podía pertenecerle a alguien más. Wally fue su primer amigo de verdad.

### *Reparaciones y vergüenza*

El hacer reparaciones cura la vergüenza. Aunque mi madre y yo lo manejamos de una forma completamente diferente, las dos sufríamos un núcleo de vergüenza muy profundo. Las dos nos sentíamos aisladas de nuestro verdadero yo. La vergüenza surge cuando se rompe el nexo entre dos personas, el "puente interpersonal". Esto ocurre cada vez que trato a alguien como si fuera menos o más que yo. La vergüenza se cura cuando se restaura ese puente,<sup>19</sup> restaurar el puente significa restaurar la igualdad y el sentido de humanidad entre nosotros, ya que realmente no podemos tener una relación con alguien de quien percibimos que está por encima o por debajo de nosotros. El verdadero propósito de la reparación es restaurar nuestra conciencia de nuestra común humanidad. Como yo he tenido la tendencia a verme a mí misma como inferior a los demás, reparar los daños que yo me he causado es también la mejor manera que tengo de restaurar los daños que he causado a los demás. Así voy restaurando la sensación de tener un yo que es igual al de los demás y capaz de tener una relación

<sup>19</sup> Para un análisis de la relación entre la culpa y los puentes interpersonales, véase Kaufman, *op. cit.*, pp. 11-24.

con ellos. Por el otro lado, mi madre protegió su núcleo de vergüenza viéndose a sí misma como superior a los demás. Para ella, reparar el daño que le causó a los demás hubiera sido también la mejor manera de reparar los daños que se causó a sí misma. Al admitir su parte de culpa, se hubiera regalado a sí misma el don de una humanidad en común que le habría permitido establecer una relación verdadera con los demás. Aunque mi madre no sabía cómo reparar los daños, el estar consciente de que necesitaba hacerlo resultó suficiente para que fuera capaz de entablar una amistad con Wally.

### *Reparar los daños causados es asunto de vida o muerte*

El deseo de reparar el daño que hemos causado a quienes hemos lastimado se encuentra siempre en nuestro interior. El que actuemos a partir de él es asunto de vida o muerte. Cuando Alfred Nobel encontró una forma de reparar el daño, pudo morir en paz. Cuando mi madre no supo que era posible la reparación, esto la mató. En aquellos momentos en que verdaderamente me siento culpable por algo, si no reparara el daño, una parte de mí moriría. Esta es la sabiduría que encierran los pasos 8 y 9, tal como fueron escritos originalmente.

Cuando revisamos estos pasos con Jack y hablamos acerca de lo desequilibrados que nos parecían, él estuvo de acuerdo con nosotros, pero añadió: “Mucha gente que viene a AA ha estado bebiendo durante 20 años. Han destruido a todos los que estaban a su alrededor. Han engañado y robado, violado y matado, y están cargados de sentimientos de culpa. *Tienen* que reparar los daños que le causaron a los demás para liberarse de esos sentimientos de culpa.” La dimensión que queremos agregar es que algunas veces *nosotros* somos los que

hemos sido destruidos, engañados, robados, violados y matados —y que *tenemos* que reparar los daños que nosotros mismos nos causamos.

### **Brindar reparación y recibirla**

Sheila se concentró en la reparación del daño que nosotros mismos nos causamos. Yo (Dennis) me concentraré en la reparación del daño causado a los demás y en pedir al otro que repare el daño que nos ha causado a nosotros, compartiendo con ustedes dos historias acerca de una parte de mí mismo que llamaré la “Paz a cualquier precio”. Aunque el jugar al avión con mi papá (véase capítulo 3) es el recuerdo más remoto que tengo de la Paz a cualquier precio, también me he encontrado con ésta en un sueño.

Soñé que iba muy apurado en mi bicicleta al aeropuerto. Sabía que llegaría tarde para tomar mi avión. De modo que me sentí aliviado cuando descubrí un taxi amarillo estacionado frente a una casa. Toqué el timbre y me abrió la puerta una mujer que llevaba en los brazos un niño sin cara, que parecía una burbuja. Le dije: “Necesito un taxista que me ayude para tomar a tiempo mi avión.” La mujer respondió: “El taxista estará contigo inmediatamente.” Cerró la puerta. Pero no vino ningún chofer. De modo que volví a tocar el timbre. Cuando la mujer abrió la puerta, le pregunté: “Bueno, y ¿dónde está el taxista?” Apuntando a la burbuja sin cara que llevaba en los brazos, me contestó: “Él es tu taxista.” Ese niño que parecía burbuja y el avión simbolizaban cómo me sentía a veces de niño, como cuando mi padre y yo jugábamos al avioncito mientras me comía los betabeles. Cada vez que un

maestro, un clérigo o cualquier otra figura de autoridad me ponía en dificultades para confiar en mis propios pensamientos y sentimientos, mi personalidad desaparecía y yo me sentía como una burbuja sin cara.

Desde que tuve ese sueño he pasado mucho tiempo con ese niño que parece una burbuja al que ahora llamo la Paz a cualquier precio. Él es la parte de mí que evita conflictos. El sueño significaba que, si quiero tomar el avión para llegar hacia donde estoy dirigiendo mi vida, necesito entonces ayudar a crecer a mi niño interior. La Paz a cualquier precio. Una de las maneras en que más ha crecido ese niño es a través de las reparaciones.

#### *Para reparar el daño que causamos a los demás*

Mi primera historia trata acerca de la reparación del daño causado a otra persona. Hace varios años, vivía en un barrio del centro de Omaha. Vivían también ahí muchos vagabundos. Ellos siempre parecían querer más de lo que yo podía darles. Querían comida. Si se las daba, querían también dinero y que los llevara en mi auto a algún lado. No importa lo que yo hiciera por ellos, siempre se iban disgustados y decepcionados. Con el tiempo encontré una manera de evitar mayores conflictos. Cuando veía venir a uno de ellos, cruzaba hacia la otra acera. Me decía a mí mismo: "Quizá cruzar la calle no es algo malo. No tengo nada en común con ellos. Yo soy optimista. Los vagabundos están deprimidos. Yo trabajo (aunque Sheila y Matt podrían refutar eso); los vagabundos no trabajan." Luego me preguntaba a mí mismo: "¿Qué es lo que más me disgusta de ellos?" Sabía de inmediato la respuesta: "Abandonaron la vida, se rindieron."

Cuando decía, "abandonaron la vida", me percataba de que lo que más me disgustaba de los vagabundos era también lo que más me disgustaba de la Paz a cualquier precio. Los vagabundos habían abandonado la vida, se habían retirado de ella para evitar mayores conflictos. De igual manera, para evitar cualquier conflicto ulterior con los vagabundos, la Paz a cualquier precio se desaparecía al cruzar la calle. Lo que más detestaba de los vagabundos y de mí mismo era que ambos evitábamos de manera compulsiva el conflicto retirándonos. Necesitaba hacer reparaciones a los vagabundos por mi arrogancia y mi gazmoñería que había hecho de ellos mis chivos expiatorios.

Al día siguiente horneé unas galletas. Invité a los vagabundos a comerlas conmigo en las escaleras de la entrada. Empezaron a contar sus historias de por qué se habían retirado de la vida. Al escuchar acerca de sus luchas me resultó fácil darles mis disculpas por haberlos juzgado tan duramente. Compartí yo también con ellos la historia de la Paz a cualquier precio, qué era lo que temía de ellos, y por qué ya no quería seguir cruzando las calles.

Al tiempo que me reconectaba con los vagabundos por medio de las galletas y sus historias, sentía que también me estaba reconectando conmigo mismo. Recordé con más detalle cómo la Paz a cualquier precio se desarrolló dentro de mí. Yo crecí frente a una escuela pública. Nuestro pastor, fray Daly, nos enseñaba que había muy pocas probabilidades de salvación fuera de la Iglesia Católica Apostólica Romana. Decía que era una tentación estar cerca de los niños protestantes que asistían a las escuelas públicas o de cualquier otra persona que pudiera contradecir lo que me habían enseñado. Incluso ya en el primer año de primaria, quería evitar cualquier con-

flicto de este tipo. Así, en vez de atravesar el patio de recreo de la escuela pública para asistir a mi escuela parroquial, que hubiera sido el camino más directo para llegar a ella, empecé a cruzar muchas calles de más. Así fue como la Paz a cualquier precio empezó a practicar desde primero de primaria el sentirse santurrón y evitar conflictos retirándose y cruzando las calles. Cuando estaba sentado en los escalones junto con los vagabundos, veía a ese pequeño de primero de primaria vestido con su traje de marinero y zapatos azules de lona unirse a nosotros. Su sonrisa de bienvenida se hacía más grande al ir comiendo las galletas y escuchar las historias de los vagabundos. A menudo, cuando reparo el daño hecho a uno de los vagabundos o a alguien más, al mismo tiempo estoy reparando el daño causado a mi niño interior.

### *Invitando al otro a reparar el daño que me hizo*

La segunda historia trata acerca de cómo pedirle a otro que me repare el daño que me causó. Hace dos años, luego de un largo proceso de discernimiento, decidí casarme con Sheila. Conocía a otros sacerdotes de la Iglesia Católica que se habían casado y habían experimentado el rechazo por parte de algunos miembros de nuestra Iglesia. Temía una reacción similar. Así, pensé en avisar únicamente a unas cuantas personas y tener una boda sencilla. Aunque evitar tal conflicto hubiera complacido a la Paz a cualquier precio, me habría aislado en el momento en que más necesitaba de mis amigos. Lo que me ayudó a cambiar de opinión y a invitar a todos nuestros amigos a nuestra boda fue saber que Sheila me ayudaría a encarar cualquier conflicto. Frecuentemente, esa sensación de perte-

necer o de caminar al lado de otro me saca de mi conducta adictiva de la Paz a cualquier precio.

Como una manera de conectarnos con nuestros amigos durante los dos meses anteriores a nuestra boda, Sheila y yo escribimos más de 500 cartas personales. En cada una de ellas explicábamos nuestro proceso de discernimiento e invitábamos a la persona a seguir caminando con nosotros. El problema de haberle escrito a 500 personas fue que más de 500 nos contestaron. Empezó a llegarnos el correo en cajas de cartón del tamaño de una televisión. Cuando llegó la primera caja con cartas, me fijé en los remitentes con la idea de clasificar las cartas en dos montones. Uno de ellos era de las personas que yo sabía que responderían de una manera respetuosa. El otro era para las cartas cuya respuesta temía. Sheila y yo leímos primero las cartas de aquellos a los que más miedo les teníamos. La tercera carta era de Joan (no es el nombre verdadero), una buena amiga. Durante cerca de 15 años, Joan a menudo se había acercado a mí de diversas maneras solícitas. Su carta contenía todo aquello que yo temía. En siete páginas Joan dijo que ni ella ni su comunidad querían tener nada que ver conmigo ya que si, siendo sacerdote, había decidido casarme, era porque obviamente había dado mi vida a "la lujuria de la carne y al demonio".

Sheila y yo nos habíamos prometido que le contestaríamos a todo aquel que nos escribiera. En nuestra respuesta a Joan, dijimos tres cosas. Primero, queríamos agradecerle el haberse molestado en escribir. Segundo, que estaba en su derecho de estar en desacuerdo con nosotros, pero que a pesar de ello, queríamos continuar su amistad. Tercero, que si quería que le explicáramos más ampliamente nuestra decisión, para que ella pudiera comprenderla mejor, nos gustaría hacerlo.

Cuando releí mi carta, me sentí tan triste y tan exhausto que decidí no enviarla. Dos días después, al leerle esta carta a un amigo, supe qué era lo que estaba mal. Me senté y la volví a escribir, diciendo de nuevo tres cosas. La primera era exactamente la misma: que apreciábamos el hecho de que se hubiera molestado en contestarnos. La segunda y la tercera eran: "Cuando leímos tu carta nos sentimos tristes y enojados, como a alguien a quien se envía a prisión sin haber pasado el juicio. Queremos seguir siendo tus amigos, pero para ello primero necesitamos que te pongas en nuestros zapatos y que nos escribas lo que vayas descubriendo al hacerlo." Para abreviar, estábamos invitando a Joan a que reparara el daño que nos causó.

Cuando eché esa carta al correo, me abandonó la tristeza y me sentí lleno de energía. Semanas después me di cuenta de que desde que le había contestado a Joan, había dejado de separar las cartas que nos llegaban en dos montones. Esto se debía a que ya no sentía el miedo de antes. Descubrí que lo que más temía no era lo que la gente fuera a decir, sino traicionarme a mí mismo. Me traiciono a mí mismo cada vez que la Paz a cualquier precio, en vez de insistir en que la gente la respete, trata de dar todo tipo de explicaciones para complacer a todo mundo. A veces imagino a la Paz a cualquier precio muerta de agotamiento sobre una máquina de escribir por haber escrito explicaciones sin fin.

Al invitar a Joan a que reparara el daño, estaba también reparando el daño que yo mismo me había causado cada vez que había pensado lo siguiente: "Necesito complacer a todo mundo, a costa de lo que sea." Me sentía como si estuviera de pie detrás de la Paz a cualquier precio ante la máquina de escribir, dándole el espaldarazo y permitiéndole pararse muy

derecha y crecer. La Paz a cualquier precio está aprendiendo que está bien que piense lo que pienso, que sienta lo que siento y que confíe en lo que confío.

Como Sheila mencionó, cada vez que reparamos daños, restauramos el puente interpersonal. Mi gazmoñería para con los vagabundos había dañado ese puente por haberme sentido "superior". La santurronería de Joan para conmigo también había dañado el puente y me había hecho sentirme "inferior", como a alguien a quien se le condena sin haber sido juzgado. Pero, por medio de las reparaciones, puedo comer galletas y compartir mi historia con los vagabundos, y puedo invitar a Joan a que camine con mis zapatos. Este tipo de reparaciones restauran el puente interpersonal, un sentido de nuestra común humanidad. Esto le da a nuestro niño interior la sensación de pertenecer y libera la genialidad que hay en él. La genialidad de la Paz a cualquier precio es relacional. Cuando se le brinda la sensación de pertenecer, el enfoque de su genialidad relacional cambia de "¿cómo podré tener menos enemigos?" a "¿cómo puedo ser el mejor amigo?" Esta transformación ocurrió, por ejemplo, cuando supe que Sheila afrontaría cualquier conflicto junto conmigo. Así, en vez de avisar únicamente a unos cuantos amigos de nuestro matrimonio, pude arriesgarme a escribir cartas personales a 500 personas. En esos momentos en que experimenta la sensación de pertenecer, la Paz a cualquier precio recibe un espaldarazo y un nombre nuevo, el de "Constructor de amistades perdurables". En cada experiencia de reparación, ya sea que coma galletas y comparta historias con los vagabundos o abra la carta que con el tiempo Joan nos envió, disculpándose, se abren nuevas puertas para hacer amistades perdurables. A través de una vida entera de reparaciones y de momentos de experimentar la sensación de per-

tenecer, madura la genialidad del Constructor de amistades perdurables. A causa de la maduración gradual de esta genialidad, para cuando nos casamos teníamos 500 amigos a quienes escribirles, de los cuales todos ellos (excepto 11) han querido seguir edificando una amistad perdurable con nosotros.

Ya sea que estemos hablando acerca de la Paz a cualquier precio o una adicción al alcohol, al sexo, etcétera, estas adicciones no tratan primordialmente de tener paz, alcohol o sexo. Más bien, en cada adicción hay un niño interior que se está muriendo. Como en el caso de la historia de los betabeles y de la Paz a cualquier precio, la adicción comienza cuando el niño, en lo profundo de su ser, recibe el mensaje fatal: "No confíes, no pienses, no sientas... no seas." A menos que hagamos un lugar en nuestro corazón en el cual nuestro agonizante niño interior se pueda recuperar, no podremos llevar a nuestro corazón a los niños que sufren, moribundos, que nos encontramos todos los días en las calles. Como escribe Alice Miller:

... la represión de nuestro sufrimiento destruye nuestra empatía por el sufrimiento de los demás... si, siendo yo una criatura desvalida, alguien abusara de mí y a mí no se me permitiera ver esto, abusaría de otras criaturas desvalidas sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.<sup>20</sup>

En una persona adicta o en un país adicto, el niño siempre pierde. Tal vez esta sea la razón de que la tasa de mortalidad de niños que nacen en Detroit sea más alta que la de niños nacidos en Afganistán.<sup>21</sup>

Quizá nuestra sociedad actual no sea tan distinta de aquella

<sup>20</sup> Miller, *op. cit.*, pp. 13 y 170. Véanse también pp. 171, 192.

<sup>21</sup> Terry Kellogg, "From Codependency to Co-creativity", *op. cit.*

en la que nació Jesús bajo el reinado de Herodes. Herodes tenía adicción al poder. Ordenó una masacre de niños. El niño Jesús tuvo que huir. Ese niño que huía probablemente se hacía la misma pregunta que se hacía la Paz a cualquier precio al contestarle la carta a Joan, o que se hacía la niña de Sheila, que sufría de abuso: "¿Por qué no me quieren?" Lo que perdemos en la adicción es a nuestro niño interior. Por esa razón enfatizamos en nuestras reflexiones sobre los pasos 8 y 9 "Reparar los daños causados a nuestro niño interior". En la meditación que damos a continuación, puedes permitirle a tu niño interior que reciba la reparación del daño tal vez, como en el caso de Sheila, llevando su niña lastimada con la familia de Jesús, o tal vez desees que alguien más lo cuide (tu poder superior, tu abuela, etcétera...), como en mi caso dando galletas en el escalón a Paz a cualquier precio, son formas diferentes de "cuidar a tu niño interior".

### ***Para reparar el daño causado a tu niño interior***

1. Respira hondo varias veces como si estuvieras inhalando desde la punta de los pies. Exhala y bendice el espacio que te rodea.
2. Coloca la mano sobre tu corazón. Pídele a tu poder superior que traiga a tu corazón una cosa de tu niñez que todavía desees que hubiera sido diferente.
3. Comparte con tu poder superior unos cuantos recuerdos que tengas en relación con aquello que desees que hubiera sido distinto.
4. A medida que lo vas compartiendo, percátate de cómo llevas todavía en tu cuerpo esos recuerdos. Tal vez los

sientas como un peso sobre tus hombros, un nudo en la garganta, la cabeza agachada por la vergüenza, o un puño que se cierra iracundo. Pon atención a cada una de las partes de tu cuerpo, a cómo las sentías cuando ocurrió el incidente y cómo las sientes ahora.

5. Imagina a un niño que se halle experimentando esos mismos sentimientos.
6. Permite que alguien cuide de ese niño. Al igual que Sheila, puedes llevarlo con la familia de Jesús. O quizá quieras cuidar de él del modo en que cuidas a tus propios hijos o nietos, tal vez amamantándolo o meciéndolo sobre tus rodillas. Quizá quieras sacar a ese niño a dar un paseo y mostrarle algo especial como una hoja o una piedra favorita. Permite que alguien cuide de tu niño sin tratar de cambiarlo ni arreglarlo.

### Para curar aquello que obstaculiza que reparemos un daño

A menudo seguimos tratando de trabajar uno de los Doce Pasos, pero nos bloqueamos porque tenemos recuerdos negativos de haber sido lastimados y tenemos miedo de que nos hieran otra vez de la misma manera. Desde hace mucho hemos reconocido que el curar, en la terapia o en grupos de apoyo, los recuerdos negativos nos brinda una nueva libertad. Pero la libertad también proviene de trabajar con todos los recuerdos positivos.

Esto no es de sorprender, ya que los miembros de los grupos de Doce Pasos a menudo comparten los recuerdos positivos o victorias que tienen sobre sus adicciones, y descubren que

esos recuerdos los capacitan para vivir cada vez con mayor libertad.<sup>22</sup>

Sólo recientemente la psicología ha descubierto el poder de los recuerdos positivos para superar las adicciones. Por ejemplo, un estudio llevado a cabo hace poco dividió a los participantes en un programa de reducción de peso en un grupo control y otro grupo experimental.<sup>23</sup> Vieron las mismas presentaciones en video, con una excepción. La presentación que se hizo al grupo experimental contenía el siguiente mensaje subliminal: "Mi mami y yo somos uno." Los mensajes subliminales se transmiten con una rapidez tal, que sólo el inconsciente los capta. Este mensaje que disparó los recuerdos positivos que tenía la gente de ese grupo, de haber sido uno con mamá y amado cuando niño, la ayudó a perder más peso y a conservarse así. Cuando se incluyó el mismo mensaje subliminal mejoraron cuatro veces más que los del grupo de control. De igual manera, de las personas que estaban en un programa para dejar de fumar, solamente el 12.5 por ciento de ellas se abstuvo de fumar un mes después. Pero de las que habían

<sup>22</sup> En Japón no se rehabilita sólo a los alcohólicos, sino también a endurecidos prisioneros por medio de la Terapia Naikon, en la cual se hace que el prisionero grabe los recuerdos que tiene de haber sido amado, hasta que espontáneamente se siente movido a reparar daños causados por él. La Terapia Naikon se ha modelado a partir de la práctica budista de reflexionar cada día, a solas, de las 5 de la mañana a las 9 de la noche. El terapeuta escucha confesiones que giran alrededor de tres temas: lo que se ha recibido por parte de los demás, lo que se les ha dado a cambio y los problemas que le fueron causados a los demás. Luego de días de reflexión, el paciente generalmente se doblega porque se da cuenta de que, a pesar de su egoísmo, otros lo han amado. El terapeuta entonces le asigna la tarea de restaurar daños causados por él en el pasado para que pueda vivir más positivamente el futuro. El doctor Stanton Samenow, autor de *Inside the Criminal Mind*, usa una aproximación parecida al tratar psicópatas en los Estados Unidos. Cf. doctor Ken Magid y Carole McKelvey, *High Risk: Children Without A Conscience* (Nueva York, Bantam, 1988), pp. 233-234.

<sup>23</sup> Judith Viorst, *Necessary Losses* (Nueva York, Fawcett, 1987), pp. 32-33.

estado en el mismo programa y habían tenido, además, el mensaje subliminal, el 67 por ciento (más de cinco veces más) dejó de fumar.

### *Recuerdos positivos de haber reparado daños*

A medida que yo (Matt) comparto los recuerdos positivos que tengo de haber reparado daños, ustedes podrán hacer memoria de los suyos propios. Cuando de niño me enojaba con Dennis, desahogaba mi ira robando de su alcancía. Esto se convirtió en el hábito de tomar las cosas de los demás. Uno de los recuerdos más lejanos que tengo es cuando tenía alrededor de cuatro años. Iba a la tienda de abarrotes de la esquina con mi papá, Dennis y nuestro vagón rojo. Frente al mostrador donde se paraban los clientes el dueño había puesto dulces y otras cosas que uno tendía a comprar impulsivamente mientras esperaba su turno. A la altura de mis ojos estaban colgados unos hermosos cuchillos de plástico para cortar queso. Antes de darme cuenta, me había guardado en el bolsillo el cuchillo azul. De repente, me percaté de que el verde también era muy bonito, de modo que lo tomé junto con otros tres. De regreso a casa, eché los cuchillos en las bolsas de la compra para que no se cayeran del bolsillo de mi chamarra mientras jalaba el vagón cuesta arriba. Me imaginé que mi madre desempacaría las compras y creería que mi padre le había comprado los cuchillos. Pero fue mi padre quien desempacó las cosas y vio los cuchillos. “¿De dónde salió esto?”, preguntó. Miró mi cara roja y me dio una agria reprimenda, diciéndome que debería regresar los cuchillos y no volver a robar nunca.

Afortunadamente, mi madre se dio cuenta de que yo ya estaba avergonzado desde antes y no necesitaba el regaño.

Tomó los cuchillos en una mano y los golpeó contra la otra. “Realmente son bonitos. No necesito cinco cuchillos, pero me gustaría quedarme con uno para nuestra canasta de día de campo. ¿Cuál te gusta más?” Me sequé las lágrimas y le ayudé a escoger el que era mi favorito desde un principio, el azul que me metió en todo ese lío por ser tan hermoso. Ella estuvo de acuerdo con lo que yo había escogido. En vez de sentirme avergonzado, me sentí comprendido. Como ella se había puesto en mi lugar y me había entendido, también yo pude comprender su punto de vista. Por ella quise regresar los otros cuatro cuchillos, pagar el azul con el que me había quedado y ofrecer disculpas. Al señor Root, el abarrotero, le dio gusto que yo hubiera ofrecido disculpas y hasta me dio una galleta por ser honrado. Me sentí como si midiera dos metros, un ser adulto que podía hacer lo correcto. También dejé de robar. Me sentí comprendido por mi madre y ya no tenía la necesidad de ocultar mi vergüenza robando para que Dennis fuera menos rico que yo. Cuando temo reparar un daño, me acuerdo de este incidente. Esto generalmente me da fuerza para superar la vergüenza que me paraliza y reparar el daño. Una vez más me siento como si midiera dos metros. Reparar me repara a mí.

### ***Para revivir los recuerdos positivos de haber reparado daños***

1. Haz memoria de un recuerdo positivo de haber reparado un daño. (Yo tengo muchos recuerdos de este tipo: haber dicho “lo siento” luego de una discusión; haber notificado al banco que puso 500 dólares de más en mi cuenta; ofrecer disculpas por haber chocado el coche y escuchar

la respuesta de mi papá: “Me alegro de que no te hayas lastimado. Los coches siempre se pueden mandar arreglar.”) O haz memoria de un recuerdo positivo de cuando otro te reparó algún daño. (Por ejemplo, un amigo me regresó un audiocasete que le había prestado hacía años. Me envió con la cinta una nota: “Estoy en AA y quiero reparar todos los errores que he cometido de modo que nada obstaculice mi camino hacia la sobriedad.”) Revive este recuerdo hasta que su energía para reparar daños causados viva dentro de ti. Déjala crecer hasta que sea suficientemente poderosa para superar cualquier miedo.

2. Con esta energía, ve si quieres reparar el daño que hayas hecho a alguien a quien hayas lastimado.

### *Recuerdos negativos de haber reparado daños*

A menudo nuestro cuerpo recuerda heridas que nuestra cabeza ya olvidó. Durante mucho tiempo no me gustó saludar de mano a la gente que me presentaban. No era que tuviera miedo de la intimidad, pues no me disgustaban los abrazos. Simplemente, los apretones de manos me parecían poco sinceros. Un día, mientras me concentraba en la sensación de falta de sinceridad que experimentaba en mi mano, me sobrevino un recuerdo que encajaba con la situación. Yo tenía cuatro años y Dennis me había buscado pleito. Mi madre ya estaba cansada de tener siempre que averiguar quién había empezado primero. Así, nos dijo que dejáramos de pelear y nos dijéramos el uno al otro que lo sentíamos. Luego hizo que nos estrecháramos las manos. Recuerdo que le apreté la mano a Dennis todo lo que pude porque todavía estaba enojado porque no lo habían castigado y no había sido vindicada mi virtud. Me tuve

que tragar mis palabras de enojo: “¡No es justo! ¡Él empezó!” Para vengarme, le robé a Dennis de su alcancía. Cuando este recuerdo me contó su historia, sentí que mi mano se relajaba.

El siguiente paso era ver qué necesitaba yo. Lo que necesitaba era lo que hubiera querido que ocurriera (en vez de lo que sucedió en realidad). De modo que me imaginé la manera ideal en que yo hubiera deseado que mi madre manejara la situación: llega ella y escucha atentamente mi versión. Dice: “No sé quién empezó el pleito. Si fue Dennis, tienes razón en estar enojado.” Luego me abraza. Después oye a Dennis. Le expresa que él también tiene razón de estar enojado y lo abraza. Finalmente dice: “No sé quién comenzó la pelea. Ustedes son los mejores niños del mundo, por eso me molesta verlos pelear entre sí y que se lastimen. ¿Creen que juntos pueden solucionar este problema?”

Una vez que supe lo que necesitaba, que se me entendiera al nivel de un chico de cuatro años, compartí esa parte mía con mi poder superior, con Jesús.

Jesús:

Odio tener que compartirlo todo con Dennis. Él cogió nuestro libro para colorear. Rayó las hojas más bonitas con una crayola negra. Las únicas que dejó son las páginas para niñas. Yo no quiero iluminar esas hojas. Le dije que le parara porque no me preguntó cuáles hojas quería iluminar yo. Sencillamente tomó la crayola y rayoneó una hoja tras otra. Le arrebaté el libro para enseñárselo a mi madre y él me pegó, de modo que yo le contesté el golpe. Luego se puso a llorar como bebé, aunque yo no le había pegado tan duro como él a mí. Mi mamá lo oyó gritar y me dijo que yo no debía pegarle porque él era más chico y que yo debía saber cómo comportarme. Traté de explicarle cómo habían sucedido las cosas, pero mamá seguía diciendo que hay mejores

maneras de solucionar las cosas que golpeando a un hermano menor.

De modo que tuve que estrecharle la mano otra vez. Los dos tuvimos que decirnos "lo siento". Pero yo no lo siento. Le volvería a pegar. Esa es la única forma en que él dejará de golpearme. Él tampoco lo siente. Es capaz de volver a rayar otro libro para colorear sin preguntarme primero cuáles páginas quiero iluminar yo. Siento que nadie escucha lo que yo digo. Si me enojo, resulta que yo siempre tengo la culpa. La próxima vez que raye nuestro libro, le voy a pegar de veras. Quiero ser capaz de resolver esto a mi modo en vez de estrecharnos las manos.

Luego escuché la respuesta de Jesús. Sentí que él me decía:

Matt:

Vi lo que sucedió y fue justamente como tú dices. Tu madre se cansa de averiguar qué es lo que ocurrió y solamente quiere que hagan las paces, por eso hace que los dos se den la mano. Dennis rayará otro libro para colorear. Como tiene dos años, siempre está buscando una manera más de hacerse valer. Él no te escucha cuando le dices que no puede iluminarlo. Eso sólo provoca que quiera hacerlo. Debes estar enojado. Tienes derecho a tratar de resolver las cosas a tu manera y ver si eso te funciona, en lugar de verte siempre obligado a darle la mano.

Al día siguiente tuvimos esta conversación:

—Jesús, parece que entiendes algo, pero suena como si eso nunca te hubiera ocurrido a ti. Tú tuviste unos padres perfectos.

—Matt, yo sé cómo te sientes porque lo mismo me pasó a mí. María y José iban de regreso a Nazaret por distintos caminos. Cada uno de ellos creía que yo iba con el otro. Yo me quedé atrás pensando que ellos sabían que estaba con mis primos. Mis primos

se iban a ir dos días de compras, de modo que les dije que yo estaría en el templo. Era maravilloso hacer preguntas a los maestros y hablar con ellos. Me sentía como gente grande, que puede valerse por sí misma y solucionar las cosas.

Pero mis padres regresaron y se enojaron porque yo me había quedado atrás. No me preguntaron por qué me había quedado, sino que simplemente me dijeron lo preocupados que estaban. Me expresaron que era peligroso que hubiera estado solo en el templo. Yo me defendí. ¿Es que ellos no sabían que yo tenía que estar ahí? Les platicué cómo los maestros me habían invitado a regresar y me habían dicho que ellos me cuidarían porque les caía bien. Me pareció bien no retractarme. Era más maduro de lo que mis padres pensaban.

Matt, quiero decirte una vez más que me gusta la forma en que te sostienes en tu posición cuando tú, también, te enojas.

Luego de estas conversaciones con Jesús, sentí que mi niño interior de cuatro años ya no quería resolver la pelea con enojos.

Lo que en mi fantasía quería que sucediera con mi madre (que me escuchara y que reconociera que yo era lo suficientemente grandecito para solucionar problemas) ocurrió con Jesús. Eso me ayudó no sólo a estrechar las manos sinceramente, sino a sentirme menos enojado cuando el otro no me había escuchado. Puedo manifestar calmadamente: "Cuando dijiste eso, no me sentí comprendido. Déjame expresar de nuevo cómo veo la situación y después de ello, ¿me harías el favor de repetirme lo que oíste?" Si me bloqueo de nuevo, le pido lo que necesito a Jesús o a un amigo comprensivo.

***Para curar aquello que obstaculiza que  
reparemos un daño***

1. Visualízate de niño, cuando te echaron la culpa de algo que tú no habías hecho, como por ejemplo, de haber comenzado un pleito. ¿En dónde estás? ¿Qué ropa llevas puesta? ¿Qué sientes? ¿Qué dices? Quien estuvo a tu cargo entra en la escena. ¿Qué es lo que esa persona hace y dice? ¿Cómo te sientes? (¿herido, incomprendido, humillado, avergonzado, culpable, temeroso, manipulado, etcétera?).
2. ¿Qué desearías que esta persona hubiera dicho y hecho?
3. Lo que tú deseas que hubiera sucedido (en lugar de lo que ocurrió en realidad) es lo que todavía puedes estar necesitando. Establece cuál es tu necesidad en una o en dos frases (por ejemplo, necesito que alguien escuche por qué estoy enojado y que entienda, en vez de hacer que nos demos la mano). Comparte esto con tu poder superior o con un amigo y pregunta qué es lo que todavía necesitas. ¿Cómo te responden ellos?
4. ¿Qué podrías hacer en este momento que te ayude a cubrir esa necesidad?
5. Tal vez quieras continuar con el proceso del relato diario guiado que está en las páginas 299 y 300.

CAPÍTULO 8

## ***Paso 10***

---

CONTINUAMOS HACIENDO NUESTRO INVENTARIO PERSONAL Y CUANDO NOS EQUIVOCÁBAMOS, LO ADMITÍAMOS INMEDIATAMENTE.

**Reflexión:** Continué fiel al proceso cotidiano de escuchar en mi interior todas las formas en que me conecto y me desconecto de mí mismo, de los demás, del universo y de Dios, y seguí mi anhelo de profundizar mi sentimiento de pertenecer a todo y a todos.

### ***Decir la verdad versus la adicción religiosa***

El paso 10 habla acerca de hacer un inventario y de admitir prontamente los errores. A primera vista, podría parecer que lo que es más importante reconocer son nuestros errores. Sin

embargo, Bill W. sabía que no siempre debemos escribir nuestro inventario con tinta roja:

Cuando cae la noche, tal vez justo antes de irnos a dormir, muchos hacemos, sobre el papel, el balance de nuestro día. En esos momentos es bueno recordar que no siempre hacemos nuestro inventario con tinta roja. Desde luego, es un mal día aquel en que no hemos hecho *algo* bueno. De hecho, las horas de vigilia generalmente están llenas de cosas constructivas. Las buenas intenciones, los buenos pensamientos y las buenas acciones ahí están para que las tomemos en cuenta. Incluso cuando nos hemos esforzado arduamente y hemos fracasado, podemos anotar eso mismo como uno de los más grandes méritos. Bajo estas circunstancias, el dolor que puede provocar el fracaso se convierte en algo ventajoso.<sup>1</sup>

En nuestra reflexión acerca del paso 10, añadimos una perspectiva positiva:

Continué fiel al proceso cotidiano de escuchar en mi interior todas las formas en que me conecto y me desconecto de mí mismo, de los demás, del universo y de Dios, y seguí mi anhelo de profundizar mi sentimiento de pertenecer a todo y a todos.

Al hablar acerca de este paso, yo (Sheila) a menudo menciono cuán importante es para las mujeres que se vean a sí mismas positivamente, ya que nuestra cultura no nos lo enseña así. Al igual que la gente de las clases subordinadas de cualquier parte, a las mujeres en nuestra cultura generalmente se les enseña a verse a sí mismas como inferiores. A los hombres,

por otro lado, como clase dominante, se les enseña a considerarse a sí mismos superiores. Y lo que es más, a los hombres se les enseña a probar su superioridad compitiendo con los demás. Bill era un hombre, que al escribir inicialmente lo hizo para una membresía que en los primeros años era casi exclusivamente masculina. (Uno de los títulos que originalmente se sugirieron para el libro grande de *Alcohólicos Anónimos* fue el de *Cien hombres*. Este título fue rechazado a causa de las objeciones de Florence R., que en esa época era la única mujer miembro de AA.<sup>2</sup> Al igual que muchos hombres que han sido educados para dominar y competir con los demás, Bill percibía en sí mismo y en otros alcohólicos la tentación del pecado de orgullo (que él llamaba “grandiosidad alcohólica”). El antídoto era “desinflar el ego”, que Bill consideraba constituía el propósito de los Doce Pasos en su conjunto.<sup>3</sup> Para Bill el paso 10 era una manera de resistir cotidianamente la tentación del orgullo al desinflar el ego. Tal vez ésta sea la razón por la cual el paso 10 sólo menciona los errores y no incluye el hecho de que Bill reconoció que “el inventario no siempre se escribe con tinta roja”. Sin embargo, Liz, una alcohólica en recuperación, nos dijo: “He estado acudiendo a reuniones de AA desde hace 20 años y nunca he visto entrar a una mujer que necesite que se le desinfe el ego. Desde antes ya sentíamos que no valíamos nada.” De modo que muy frecuentemente, en el caso de las mujeres, “el pecado no es el orgullo, la exaltación del yo, sino el negarse a reivindicar ese yo que Dios nos ha dado”.<sup>4</sup>

<sup>2</sup> *Pass It On*, op. cit., p. 202.

<sup>3</sup> Véase Kurtz, op. cit., pp. 95, 97, 183, 353, y *Twelve Steps and Twelve Traditions*, op. cit., pp. 55, 48-49.

<sup>4</sup> Ann Belford Ulanov, *Receiving Woman* (Filadelfia, Westminster Press, 1981), p. 134. Basado en un ensayo de Valerie Saiving Goldstein, “The Human Situation:

<sup>1</sup> *Twelve Steps and Twelve Traditions*, op. cit., p. 93.

Recientemente un hombre me señalaba que él también encuentra difícil reivindicar su verdadero yo y que tiende a verse a sí mismo como alguien inferior. Me hizo ver que aunque en nuestra cultura a los hombres se les alienta a “ganar” y a nunca “darse por vencido” o “derrotarse”, muchos hombres también llevan a cuestas una profunda, vergonzosa convicción de estar básicamente mal. Tal vez, entonces, la mujer que hizo el siguiente comentario acerca del paso 10 estaba hablando en nombre de muchos hombres, al igual que en el de muchas mujeres:

¿Admitir que estoy mal? Yo digo que no soy digna ni del aire que respiro. Necesito decir que estoy *bien* para experimentar un cambio.

A la luz de este tipo de comentarios, Charlotte Kasl sugiere que se describa este paso de la siguiente manera:

Continué confiando en mi realidad, y cuando tenía la razón con presteza lo admitía y me negaba a retractarme. No nos hacemos responsables de las faltas de los demás, ni las analizamos ni las cubrimos.<sup>5</sup>

A Feminine Viewpoint” en el libro de Simon Doniger, *The Nature of Man in Theological and Psychological Perspective* (Nueva York, Harper & Row, 1962), pp. 151, 153, 165. Susan Dunfee hace un señalamiento similar cuando identifica el pecado de la mujer no con el orgullo, que se entiende como el intento de negar lo finito, sino con el “pecado de ocultamiento”, cuyo significado es que las mujeres tienden a negar su libertad, por ejemplo, viviendo para los demás. Ella escribe: “Hasta que las mujeres se arrepientan de su verdadero pecado, el pecado de no tener un yo que sacrificar, no conocerán el fin del ciclo del sentimiento de culpa y de violencia volcados hacia el interior.” Cf. Susan Nelson Dunfee, “The Sin of Hiding: A Feminist Critique of Reinhold Niebuhr’s Account of the Sin of Pride”, *Soundings*, vol. 65, núm. 3 (otoño de 1982), p. 324.

<sup>5</sup> Charlotte Kasl, “The Twelve Steps Controversy”, manuscrito (noviembre/diciembre de 1990), p. 31. Para una exposición más extensa sobre las necesidades especiales

Para mí, la importancia del paso 10 no es darnos cuenta de que estamos bien o mal. En vez de ello, este paso implica ponerme en contacto todos los días con lo que es real en mi interior y con la “confianza en mi realidad”. Si, como hemos sugerido, el principio de todas las adicciones es la negación (que es evadir lo que es real en nuestro fuero interno), entonces el remedio para las adicciones es decir la verdad. En el paso 10 trato de decir la verdad acerca de quién soy yo durante ese día. Para mí, confiar en mi realidad significa confiar en que estoy en mayor contacto con Dios cuando estoy auténticamente en mayor contacto conmigo misma.

### *Para confiar en la realidad de mi odio*

Mi experiencia más fuerte en este aspecto ocurrió hace varios años, cuando mi madre aún vivía. Mi padre tenía colitis ulcerosa. Cuando llegué a visitarlos, inmediatamente me di cuenta de que él se estaba muriendo. Pesaba tan sólo 55 kilogramos (en comparación con los 87 kilogramos que pesaba pocos meses atrás), estaba tan débil que apenas podía sostenerse en pie, y se le estaban cayendo el pelo y las uñas. Llamé a su doctor y supe que, como mi madre no había permitido que mi padre acudiera antes a tratamiento médico, ahora necesitaba una operación para salvar la vida. Estaba demasiado débil para poder ir él solo al hospital, y me di cuenta de que yo tendría que intervenir.

Le dije a mi madre que papá estaba muy enfermo y que

que tienen las mujeres que están en recuperación, véase *Models of Recovery*, op. cit., (que se puede pedir a Charlotte Kasl, Box 7073, Minneapolis, MN 55407). Véase también su libro que próximamente saldrá a la venta, *Many Roads, One Journey: Twelve-Step Programs in an Age of Diversity* (San Francisco, Harper & Row, 1992).

moriría si no lo llevábamos al hospital. Ella empezó a gritarme, exactamente como lo hacía cuando yo era niña y le pedía cualquier cosa. Me dijo: “¡No, no! ¿Por qué me estás molestando? ¡Eres mala!” En mi mentalidad adulta sabía que era razonable y necesaria la hospitalización. Y no obstante, empecé a sentirme como me sentía cuando era niña y mi madre empezaba a gritarme: asustada, confundida, culpable y avergonzada.

Le pedí a Jesús que me ayudara, y de repente experimenté algo muy distinto. Una oleada de un sentimiento puro y claro me atravesó, algo así como la frescura de una ola. Al principio no reconocí la sensación, ya que nunca antes la había experimentado conscientemente. Luego me di cuenta de que era odio, liso y llano. Fue uno de los momentos emocionalmente más reales y auténticos de mi vida.

No sabía qué hacer con ese sentimiento de odio y empecé a cuestionarlo. En cierto sentido, estaba haciendo un inventario de lo que estaba sucediendo en mi interior y lo estaba juzgando como malo. Una vez más le pedí a Jesús que me asistiera. Yo esperaba que me dijera que perdonara a mi madre desde el fondo de mi corazón o que fuera más comprensiva con ella. En vez de ello, oí que Jesús me dijo:

El odio que sientes es odio puro.

Ese odio liso y llano es el regalo que te hago para ayudarte a decir “no”.

Cuando dices “no”, soy yo dentro de ti quien dice “no”.

Después de eso, ya no me sentí asustada, confundida, culpable ni avergonzada. Sabía exactamente qué hacer, y me sentía llena de la energía de ese odio para ayudarme a hacerlo. Me dirigí a la habitación de mi padre, casi literalmente lo levanté

en vilo y lo subí en el coche y lo llevé al hospital. Los doctores me dijeron que sin la operación hubiera muerto en unos cuantos meses. Vivió cinco años más, suficientes para asistir él solo a nuestra boda y entregarme en el altar.

Mirando en retrospectiva, sé que Jesús y yo no estábamos odiando a mi madre en sí. Más bien, lo que estábamos odiando era la enfermedad que estaba destruyendo su verdadero yo. Pero creo que es mejor que no haya tratado de descubrir esto en ese momento. En vez de ello, simplemente confié en lo que era más real en mi interior, el sentimiento de odio puro, y utilicé su energía.

Podrá sonar extraño hablar del odio de Jesús, pero Jesús era completamente humano al tiempo que era completamente divino, y tenía entonces la naturaleza humana por completo excepto el pecado (Heb. 4:15). Y así, él sentía todo tipo de emociones, ya que cada una de ellas tiene un propósito especial en la psique humana. El propósito del odio es ayudarnos a resistir al mal. Sospecho que Jesús a menudo sentía odio puro porque era tan sensible al mal, del mismo modo que con frecuencia experimentaba amor puro porque era tan sensible al bien.

### *Confiar en nuestra propia realidad versus la adicción religiosa*

Además de la codependencia, la adicción que vemos con mayor frecuencia en nuestro trabajo, y que puede ser la más difícil de reconocer, es la adicción religiosa. Es difícil identificar la adicción religiosa porque vista desde afuera parece estar muy bien. En el origen de todas las adicciones está la negación de lo que realmente sentimos, y por tanto, el origen de la adicción

religiosa (para un cristiano, en este caso) es negar aquello que en realidad sentimos y sustituirlo por lo que pensamos que un buen cristiano *debería* sentir. La adicción religiosa es usar a Jesús (a la Virgen, la Biblia, el Papa, la eucaristía o a cualquier otra cosa buena que tenga una connotación religiosa) para escapar de nuestra realidad. Yo casi llegué a hacer eso. Si hubiera empleado la imagen ideal que tenía de Jesús, de quien pensaba yo que no sería capaz de odiar a nadie, para huir del odio que realmente sentí cuando confronté a mi madre y mentir acerca de éste, hubiera empezado a tener una adicción religiosa. En vez de ello, por lo menos en ese momento, me relacioné con Jesús de una manera sana. Dejé que Jesús estuviera conmigo en mi odio y él me ayudó a manejarlo.<sup>6</sup>

Jesús no era un adicto religioso. Él no sustituía lo que los sacerdotes y los fariseos decían que *debería* sentir o pensar o hacer por lo que le dictaba su propia realidad. Jesús se pertenecía a sí mismo y, creo yo, siempre fue honesto en cuanto a lo que sentía. Dios, tal como yo lo concibo, ama todos mis sentimientos puros y quiere que los use para mi bien. Eso únicamente puede suceder cuando aprendo a decir la verdad, en el sentido de reconocer y de poseer aquello que es real

<sup>6</sup> Para un análisis acerca del uso adictivo de la religión, véase Peter Campbell, "Focusing: Doorway to the Body-Life of Spirit", *Creation Spirituality* (mayo/junio de 1991), pp. 24, 26, 27, 50, 52. Véase también *Addictive Religion* y "*Process-Skipping*", de Peter Campbell y Edwin McMahon; ambos se pueden pedir a The Institute for Bio-Spiritual Research, 6305 Greeley Hill Rd., Coulterville, CA 95311. Saltarse el proceso es usar algo o a alguien para evitar escuchar lo que es real en nuestro interior. Un ejemplo de saltarse el proceso con Jesús sería negar que realmente nos sentimos enojados y, en vez de ello, decirnos a nosotros mismos que *deberíamos* sentir amor como Jesús. Acerca de la adicción religiosa, véase también Peter McCall, "Religious Addiction and Abuse", panfleto de Dove núm. 32, que se puede pedir a Dove Publications, Pecos, NM 87552. La adicción religiosa se relaciona íntimamente con el clericalismo, que Michael Crosby define como la adicción al poder y al control. Véase su excelente y valiente libro *The Dysfunctional Church* (Notre Dame, Ave María, 1991).

dentro de mí. Al ir tratando de hacer esto día con día, me he ido perfeccionando en ello. Cada vez puedo identificar más claramente lo que es la verdad de mi vida en ese día.

En su libro *Codependence* (Codependencia), Anne Wilson Schaefer dice que, para un codependiente en recuperación, "hasta la más pequeña mentira puede precipitarnos de nuevo a nuestra enfermedad".<sup>7</sup> En otras palabras, distorsionar la verdad en cualquier forma (para agradar a los demás, para satisfacer nuestras expectativas acerca de lo que *deberíamos* ser o lo que *deberíamos* sentir) es como cuando el alcohólico toma ese primer trago. Cada día quiero mejorar en eso de decir la verdad acerca de lo que es real dentro de mí, porque necesito hacerlo para mi recuperación.

A medida que me voy perfeccionando en distinguir el odio puro o cualquier otra respuesta interna auténtica en mi experiencia de vida, me voy acercando a sentir lo que Joseph Campbell llama "el embeleso de estar vivo":

La gente dice que lo que todos estamos buscando es el significado de la vida. Yo no creo que eso sea lo que en realidad estamos buscando. Pienso que lo que estamos buscando es una experiencia de estar vivos, de modo que nuestras experiencias vitales exclusivamente en el plano físico tengan resonancia dentro de nuestro más profundo ser y realidad, de modo que verdaderamente sintamos el embeleso de estar vivos.<sup>8</sup>

<sup>7</sup> Anne Wilson Schaefer, *Codependence* (Minneapolis, Winston Press, 1986), p. 59.

<sup>8</sup> Joseph Campbell y Bill Moyers, *The Power of Myth* (Nueva York, Doubleday, 1988), p. 3.

## Hacer una revisión de vida

A mí (Matt) me emociona este paso porque me ha inyectado vida desde que ingresé a la orden de los jesuitas en 1960. Ellos me enseñaron a hacer a diario un inventario tanto de lo positivo como de lo negativo, que se llama el examen o el repaso de la vida. Lo he hecho durante más de 30 años porque, de todas mis prácticas espirituales, es el examen lo que me ha hecho crecer más. Necesito especialmente del examen a causa de mis tendencias pesimistas. (En África me las arreglé para encontrar a otra persona más pesimista aún. Cuando le dije que deberíamos cambiar nuestro pesimismo porque los optimistas viven más, me contestó: "¡Les está bien empleado!") También soy un perfeccionista. Al estar dando un seminario, puede ser que 10 personas me digan cumplidos y que una sola persona me señale algo que podría mejorar. Me olvido de los 10 cumplidos y recuerdo solamente aquello que puede mejorarse. Puedo tomar el paso 6: "Estuvimos *enteramente* dispuestos a dejar que Dios nos liberase de *todos* estos defectos de carácter" y convertirlo en la lucha para estar perfectamente dispuesto a ser perfecto. De modo que, si yo viviera literalmente el paso 10 haciendo un inventario sólo de mis defectos (en vez de concentrarme también en lo positivo), esto serviría únicamente para agudizar mi perfeccionismo y mi pesimismo. Bill W. a menudo hacía un inventario únicamente de lo positivo:

Un ejercicio que practico es el de tratar de hacer un inventario completo de todas las bendiciones que he recibido y luego lograr una aceptación correcta de los muchos dones que tengo, tanto temporales como espirituales. En esos momentos trato de llegar a un estado de gozosa gratitud....

Así, todas las noches mi examen o inventario se reduce a dos preguntas: ¿De qué me siento agradecido? ¿De qué no me siento tan agradecido?\* Cuando descubro alguna razón por la cual no siento agradecimiento, lo nombro, lo siento, y aprecio el hecho de no estarlo negando y de que Dios está conmigo en ello. La curación se da en el grado en el que yo pueda aceptar todos mis sentimientos. De esta manera reconozco honestamente el dolor, y tomo las experiencias de amor y de felicidad. Después de ello generalmente puedo dormirme con gratitud en el corazón.

Aquello en lo que estaba pensando al quedarme dormido entra en el inconsciente. Por ejemplo, cuando he perdido algo o no he sabido cuál es la respuesta a algún problema, a menudo me despierto con la solución a la mañana siguiente. ¿Por qué? Porque aquello en lo que estaba pensando mientras me dormía se sigue procesando en mi inconsciente durante la noche. Si me voy a la cama agradecido y espero despertarme diciendo "gracias", esa gratitud baña el inconsciente y me despierto sintiéndome todavía más agradecido. Pero si me voy a dormir con resentimientos, lleno el inconsciente con más resentimiento y me levanto listo para contestar el golpe. Haber aprendido esto ha llegado incluso a cambiar mis sueños. Ya no me caigo de los despeñaderos de cabeza para quedar paralizado o morir, sino que ahora vuelvo a la orilla con más vida aún. Mientras más duermo con el corazón agradecido, más voy curando mi inconsciente. Y ahora, cuando suena el desperta-

\* Las preguntas de gratitud son simplemente una manera de descubrir el consuelo y la desolación del día. Cualquier área de crecimiento puede ser la base de preguntas tales como las siguientes: "¿En qué momento di y recibí más amor el día de hoy?; ¿en qué momento, menos?" "¿En qué momento estuve hoy más feliz?; ¿en qué momento, más triste?" "¿Cuál fue el mejor momento del día?; ¿cuál fue el peor?" "¿En qué momento seguí más fielmente mi programa de Doce Pasos?; ¿en qué momento lo seguí menos?"

dor, puedo decir: “Creo que necesito una hora más de curación para mi inconsciente”, y me vuelvo a dormir sin tener que sentirme culpable.

### *El camino de los sioux hacia la sabiduría*

Aprendí a apreciar al examen, y especialmente el enfoque del mismo en la gratitud, cuando daba clases en la reservación sioux Rosebud. Daba seis materias, publicaba el periódico de la escuela, dirigía un centro educativo y tenía a mi cargo 100 internos. Sobrevivía con cinco horas de sueño y no tenía tiempo para realizar el examen que hasta ese entonces había hecho a diario.

Mientras enseñaba lakota, el idioma de los sioux, visité a los hombres santos de la comunidad sioux (*wikasa wakan*) para reunir sus historias y su sabiduría lakota. Ellos habían aprendido a sobrevivir en el letal ambiente de la reservación, que tenía un 70 por ciento de desempleo, 70 por ciento de alcoholismo, y una tasa de suicidio 10 veces más alta que el promedio nacional. Había una fila de visitantes que acudían a consultar a estos *wikasa wakan* para resolver una crisis matrimonial o buscando que oraran por alguna dificultad. La gente los buscaba no porque hubiesen vivido muchas experiencias (algunos no sabían leer y nunca habían salido de la reservación) sino porque su rezandería reflejaba el tipo de experiencia que ellos tenían. Eran hombres de experiencia, no de experiencias. Diariamente se levantaban al amanecer para escuchar al nuevo día. Cada año llevaban a cabo una búsqueda visionaria (*hanblecheya*) de por lo menos cuatro días en soledad para escuchar al Gran Espíritu y encontrar el sendero de Wakantanka hacia la paz y la sabiduría. Cuando

yo daba clases de historia, aprendí del historiador Arnold Toynbee que aquellos que forjaron las grandes civilizaciones tuvieron todos este mismo rasgo distintivo, esta reflexión regular en sus vidas.

A menudo le preguntaba a un *wikasa wakan*: “¿Me podría contar acerca de una de esas búsquedas visionarias (*hanblecheya*) que hubiera sido especial para usted?” El viejo Bill Águila Venerable me platicó de una vez en que él se encontraba sentado en su lugar sagrado (un espacio cuadrado de cuatro pasos por lado) en su montaña sagrada hacia el anochecer. La meta de un *hanblecheya* es tratar a todo aquello que entre dentro de ese espacio sagrado como un hermano o una hermana que trae un mensaje del Gran Espíritu. Bill me contó:

Me encontraba ahí rezando una y otra vez por *mitakuyepi oyasin* (todos mis parientes) mientras el águila se cernía sobre mi cabeza y los mosquitos hacían un festín de mi cuerpo desnudo. Con dificultad di la bienvenida a todos los mosquitos y al frío como si fueran mis hermanos. Luego vino el mayor de los retos. Sintehla (una víbora de cascabel) lentamente se deslizó hacia donde me encontraba sentado, inmóvil, con las piernas cruzadas. Yo era lo más tibio que podía hallarse en la montaña. Sabía que a Sintehla le atraería mi cuerpo tibio. Me asustó de tal manera, que sus tres pies de largo me parecían 30. Y no obstante, tenía que darle la bienvenida como hermano en mi lugar sagrado. Así, mientras temblaba seguía rezando “*mitakuyepi oyasin, mitakuyepi oyasin...*”

Sintehla vino directamente hacia mí y empezó a arrastrarse en el espacio que había bajo mis piernas cruzadas. Para calentarse, enrolló su cuerpo alrededor del mío. Yo quería brincar más de tres metros, pero sabía que si me movía, asustaría a Sintehla y me

mordería. Empecé a temblar y su cola comenzó a cascabelear. De modo que era cosa de vida o muerte que dejara yo de temblar y le diera la bienvenida como a un hermano. Finalmente el Gran Espíritu me imbuyó de amor por mi hermano y dije con todo mi corazón: “*mitaku yepi oyasin*”. En ese momento, como si hubiera terminado su misión, Sintehla dejó de cascabelear, se desenroscó y se fue a casa. Me había dado el poder para dar la bienvenida a todos como si fueran un hermano o una hermana.

Con esa historia Bill me transmitió algo de su poder para dar la bienvenida incluso a una víbora de cascabel y crecer a partir de esa gran experiencia. Yo quería ser como Bill, que podía crecer a partir de cualquier suceso porque se daba tiempo para reflexionar. Empecé a hacer de nuevo mi examen al final de cada día. Para mantenerme despierto cuando estaba ya muy cansado, lo escribía a máquina y de vez en cuando lo compartía con un amigo. Necesitaba hacer algo porque me estaba acabando y me estaba hundiendo en la atmósfera negativa y deprimente de la reservación. Un día enterré a uno de mis alumnos favoritos que había dejado la escuela, se embriagó, le dio un tiro a su hermano y luego se suicidó. Sentía mi depresión como una víbora de cascabel de la que deseaba huir en vez de pedirle sabiduría. Al final de ese día, recordé a Bill y cómo daba la bienvenida a todo y a todos como si fueran sus amigos y maestros. En vez de huir de mi depresión, le pregunté: “¿Qué es lo que necesitas?” Mi depresión sentía un cansancio atroz. Así, le prometí que recortaría mis actividades. También se sentía desesperadamente sola y anhelaba tener a alguien que hubiera pasado por la desesperación que implican los asesinatos entre familiares.

Con este anhelo me vino la imagen de una líder en la co-

munidad, Pearl Águila Caminante. Pearl había enterrado a sus cuatro hijos y a Harvey, su esposo, asesinado por un vecino borracho. Fui al funeral de Harvey, donde Pearl rezó por la familia del asesino a quien, dijo, la policía tendría que proteger de los vecinos que querían venganza. Su plegaria de perdón trajo paz a su corazón y a la comunidad. Yo visité a Pearl, compartí con ella mi pena, y sentí su comprensión. Mi desesperación se disipó, e incluso me sentí con ánimos de visitar a otro estudiante que había dejado la escuela. Lo convencí de que viniera a mi centro educativo para que obtuviera su certificado de instrucción secundaria, para que no fuera a terminar su vida bebiendo y con una muerte prematura. Él no perseveró, pero la esperanza de Pearl se mantuvo en mi corazón, de modo que esta vez pude superar la decepción.

Todas las noches, el examen que hago del día me muestra qué me está dando vida (y por lo que siento gratitud) y lo que me está drenando vida (por lo que no siento tanta gratitud). Una semana descubrí que me había imbuido de vida al hacer visitas a diferentes familias, de modo que lo hice con más frecuencia aún. Un mes después de iniciadas me di cuenta de que esas visitas me estaban drenando vida, de modo que disminuí esta actividad. Mi depresión se disipó y me sentí más vivo que nunca porque cada día iba encontrando y escogiendo lo que es vital. Esta práctica, más que ninguna otra, fue la que me hizo seguir creciendo interiormente durante los siete años que estuve en la reservación.

### *Revisiones diarias, semanales, mensuales y anuales*

Además de hacer mi examen cotidiano, llevo a cabo una revisión semanal, la cual comparto todos los jueves por la ma-

ñana con otros cuatro jesuitas de mi comunidad. Esta reunión es optativa, pero todos acudimos a ella porque nos llenamos de vida con las experiencias de los demás. Antes de vivir en esta comunidad, hacía lo mismo en una reunión semanal de HAA o de CODA, También realizo una revisión mensual y la comparto con mi director espiritual y confesor. Finalmente, hago una revisión anual y la comparto con un grupo de seis jesuitas todos los veranos en el lago. Esto lo hemos hecho durante los últimos 20 años. Cada uno se toma medio día para compartir con los demás sus experiencias durante ese año y escuchar las reacciones de los demás. Hacemos esto porque queremos conocernos lo suficientemente bien entre nosotros como para poder ayudarnos unos a otros a discernir nuevos rumbos. Por ejemplo, en muchas ocasiones Dennis y yo contamos cómo el dar retiros de vez en cuando era lo que más nos inyectaba vida. Después de escuchar esto durante varios años, el grupo sugirió que dedicáramos menos tiempo a nuestros respectivos trabajos (yo daba clases a los sioux y Dennis era el superior de una comunidad de jesuitas) para que tuviéramos más tiempo para trabajar en dar retiros. Cuando le platicamos de esta sugerencia a nuestro provincial, él nos dijo que nos tomáramos los siguientes 15 años para hacer nuestra labor dando retiros no solamente medio tiempo, sino tiempo completo.

A menudo la gente acude a mí en busca de guía espiritual o durante un retiro con la idea de que yo tengo una hola de cristal para adivinar su futuro. Un hombre generoso puede preguntar si debería dejar su empleo y trabajar tiempo completo para la iglesia. Una madre tal vez pregunte si debería hacer trabajo de voluntaria en la comunidad o pasar más tiempo al lado de sus hijos. Otra persona preguntará cómo puede

hacer para curar su depresión. Todas estas son buenas preguntas pero para mí es imposible contestarlas... excepto por esta respuesta: sencillamente les digo que dediquen los últimos 10 minutos de cada día a la oración para contestar dos preguntas: "¿Qué es lo que hoy me dio vida?" y "¿qué fue lo que me la quitó?" Si hacen esto fielmente durante uno o dos meses, podrán responder a sus demás preguntas porque sabrán qué tipo de cambios les aportan vida nueva. La voluntad de Dios es siempre dar y recibir más amor y más vida.

### *La recuperación al vivir con plenitud el momento presente*

El examen cotidiano no sólo ayuda a discernir el futuro sino a vivir plenamente el presente. La lista de actividades para la recuperación es atemorizante: una dieta adecuada, ejercicio, descanso, oración, trabajo creativo y pasatiempos, escribir, leer, grupos de apoyo, etcétera. Mi problema es que puedo hacer todo esto y sacarle poco provecho. Por ejemplo, una mañana traté de escribir y no podía conseguirlo. Decidí que estaba demasiado somnoliento y que necesitaba echarme a nadar con bríos para despertarme. Mientras estaba nadando empecé a pensar en el almuerzo y acabé pronto de nadar porque tenía hambre y quería comer una hamburguesa. Mientras la comía, me di prisa porque había desperdiciado toda la mañana sin escribir y ahora ya tenía, además, un montón de correspondencia sin contestar. Cuando por fin volví a casa para ponerme a escribir, me sentía exhausto y seguía sin poder escribir a pesar de haber nadado y de haber tomado un buen almuerzo, cosas que deberían haberme puesto como nuevo.

Esa noche, al hacer mi examen del día, me di cuenta de

que me había apresurado a hacer varias cosas para terminar con ellas en vez de disfrutar del momento presente mientras nadaba o comía. De modo que cuando encontré tiempo para ponerme a escribir por la tarde, tenía todavía menos vida que en la mañana. Los exámenes cotidianos me ayudaron a percibir que hago las cosas porque *debo* hacerlas en lugar de hacerlas porque las *disfruto*. La recuperación no se da cuando uno se involucra frenéticamente en más actividades, sino al disfrutar y vivir plenamente la actividad que uno está realizando en ese momento.

Quiero terminar con una historia acerca de la manera en que necesito el examen para que me ayude a encontrar lo que cada día tiene de positivo. La última Semana Santa iba yo manejando de Minneapolis a Omaha a las dos de la mañana, tratando de llegar a casa a tiempo para los servicios del Viernes Santo. Había rentado un auto que rendía 13 kilómetros por litro para hacer el viaje a Minneapolis. De modo que pensé que, con ese tanque para gasolina de 45 litros, tendría combustible más que suficiente para el trayecto de casi 460 kilómetros. Pero justo cuando me aproximaba ya a Omaha, el motor exhaló el último suspiro. Me puse furioso de haberme quedado sin gasolina a siete kilómetros de mi casa con el semáforo en rojo frente a mí. Luego el semáforo se puso en verde y pude seguir manejando con el vuelo que llevaba aunque el camino estaba un poco de subida. Dos cuadras más adelante vi una gasolinera. El coche pudo llegar exactamente hasta la bomba de gasolina extra y ni un centímetro más allá. Yo estaba enojado porque mi coche aún se encontraba a metro y medio de la bomba de gasolina sin plomo, ya que nunca desperdicio el dinero en la gasolina cara.

Durante los últimos siete kilómetros de camino a mi casa,

hice el examen del día. Ahí fue donde me di cuenta de que había manejado nada menos que 453 kilómetros luchando contra el sueño y que había logrado llegar hasta la bomba de la mejor gasolina. Y sin embargo, me había enfocado negativamente en los siete kilómetros restantes y en el dinero extra que tuve que gastar para comprar la gasolina más cara. Por eso necesito el examen cotidiano. Quiero sentir gratitud por esos 453 kilómetros y por la gasolina extra que no supe apreciar.

La "Plegaria de la Serenidad" que se reza para abrir toda reunión de Doce Pasos resume el proceso y los resultados del examen cotidiano de la vida:

Señor, dame serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que sí puedo cambiar, y la sabiduría para poder distinguirlas viviendo un día cada vez, disfrutando de cada momento, aceptando las penalidades como un camino hacia la paz. Tomando, como lo hizo Jesús, este mundo pecador tal como es, no como quisiéramos que fuera. Confiando en que tú enderezarás todas las cosas si yo me someto a tu voluntad para que pueda ser razonablemente feliz en esta vida y supremamente feliz contigo para siempre en la vida futura. Amén.

### **El proceso para hacer la revisión de vida**

Quizás ustedes dirán, luego del entusiasmo de Matt y de Sheila, que el repaso de la vida (o examen) es una parte importante de nuestro día. Sin éste, yo (Dennis) dudo que disfrutáramos tanto de viajar y trabajar juntos como lo disfrutamos. Durante los últimos cinco años, hemos terminado la mayor parte de nuestros días juntos haciendo un proceso de examen que cons-

ta de dos pasos. Primero, nos quedamos cinco minutos en silencio mientras cada uno de nosotros se hace dos preguntas: “¿Por cuál momento del día estoy más agradecido? ¿Por cuál momento estoy menos agradecido?” El segundo paso consiste en compartir entre nosotros esos dos momentos. Generalmente el proceso completo se lleva alrededor de 20 minutos. Cuando tenemos mucho sueño, con facilidad lo terminamos en diez.

Tres cosas me gustan de este proceso. Primero, que aunque el examen es útil cuando uno lo hace solo, nosotros lo hacemos juntos. Cuando comparto mis experiencias con otro, no solamente los momentos de los que elijo hablar se vuelven más reales e importantes para mí, sino que asimismo sucede con la gente que me escucha. Por esto es que los grupos de Doce Pasos ponen tanto énfasis en que compartamos regularmente nuestras experiencias con otra persona, esto es, con nuestro padrino. En mi caso, el hecho de compartir el examen cotidiano nos permite a Sheila, a Matt y a mí la oportunidad de entrar en el corazón de cada uno de nosotros.

Nos sorprendemos de cuán a menudo sucede que, lo que para uno de nosotros es el momento por el que sentimos mayor gratitud, para el otro es aquel por el que la siente menos. Por ejemplo, mi país favorito es Guatemala. Mi pasatiempo preferido cuando estoy allá consiste en regatear en los mercados de artesanías donde cada uno de los artículos está hecho a mano y ostenta bellos y vivos colores. Una noche, durante un viaje a Guatemala, les conté a Sheila y a Matt que me sentía sumamente agradecido por haber tenido la oportunidad de comprar seis blusas tejidas a mano. Como había logrado que me rebajaran el precio de cada camisa de 12 a cuatro dólares, había podido comprar una para mí y cinco para mis amigos. Esa misma noche, Sheila nos confió que mi regateo había sido

el momento del día por el que había sentido menos gratitud. Sheila hace cosas a mano (nos ha tejido suéteres a todos los miembros de la familia) y, por ello, sabía que el artesano se tarda aproximadamente cinco días en tejer cada blusa. De modo que cuando el vendedor me dijo: “12 dólares”, en vez de que yo le hubiera ofrecido cuatro, ella hubiese querido que yo dijera: “24”. El año pasado volvimos otra vez a Guatemala. Esta vez, antes de ponerme a regatear en el mercado, definí junto con Sheila cuál sería un precio justo. Al finalizar el día en que fuimos al mercado, cuando hicimos el examen todos estuvimos de acuerdo en que el momento por el que sentimos mayor gratitud fue cuando compramos la blusa, en donde tanto el vendedor como nosotros nos sentimos en verdad ganadores.

El segundo factor que disfruto de nuestro proceso de examen es que me hace percatarme de momentos que fácilmente me podrían parecer insignificantes. Por ejemplo, un día estábamos en una conferencia en inglés/español en Estados Unidos, en la cual los anglosajones tocaban música por las mañanas y los hispanos por las tardes. Esa noche, al hacer el examen, compartí el hecho de que el momento por el que sentía menos gratitud era por la forma en que la conferencia decayó cuando los anglosajones tocaron su música. Luego les dije cuál era el momento por el que sentía mayor gratitud: por el grupo hispano y cómo su música revivió la conferencia. En cierto nivel, esos dos momentos parecían muy insignificantes. Pero a medida que transcurrieron los meses, todos nosotros empezamos a darnos cuenta de un patrón en el cual a menudo nuestros momentos de gratitud se centraban alrededor de gente hispana. Sabíamos que para nosotros la voluntad de Dios es hacer, cada vez que nos sea posible, más de aquello que

nos brinda más vida o nos provoca más gratitud. Y así, decidimos estudiar español en Bolivia y pasar los siguientes tres años conduciendo retiros en América Latina. Los momentos insignificantes, cuando se los mira día a día, se vuelven significativos porque nos descubren un patrón que a menudo nos señala la manera en que nuestro poder superior quiere darnos aún más vida.

El tercer factor que me gusta acerca del examen es que me ha ayudado a apreciar a lo largo de todo el día cómo habla la voz de Dios a través de esos momentos por los cuales siento menos gratitud. Soy un optimista, el opuesto de Matt. Yo creo que vivo en el mejor de los mundos posibles y Matt teme que yo tenga razón. Mi adicción es sentirme siempre feliz y agradecido, y negar compulsivamente la tristeza y el dolor o escaparme de ellos. Pero el examen me ha ayudado a reconocer momentos dolorosos a medida que éstos ocurren. Ahora trato de permanecer con mis sentimientos de tristeza y de dolor, y escuchar cómo Dios está hablando por medio de ellos.

En el capítulo anterior, por ejemplo, compartí lo que me sucedió acerca de la carta inicial que escribí en respuesta a las críticas de Joan. Al principio, pensaba que había escrito una buena carta. Pero cuando la releí, reconocí en mi interior sentimientos de tristeza y de agotamiento. Al sentir todo eso, sabía que cuando esa noche hiciera el examen, mi carta probablemente sería aquello por lo que menos gratitud sentía. Hace años, antes de que empezara a hacer el examen, quizás hubiera releído esa carta y, sin estar en contacto con mis sentimientos, la había echado al buzón. Aunque el examen comenzó tan sólo como un proceso de reflexión que hacía por las noches, ahora descubro que este proceso me ocurre casi automáticamente durante el día. Y así, no le envié a Joan mi carta inicial.

Dos días después, cuando supe cómo rescribir esa carta, me abandonó por fin la tristeza. A medida que iba rescribiendo la carta, descubría qué era exactamente lo que la sofocada voz de Dios dentro de mi tristeza quería decirme: "Defiéndete." Si hubiera enviado la primera carta sin escuchar a mi tristeza, el momento por el que menos gratitud sentía, quizá me habría perdido de saber qué era lo que Dios quería decirme. Pero, en lugar de seguir hablando más acerca de cuánto gozo yo del examen, disfrutémoslo juntos.

### ***Examen o inventario personal***

1. Pon los pies en el piso, inhala unas cuantas veces desde la punta de tus pies, pasando por tus piernas, tus músculos abdominales y tu pecho. Exhala y bendice el espacio que te rodea.
2. Coloca tu mano sobre tu corazón y pídele a tu poder superior que traiga a tu corazón el momento del día de hoy por el que sientes mayor gratitud. Si pudieras revivir uno de esos momentos, ¿cuál revivirías? ¿En qué momento fuiste más capaz de dar y recibir amor el día de hoy?
3. Particípale a tu poder superior exactamente qué fue lo que se dijo y se hizo en ese momento que lo convirtió en algo tan especial. Inhala la gratitud que sentiste en ese momento y recibe la vida que te proporciona.
4. Pídele a tu poder superior que traiga a tu corazón el momento del día de hoy por el que sientes menos gratitud. ¿En qué momento fuiste menos capaz de dar y de recibir amor?
5. Dile a tu poder superior qué fue lo que sucedió en ese

momento que hizo las cosas tan difíciles. Permítele a tu poder superior estar contigo en tus sentimientos, sean cuales sean éstos, sin tratar de cambiarlos o arreglarlos en modo alguno.

6. Da gracias de que eres una persona viva, que siente. Si es posible, comparte con un amigo estos dos momentos tanto como quieras hacerlo.

## CAPÍTULO 9

### *Paso 11*

---

A TRAVÉS DE LA ORACIÓN Y LA MEDITACIÓN BUSCAMOS MEJORAR NUESTRO CONTACTO CONSCIENTE CON DIOS, COMO NOSOTROS CON-  
CEBIMOS A DIOS PIDIÉNDOLE SÓLO QUE NOS DEJASE CONOCER SU VOLUNTAD PARA CON NOSOTROS Y NOS DIESE LA FORTALEZA PARA CUMPLIRLA.

**Reflexión:** Como me voy pareciendo al Dios que adoro, a través de la oración y de una actitud de apertura hacia la vida, he buscado sanar la imagen que tengo de Dios, de modo que pueda ser guiado por el amor de Dios que se va revelando ante mí.

## Nos hacemos tan adictos como el Dios al que adoramos

Yo (Dennis) quiero compartir con ustedes lo que más me ha cambiado durante los últimos 15 años. Aunque no deseo estereotipar a los alemanes, al igual que muchos de mis ancestros germanos nací siendo un alemán perfeccionista. De adolescente, el desagrado que sentía por mí mismo, provocado por mi escrupulosidad, evitaba que se manifestara mi perfeccionismo. Pero una vez curado de ese odio que sentía por mí mismo, gracias a mi confesión general, me convertí en un "adicto a la perfección". Veía errores y defectos en todos menos en mí mismo.

Por ejemplo, ya he narrado anteriormente cómo cruzaba la calle para evitar enfrentarme a los vagabundos, pensando que yo era bastante mejor que ellos. Pero los vagabundos son una cosa, y tu esposa es otra. En el capítulo 4, Sheila mencionó que no solía gustarse a sí misma porque era demasiado sensible a la crítica. Ella hubiera deseado no ser perturbada tan fácilmente, al igual que yo. Lo que no les dijo fue que mi conducta no hacía sino aumentar su aflicción, ya que yo le estaba transmitiendo el mensaje: "¿Qué te pasa? ¿Por qué te contrarías en esa forma?" Todo, pensaba yo, era únicamente problema suyo. No podía entender por qué razón ella no era perfecta, como yo.

Durante años admití ante mi poder superior que era impotente ante mi perfeccionismo. Sin miedo, hacía inventarios indagatorios relacionados con mi perfeccionismo. Reparé los daños que había causado a personas como aquellos vagabundos y a Sheila, pues los había lastimado. Al mismo tiempo, probé la oración de sanación. Y aunque los Doce Pasos y las

oraciones de sanación me curaron de muchas cosas, no me curaron del perfeccionismo que padecía.

Luego, un día me di cuenta de que mi perfeccionismo había disminuido enormemente. Eso no significa que ya no viera los errores y defectos de los demás. Pero, casi en cuanto me percataba de ellos, generalmente me daba cuenta de que yo tenía eso mismo. En vez de sentirme superior a los demás y separado de ellos, me sentía conectado a ellos y a mí mismo. ¿Por qué, me preguntaba, después de tantos años de lucha, se daba súbita y casi automáticamente ese maravilloso cambio en mi vida?

Tan pronto como hice esta pregunta, supe la respuesta. Cambié cuando cambió la imagen o la concepción que yo tenía de Dios. Nos volvemos como nuestros padres, a quienes desde muy temprano empezamos a adorar, incluso con todas sus fallas. Pero también nos volvemos como el Dios o el poder superior al que adoramos. Desgraciadamente, el Dios que yo amaba era alemán. Como era un Dios alemán perfeccionista, mi poder superior podía ver las faltas y los errores en todos los demás desde su trono del juicio (en esa época mi Dios era exclusivamente masculino). Si a él no le gustaba lo que veía, podía incluso separarse de los demás mandándolos al infierno. Y si mi Dios o poder superior era un alemán perfeccionista, entonces, a pesar del empeño con que trabajara los Doce Pasos o rezara pidiendo curación, probablemente nunca hubiese cambiado debido a que me había vuelto como el Dios al que adoraba.

Esto es cierto en cada uno de los aspectos de mi vida. Por ejemplo, como mi Dios alemán castigaba a aquellos que no daban la talla, yo podía fácilmente negarme a dar al vagabundo, de quien consideraba que no se había esforzado lo suficiente,

el abrigo o la comida que obviamente necesitaba. También podía negarle a Sheila, que me parecía “demasiado contrariada”, el tiempo que necesitaba para aclarar las cosas conmigo. Pero cuando cambió mi imagen de Dios, cambié yo también. Una clave para cambiar nuestras adicciones y otras conductas es cambiar la imagen que tenemos de Dios (o, para usar los términos del paso 11, la manera en que “concebimos a Dios”).

*Cuando cambió la imagen que Bill W. tenía de Dios, también cambió Bill W.*

Aunque estaba anonadado por la idea de que un cambio en la imagen o concepción que yo tenía de Dios pudiera haberme cambiado tan radicalmente, esto no habría sorprendido tanto a Bill W. Él también cambió cuando cambió su concepción de Dios. Dos momentos en la vida de Bill W., cuando experimentó el más frío odio y la más profunda sensación de pertenecer, revelan cómo cambió la imagen que Bill tenía de Dios.

El momento en que Bill sintió el más helado odio sucedió una noche de invierno mientras viajaba en el metro en Brooklyn. Se percató de un papá y una mamá amontonados con sus tres hijos. Bill supo que iban a bordo del metro tan sólo porque no disponían de otro lugar donde pudieran calentarse y permanecer relativamente secos. Vio a la madre desabotonarse la blusa y amamantar a un niño que ya estaba muy grande para que le diera el pecho. Luego se percató de otro pasajero, un sacerdote, que también vio la deplorable situación de la familia. Bill nunca olvidaría la “casi beatífica sonrisa que se dibujó” en el rostro del sacerdote. Al sentir la mirada de Bill, el sacerdote dijo con una voz fría: “No se preocupe, Dios proveerá.”

Bill se levantó y, de pie frente al sacerdote, le gritó: “¿Qué Dios? ¿y qué es lo que proveerá?” Furioso, Bill declaró que él no podía creer en un Dios que abusaba de los niños y que dejaba a las criaturas inocentes morir de hambre.

La piadosa basura que este hombre trataba de transmitir, pi-diéndole a esta gente decente que la creyera, no provenía de ningún tipo de fe, de ningún tipo de solicitud. ¿Y cómo, quería saber él, podía un Dios de amor, un Dios que cuidaba solícitamente de sus hijos, ver que morían de hambre criaturas inocentes? Luego, habiendo caído en la trampa de usar el vocabulario del sacerdote, su furia aumentó. Él no creía en su Dios, declaró, ni en el hijo unigénito de su Dios. No eran hechos reales. El cielo y el infierno no eran hechos reales. Él y su Iglesia estaban haciendo que la gente creyera por medio del miedo y de la superstición medieval, y gesticulaba ante la familia, pobres e infelices bastardos que tenían miedo de no creer.<sup>1</sup>

Cuando Bill bajó del tren en la siguiente parada, pensó que tenía que buscar a un Dios que no abusara de los niños. Aunque Bill rechazaba a un Dios que abusaba de los niños, no podía aceptar a un Dios que era amor. Como dijo Bill: “Cuando los ministros me hablaban de un Dios personal, que era amor, fuerza y dirección sobrehumanas, me enojaba y mi mente se cerraba contra tal teoría.”<sup>2</sup>

Bill “luchó larga y tenazmente contra la idea de Dios”.<sup>3</sup> Por fin, se dio cuenta de que su alcoholismo era terminal. Sabiendo que no tenía nada qué perder, y habiendo escuchado recientemente el testimonio de recuperación de su amigo Ebby, Bill

<sup>1</sup> Robert Thomsen, *Bill W.*, *op. cit.*, pp. 189-190.

<sup>2</sup> *Alcoholics Anonymous*, *op. cit.*, p. 10.

<sup>3</sup> *Pass It On*, *op. cit.*, p. 124.

estuvo dispuesto a abrirse a una nueva experiencia y a una nueva concepción de Dios. Así, “sin fe ni esperanza”, gritó: “Si es que existe un Dios, que se manifieste.” Y para sorpresa de Bill, Dios lo hizo.

Me hice agudamente consciente de una Presencia que parecía un verdadero mar de espíritu viviente. Me encontraba en las playas de un nuevo mundo. “Esto”, pensé, “debe ser la gran realidad. El Dios del que hablan los predicadores...” Por primera vez, sentí que verdaderamente pertenecía. Sabía que era amado y que, a mi vez, podía amar.<sup>4</sup>

Cuando cambió la imagen de Dios que Bill tenía, de un Dios distante e impersonal a un Dios al que “pertenecía”, Bill cambió también. Su sensación de pertenecer en ese momento fue tan fuerte que “nunca más dudó de la existencia de Dios. Nunca tomó otra copa”.<sup>5</sup>

Al escribir acerca del paso 11, Bill describe cómo los alcohólicos a menudo van concibiendo a Dios de distintas maneras, desde “Dios no existe”, para formarse luego una imagen de un Dios que “no conoce a los seres humanos ni le importan”, y llegar finalmente a concebir a un Dios con quien pueden disfrutar de una profunda “sensación de pertenecer”. Bill ve en la “sensación de pertenecer” del paso 11 “la mayor recompensa de la meditación y la oración”. Cuando esto ocurre, concluye diciendo Bill, “todo nos irá bien, ahora y de aquí en lo sucesivo”.<sup>6</sup>

Así, para Bill la meta de los Doce Pasos no es que una

<sup>4</sup> *Ibid.*, pp. 120-121.

<sup>5</sup> *Ibid.*, p. 121.

<sup>6</sup> *Twelve Steps and Twelve Traditions*, op. cit., pp. 96-105.

persona deje de beber, sino más bien que esa persona se abra a un tipo de experiencia espiritual como la que lo hizo cambiar a él. Bill promete que lo que le sucedió a él le puede pasar a cualquiera que siga los Doce Pasos con seriedad:

Si hemos seguido cuidadosamente las instrucciones, habremos empezado a experimentar el flujo de Su Espíritu dentro de nosotros. Hasta cierto punto, nos habremos hecho conscientes de Dios. Habremos empezado a desarrollar este sexto sentido que es vital... y habremos dejado de luchar contra todo y contra todos (incluso contra el alcohol). Pues para este momento habremos recobrado el sano juicio. Rara vez estaremos interesados en el licor. Si somos tentados reaccionaremos de una manera sana y normal, y descubriremos que esto ha ocurrido automáticamente. Veremos que nuestra nueva actitud ante el licor se nos ha dado sin ningún pensamiento ni esfuerzo por parte nuestra. Simplemente, nos llega. Ese es el milagro que hay en ello.<sup>7</sup>

El último paso, el 12, resume la meta de los pasos como un “despertar espiritual” el cual, una vez que lo ha experimentado, el alcohólico transmite a otros alcohólicos.

Al obtener un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los [demás] alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

*Cuando cambia la imagen que tenemos de Dios, nosotros cambiamos automáticamente*

Ya sea que se trate del alcoholismo de Bill W. o de mi perfeccionismo, la clave para la recuperación es la misma: un

<sup>7</sup> *Alcoholics Anonymous*, op. cit., pp. 84-85.

despertar espiritual que casi siempre desemboca en una nueva concepción o una nueva imagen de Dios. La manera en que uno entiende a Dios era tan importante para Bill W., que “*Dios, como nosotros concebimos a Dios*” es la única frase de los Doce Pasos o de las Doce Tradiciones que Bill quiso enfatizar, subrayándola.<sup>8</sup> Aunque Bill era inflexible acerca de la importancia de tener una concepción o una imagen sanas de Dios, era igualmente firme en que los alcohólicos llegaran a tenerla por sí mismos, es decir, sin ayuda de ninguna otra persona. Y así, AA daba la bienvenida incluso a agnósticos y a ateos. Bill tenía la esperanza de que este tipo de alcohólicos desarrollaran una nueva concepción de Dios al acudir a las reuniones de AA y experimentarían cómo el creer en un poder superior había hecho sentirse personas plenas a otros alcohólicos. Pero con frecuencia sucede que otras personas y yo trabajamos los Doce Pasos durante largo tiempo y, no obstante, experimentamos muy poca recuperación y, contrariamente a las esperanzas de Bill, cambiamos muy poco o nada la imagen o la concepción que tenemos de Dios. ¿Cómo es que, por fin, se da ese cambio?

Quiero compartir con ustedes de qué manera finalmente cambió la imagen que yo tenía de Dios. Espero que no se sientan presionados a cambiar la imagen que tienen de su poder superior de la misma manera. En vez de ello, deseo que mi historia les brinde la ocasión de hacerse esta pregunta: ¿Hay *alguna* manera en que se me esté invitando a cambiar mi imagen de mi poder superior?

Mi imagen de Dios cambió el día en que vi llorando a una

<sup>8</sup> *Twelve Steps and Twelve Traditions, op. cit.*, pp. 34, 96. La frase “*Dios, como nosotros concebimos a Dios*” está subrayada dos veces, una en el paso 3 y otra en el paso 11.

mujer que asistía a uno de nuestros retiros. Le pregunté: “¿Quieres compartir conmigo lo que estás sintiendo?” Me dijo que se llamaba Hilda. La noche anterior su hijo había tratado de suicidarse por cuarta vez. Después me contó la más larga lista de grandes pecados que alguna vez hubiera yo escuchado. Su hijo estaba involucrado en la prostitución, era traficante de drogas y había asesinado a varias personas. Al terminar la lista, ella me dijo que “lo que más me molesta es que mi hijo dice que no quiere tener nada que ver con Dios”. Luego me preguntó: “¿Qué le pasaría a mi hijo si comete suicidio sin arrepentirse, y no quiere tener nada que ver con Dios?”

En ese momento pensé que quizá Dios mandaría a su hijo al infierno, pero no quise decirle eso. Por ello me dio gusto que mis 15 años de entrenamiento teológico me hubieran enseñado qué hacer cuando no sé la respuesta a una difícil pregunta teológica: pregúntale a la otra persona qué es lo que ella piensa. “Bueno”, contestó Hilda, “yo creo que cuando uno muere, se presenta ante el juicio de Dios. Si has sido bueno durante tu vida, Dios te manda al cielo. Si has sido malo, te envía al infierno”. Posteriormente, mirándome de manera fija a los ojos, concluyó: “Y como mi hijo ha vivido tan mal su vida, si se muriera sin arrepentirse, Dios seguramente lo mandaría al infierno.”

Tengo que admitir que estuve de acuerdo con Hilda. Pero no quería decirle: “Hilda, tienes razón. Probablemente tu hijo será enviado al infierno.” Como no sabía qué decir, sentí gratitud de nuevo por mis 15 años de entrenamiento en teología, que me enseñaron una segunda estrategia: cuando no sepas resolver un problema teológico, deja a Dios que lo resuelva. De modo que le dije a Hilda: “Cierra los ojos. Imagina que tu hijo ha muerto con todos estos grandes pecados y sin arre-

pentirse. Imagina también que estás sentada junto al trono del juicio de Dios, y que tu hijo acaba de llegar ahí. Aprieta mi mano cuando hayas imaginado eso.”

Unos cuantos momentos después Hilda me apretó la mano y me describió, completa, la escena del juicio. Entonces le pregunté: “¿Qué siente tu hijo en su interior?” Me respondió: “Mi hijo se siente muy solo y vacío.” Luego le pregunté a Hilda qué le gustaría hacer a continuación. Contestó que le gustaría abrazar a su hijo. Y, todavía con los ojos cerrados, alzó los brazos. Empezó a llorar al imaginar que abrazaba tan apretadamente a su hijo. Finalmente, cuando dejó de llorar, le pedí que mirara a los ojos de Dios y viera qué era lo que Dios quería hacer. Dios bajó del trono y abrazó al hijo de Hilda, tal como ella lo había hecho. Y ellos tres, Hilda, su hijo y Dios, lloraron y se abrazaron entre sí.

Yo estaba pasmado. Lo que Hilda me enseñó en esos escasos minutos es la piedra angular de toda espiritualidad sana: Dios nos ama por lo menos tanto como la persona que más nos ama. Dios nos ama por lo menos tanto como Hilda ama a su hijo o por lo menos tanto como Sheila y Matt me aman a mí. Como Sheila y Matt me aman tanto, no me dirían: “Dennis, te amamos incondicionalmente, mucho más de lo que te puedas tú imaginar. Pero, ¿sabes, Dennis? la regaste. Así que vete al infierno, pero recuerda lo mucho que te amamos.” Y aunque Sheila tiene una bolsa muy grande, no lleva en ella un libro de cuentas para anotar qué es lo que me merezco de castigo. Y si Sheila y Matt no hacen estas cosas tan poco amorosas, entonces nuestro Dios o poder superior tampoco las hará.

### *¿Qué clase de Dios es nuestro poder superior?*

El Dios de los Doce Pasos y de las Doce Tradiciones es por lo menos tan amoroso como el Dios que conocí a través de Hilda.<sup>9</sup> Esto yo no lo sabía. Pensaba que el “poder superior” del que hablan los pasos podría ser casi cualquier cosa, incluso un Dios negativo, juzgador. Hasta cierto punto esto es cierto, ya que los Doce Pasos aceptan a todo mundo y los Doce Pasos y las Doce Tradiciones son meramente sugerencias. Pero la tradición 2 sugiere que el poder superior no es cualquier clase de Dios, sino un Dios “amoroso”, muy parecido al que conocí por medio de Hilda.

Para los propósitos de nuestro grupo no hay sino una autoridad última: un Dios amoroso que se puede expresar en nuestra conciencia de grupo.

La tradición 2 dice que, si quieres experimentar cómo es Dios, experimenta entonces nuestra conciencia de grupo, o cómo actuamos cuando vivimos los principios de nuestro grupo. Una manera en que se expresa la conciencia del grupo es en la estructura de gobierno de Alcohólicos Anónimos:

¿De dónde surge la directiva de AA? ¿Quién la tiene a su cargo? Esto también es un acertijo para todo amigo y recién llegado. Cuando se les dice que nuestra sociedad no tiene un presidente que tenga autoridad para gobernarla, que no tiene un tesorero que obligue a pagar cualquier tipo de cuotas, que carece de una

<sup>9</sup> Los Doce Pasos son principios para la recuperación de una persona. Las Doce Tradiciones son los principios de la manera en que se deben gobernar a sí mismos los grupos de Doce Pasos y de cómo se han de relacionar con el mundo.

mesa directiva que pueda arrojar a la oscuridad a un miembro descarriado, que ninguno de los miembros puede dar a otro una directiva y obligarlo a la obediencia, nuestros amigos se quedan boquiabiertos y exclaman: “Esto simplemente no puede ser, debe haber un recodo por algún lado.”<sup>10</sup>

Al decir que no existe una mesa directiva que pueda expulsar a un miembro descarriado, que no hay un tesorero que obligue a pagar cuotas y que no se obliga a la obediencia, Bill no sólo está describiendo cómo actúa la conciencia de grupo de AA, sino cómo es su “amoroso Dios”.

Primero, no hay “una mesa directiva que pueda arrojar a la oscuridad exterior a un miembro descarriado”. El comentario a la tradición 3 aclara esto aún más al establecer que de una sola vez iban a excluirlos a todos, desde “limosneros y vagabundos hasta simples pobres diablos y mujeres en desgracia”.<sup>11</sup> Pero, en lugar de hacer eso, AA puso la regla de que cualquiera podía ser miembro de AA. “Eres miembro de AA si tú así lo dices. Tú puedes declararte dentro de la organización y nadie puede impedírtelo. No importa quién seas, no importa qué tan bajo hayas caído, no importa cuán graves sean tus complicaciones emocionales —incluso tus crímenes— aun así, no podemos negarte la entrada.”<sup>12</sup> Los grupos de Doce Pasos dan a todo mundo una bienvenida incondicional. Su “Dios amoroso”, tal como se expresa a través de la conciencia del grupo, haría lo mismo. El Dios de la tradición 2 no arroja a nadie a la oscuridad exterior.

En segundo lugar, los grupos de Doce Pasos no tienen un

tesorero que pueda obligar al pago de cuotas, lo cual significa que no hay eso de “tú pagas esto para obtener aquello”. No hay “obediencia obligada”. Nadie puede castigar ni expulsar a un transgresor.<sup>13</sup> La conciencia del grupo de un “Dios amoroso” o la tradición 2 nunca dirán “haces esto o te pasa aquello, actúas de esta manera o te vas al infierno”. Así, el “Dios amoroso” de los grupos de Doce Pasos no tiene un sistema coercitivo de méritos. Todo es un don gratuito. La tradición 2 espera que, a medida que experimentes cómo los miembros del grupo te dan la bienvenida, especialmente cuando tú lo que esperabas es que te juzgaran o incluso te expulsaran, podrás experimentar cómo te trata también la “suprema autoridad” o el “Dios amoroso” de los grupos de Doce Pasos.

Durante años los Doce Pasos solos poco hicieron para ayudarme con mi adicción al perfeccionismo, porque mi poder superior no era el Dios amoroso de la tradición 2. Los Doce Pasos establecieron un proceso para admitir que yo era impotente y me ayudaron a entregarle mi vida a un poder superior. Pero en esa época mi poder superior era tan perfeccionista como yo, y nosotros nos volvemos como el poder superior al que adoramos. Y no cambié hasta que Hilda me presentó a un Dios parecido al Dios amoroso de las Doce Tradiciones. La manera en que Hilda amaba a su hijo era un ejemplo de una persona que vivía las características de la conciencia del grupo.

Vince, miembro de AA con 42 años de sobriedad, también me brindó una imagen de la manera en que el Dios amoroso de AA actúa a través de la conciencia del grupo. Cuando Vince acababa de unirse a AA no ahorrraba nada de dinero porque,

<sup>10</sup> *Twelve Steps and Twelve Traditions*, op. cit., p. 132.

<sup>11</sup> *Ibid.*, p. 140.

<sup>12</sup> *Ibid.*, p. 139.

<sup>13</sup> *Ibid.*, p. 172. Véase también *As Bill Sees It*, op. cit., p. 98.

me dijo, “el presupuesto que tenía para el bar ahora lo usaba para pagar viajes y llamadas telefónicas”. Vince viajaba por todo su estado acudiendo a reuniones de AA y buscando lo que él llamaba “tiros largos”, los alcohólicos que tenían muchos años de estar sobrios. A través de los años se mantuvo en contacto con 10 de estos “tiros largos” y a menudo los visitaba o los llamaba por teléfono, especialmente cuando se sentía confundido acerca de una decisión por tomar. Ahora, todos esos “tiros largos” han fallecido, menos uno.

Pero los 10 siguen formando parte de la vida de Vince. Cada vez que él tiene que tomar una decisión difícil, empieza por los nombres de cada uno de los “tiros largos” y se pregunta a sí mismo: “¿Qué es lo que Eddie D. me diría que hiciera? ¿Qué me dirían John R., o Jimmy S., o Terry D.?” “Sabes”, me dijo Vince, “solamente tengo que sortear tres o cuatro nombres de ellos para saber exactamente qué hacer. Así es como yo trabajo el paso 11 y llego a saber cuál es la voluntad de Dios para mí y recibo el poder para llevarla a cabo”. Al escuchar a la “conciencia del grupo” tal como ésta se expresa a través de los “tiros largos”, Vince experimenta la esencia de la espiritualidad de los Doce Pasos: si tú quieres saber cómo es el amor curativo de Dios, experimenta el amor de aquellos que más te aman. Experimenta cómo trataría Eddie D. a Vince, o cómo trataría Hilda a su hijo, o cómo me tratan a mí Sheila y Matt. Luego sabrás que tu poder superior te ama por lo menos tanto como aquellos que más te aman.

## El cristianismo, ¿es tan cristiano como los Doce Pasos?

A algunas personas que están en recuperación puede no importarles si la espiritualidad de los Doce Pasos tiene algo que ver con Jesús y con el cristianismo. Generalmente, esa gente sabe que los Doce Pasos funcionan, y por ello, estará eternamente agradecida. Esta sección es para aquellos que están dudando en involucrarse más profundamente en la recuperación al seguir los Doce Pasos porque, tal como ellos lo ven, “los Doce Pasos no son cristianos”.

Aunque yo creo que los grupos de Doce Pasos son profundamente cristianos, es verdad que en ellos se da la bienvenida a todo mundo, incluso a los ateos. Sin embargo, en sus albores, los miembros de Alcohólicos Anónimos tendían a juzgar duramente a tales personas:

Ed era ateo. Su obsesión consentida era que AA estaría mejor sin sus “tonterías de Dios”. Intimidaba a todo mundo, y todos esperaban que pronto se emborrachara (pues en ese tiempo, verán ustedes, AA estaba en lo piadoso). Debe haber una pena mayor, se pensaba, para la blasfemia. Pero, desgraciadamente, Ed seguía permaneciendo sobrio.

Llegó la hora de que Ed hablara durante una reunión... Ed gritó: “¡No soporto esas fruslerías de Dios! Son tonterías para los tipos débiles. ¡Este grupo no lo necesita, y yo no lo tendré! ¡Que se vaya al diablo!”

Se apoderó de la reunión un indignado resentimiento, que hizo que cada uno de los miembros resolviera: “¡Que se vaya él!”<sup>14</sup>

<sup>14</sup> *Twelve Steps and Twelve Traditions*, op. cit., p. 143.

Para soportar a algunos críticos que desearían que los grupos de Doce Pasos fueran más “cristianos”, AA decidió que debía dar la bienvenida incluso a los ateos como Ed. Pero a esos críticos se les pasa por alto cómo Bill y la conciencia de grupo de AA decidieron, al darle la bienvenida, el curso de acción hacia Ed. En su comentario de la tradición 3, donde Bill expone casos difíciles como el de Ed, Bill hace la pregunta fundamental para el cristiano: “¿Qué haría el Maestro?”<sup>15</sup> Una vez que sintieron lo que habría hecho Jesús, Bill y AA también supieron qué necesitaban hacer. Dejaron que Ed se quedara. Este es un ejemplo de la manera en que no sólo los individuos, sino incluso las organizaciones como AA, se vuelven como el Dios al que adoran.

Algunos, especialmente los que como yo crecimos con un Dios que juzgaba, podemos batallar aún con el “Dios amoroso” de la tradición 2 y con el “Maestro” Jesús de la tradición 3 que le dan la bienvenida a todo mundo, hasta al ateo Ed. Qué tan cristianas son en realidad estas tradiciones es evidente en la historia de San Pablo (Hechos 9:1-22). Cuando Bill W. se reflejó en su propio despertar espiritual, se identificó con la experiencia del relámpago de San Pablo en su camino a Damasco.<sup>16</sup> Bill comprendió cómo esa experiencia había llevado a Pablo a un “nuevo estado de conciencia, y también le abrió el camino para deshacerse de viejos problemas”. Después de mi despertar espiritual con Hilda, yo también pensé en Pablo en su camino a Damasco.

Uno puede imaginarse pocas personas más duras de corazón que Pablo. Al ser un rígido fariseo que veía errores en

todo mundo menos en él mismo, Pablo era perfeccionista, como yo. Pablo también se comportaba como un adicto al control y adicto a la rabia. Este tipo de personas controlan el ambiente por medio de la violencia dirigida contra aquellos que son diferentes a ellos mismos. Al igual que el hijo de Hilda o el ateo Ed, Pablo no quería saber nada de Jesús. Incluso lo perseguía activamente (Hechos 9:4) y no mostraba signos de arrepentimiento.

Y, ¿qué hizo Jesús, el “Maestro”? Jesús se le apareció, lo amó y lo curó. Pablo, al igual que Bill W. y que yo, cambió cuando cambió la imagen que tenía de Dios, por medio de un despertar espiritual. Así, la imagen farisea que Pablo tenía de Dios cambió a la de un Dios parecido al Dios amoroso de la tradición 2. Pablo ya no sufrió más adicción al perfeccionismo vengativo, a la violencia y al asesinato, porque descubrió que Dios tampoco tenía esa adicción. Y, ¿qué había hecho Pablo para atraerse esta curación? Nada. Dios no le había exigido ningún prerequisite a Pablo: ningún arrepentimiento previo, nada. La historia de Pablo nos revela que la magnífica buena nueva que Jesús nos trajo no es: Dios ama al pecador arrepentido; más bien, la maravillosa buena nueva es: Dios ama y cura al pecador no arrepentido. San Pablo, al igual que la mayoría de nosotros, no se pudo arrepentir sino hasta que Dios lo amó y lo curó por medio de un despertar espiritual que cambió la concepción o la imagen que Pablo tenía de Dios.\* Hilda entendió esto y también lo comprenden los grupos de Doce Pasos. En el acervo de los grupos de Doce Pasos hay muchas

\* No queremos decir que el arrepentimiento tenga poca importancia. Lo que deseamos señalar es que no es el caso que primero nos arrepentimos y luego Dios nos ama y nos perdona; más bien sucede exactamente lo contrario. Sólo podemos arrepentirnos porque Dios primero nos amó y nos curó suficientemente (1 Jn. 4:10).

<sup>15</sup> *Ibid.*, p. 142.

<sup>16</sup> *Pass It On*, *op. cit.*, p. 125.

historias de formas creativas en las que sus miembros han intervenido en el caso de los adictos que no mostraban “signos de querer reformarse”.<sup>17</sup> Tanto el Dios cristiano del Nuevo Testamento que Pablo descubrió, como el Dios amoroso de la tradición 2, dicen: A pesar de lo que hayas hecho e incluso a pesar del poco arrepentimiento que tengas o de lo cerrado que te encuentres ante Dios, vamos a hacer lo más que podamos para amarte y curarte. Eso es lo que el “Maestro” siempre hizo y sigue haciendo.

*El Dios amoroso de la recuperación por medio de los Doce Pasos versus el Dios vengativo de las Escrituras*

¿Acaso el Dios vengativo, punitivo, de algunos pasajes de las Escrituras anula al Dios amoroso y al Maestro de la recuperación por medio de los Doce Pasos? Por ejemplo, en Mt. 5:29 se dice que si tu ojo derecho es una tentación, sería mejor sacártelo antes que un Dios vengativo te arrojara al infierno. Habiendo leído ese pasaje, Hilda creía que Dios seguramente arrojaría a su hijo (que estaba involucrado en la prostitución y en muchos otros pecados con su ojo derecho) a las llamas del infierno. ¿Cómo puede entenderse al Dios vengativo de tales pasajes de la Escritura a la luz del Maestro y del Dios amoroso de Alcohólicos Anónimos?

Los pasajes vengativos de la Biblia nos confrontan con la misma pregunta que confrontó Bill W. en el metro: ¿Dios abusa de los niños? Al hacer comentarios acerca del paso 11 Bill dice que la recuperación implica que nuestra concepción de Dios

<sup>17</sup> Para estudiar cómo hacer una intervención con alguien que ‘no muestra signos de querer reformarse’, véase Robert Stuckey, “You Gotta Have Hope”, *New Catholic World*, vol. 232, núm. 1390 (julio/agosto de 1989), pp. 160-161.

se aparte de ese Dios que abusa de los niños, “que no sabe de los seres humanos ni le importan”, y cambie a la de un Dios amoroso. Nosotros creemos que la recuperación depende de una elección radical: aceptar a un Dios que ama a los niños y rechazar a un Dios que abusa de ellos. Cuando leemos esos pasajes de castigo y venganza contenidos en la Biblia, a veces se nos escapa su significado porque los leemos creyendo que Dios comete abusos con los niños en vez de amarlos. De modo que, ¿cómo entenderemos la Biblia?

En su comentario acerca de la tradición 2, Bill W. nos participa cómo durante una reunión de conciencia del grupo, los miembros lo ayudaron a descubrir de qué manera él estaba a punto de hacer una elección equivocada por haber leído la Biblia de una manera literal.\* La conciencia de grupo hace la pregunta: ¿Qué harían aquellos que más nos aman? De modo que podemos preguntarnos: ¿Cómo es que quienes más nos aman usan un lenguaje vengativo, punitivo? Después de hacer esta pregunta empecé a darme cuenta de que aquellos que más nos aman (nuestros abuelos, padres, amantes) a menudo

\* Una noche, en el metro, Bill pensó que estaba recibiendo una guía divina. “De hecho, me llegó directamente de la Biblia. Era una voz que me decía, una y otra vez: ‘El trabajador vale por su contrata.’” Bill creyó en ese pasaje de la Biblia de manera literal. Pensó que significaba que debería abandonar su trabajo voluntario en AA y, “como valía por su contrata”, aceptar una oferta de trabajo como terapeuta muy bien remunerado en un hospital de Nueva York. Esa tarde sería la reunión semanal de AA en su casa. Bill fue a la reunión en busca de aprobación para su decisión mediante la conciencia del grupo. El grupo le dijo a Bill que dañaría a AA el que él y otros se convirtieran en profesionales con paga. Bill llegó a esta conclusión: “Así habló la conciencia del grupo. El grupo tenía razón y yo estaba equivocado; la voz que escuché en el metro no era la voz de Dios. Aquí estaba la verdadera voz, emergiendo de mis amigos.” De modo que Bill admitió que se había equivocado al creer en la Biblia en forma tan literal, especialmente cuando esto contradecía la manera en que actuarían aquellos que más lo amaban. (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, op. cit., pp. 136-138.)

utilizan las mismas palabras de venganza punitiva que quienes abusan de los niños, pero con un significado muy distinto.

Por ejemplo, nuestra prima Ann y su esposo George han criado a cuatro de los adolescentes más sanos que conocemos. De modo que, cuando escribimos acerca de dinámica familiar, Les preguntamos, “¿Cómo le hicieron?” Recientemente hablamos con Ann y George acerca del castigo. Les preguntamos: “¿Cuándo fue la última vez que castigaron a sus hijos?” Los dos parecían en blanco, de manera que les dijimos: “¿Podrían recordar alguna ocasión durante el año pasado en que castigaran a sus hijos?” Seguíamos sin obtener respuesta. Ya con desesperación les preguntamos: “¿Cuándo, durante los últimos cinco o 10 años, han castigado ustedes a sus hijos?” Se miraron uno al otro y nos salieron con lo mismo. Ann dijo: “Una vez que hacíamos un viaje familiar, hacían tanto ruido en el asiento de atrás, que George les dijo a los chicos: ¡Si no se están quietos, los voy a amarrar al techo del coche! Y, ¿te acuerdas, George, cómo se hizo el silencio?”

En ese momento Joe, su hijo, regresó a casa. Le hicimos las mismas preguntas y obtuvimos las mismas miradas en blanco. Finalmente, le preguntamos: “Joe, ¿puedes recordar alguna ocasión durante los últimos cinco o 10 años en que tus padres te hayan castigado?” La cara de Joe se iluminó. “Papá, ¿te acuerdas de esa noche que íbamos de viaje en el coche y que estábamos haciendo un ruido enorme? Nos dijiste que, si no nos callábamos, ¡nos amarrarías al techo del auto!” Y todos se rieron.

Amarrar a tus hijos al techo del coche es una venganza punitiva. Usamos este tipo de lenguaje de venganza punitiva todo el tiempo dentro de las familias. Pero si, en el momento en que la gente lo utiliza, en realidad nos está amando, en-

tonces nunca llevará a cabo el castigo.\* La persona hacia la cual van dirigidas esas palabras también lo sabe. Todos los implicados saben que este lenguaje únicamente se utiliza para subrayar la importancia de hacer algo para que podamos disfrutar de estar juntos. Así, en el auto quizá George estaba diciendo algo así como: “Es importante que estén callados para que podamos disfrutar del viaje juntos.” Y en Mt. 5:29, en lugar de mandarte que te saques el ojo derecho, Dios bien puede estar diciendo algo así como: “Es importante que no te dañes el ojo derecho —que es la ventana a tu corazón— para que podamos disfrutar juntos la belleza interna de la creación.”<sup>18</sup>

Y por otro lado, ¿qué tal si Ann y George fueran de esos que abusan de los niños y que los amarran al techo del coche? Si los hubiera oído diciéndoles exactamente eso a sus hijos, habría llamado a la policía. Habría hecho que la policía pusiera a Ann y a George (o a Dios, si fuera el caso) en una institución para enfermos mentales antes de que pudieran hacer más daño a sus chicos. Pero la conciencia de grupo significa que Dios es por lo menos tan amoroso como George y Ann. Al igual que ellos, Dios no abusa de los niños sino que los ama y merece que se le escuche de esta manera.

\* Aquí no nos referimos al “castigo terapéutico”, con el cual le proporcionamos cierta estructura a un niño que está física o emocionalmente alterado (por ejemplo, mandar a su cuarto a tomar una siesta a un niño que está demasiado cansado e irritable), y con el que exigimos al niño que asuma la responsabilidad por las consecuencias de su comportamiento (por ejemplo, pedir al niño que pague por los daños en propiedad ajena causados por su descuido). Este castigo terapéutico se lleva a cabo con amor y pretende proporcionarle capacidad al niño para dar y recibir más amor. La venganza punitiva, por otro lado, no se hace amorosamente y no capacita a nadie para dar y recibir más amor.

<sup>18</sup> En otras palabras, tales pasajes y advertencias tienen la intención de despertarnos y reentrenarnos de seguir conductas destructivas. No son amenazas ni predicciones de lo que inevitablemente nos va a ocurrir. Véase John Sachs, “Current Eschatology: Universal Salvation and the Problem of Hell”, *Theological Studies*, 52 (1991), p. 238.

Rechazar a un Dios que abusa de los niños y aceptar una imagen de un Dios que ama a los niños no sólo fue crucial para el despertar espiritual de Bill W. y para el desarrollo de AA, sino que fue también el núcleo de la misión de Jesús. Jesús siempre estaba tratando de cambiar la imagen que tenía la gente de un Dios vengativo. Por ejemplo, Jesús frecuentemente quería curar durante el *sabbath*, o tocar a un leproso, o perdonar a alguien. Pero los sacerdotes, los escribas y los fariseos le citaban de manera literal los pasajes de venganza punitiva de sus Escrituras y le prohibían a Jesús hacerlo. Esto ponía furioso a Jesús.

En la historia de la mujer adúltera (Jn. 8:2-12), los escribas y fariseos están a punto de lapidar a una mujer adúltera. Le dicen a Jesús: "Moisés nos ha ordenado en la Ley que condenemos a las mujeres como ésta a morir apedreadas." (Jn. 8:5) Se están refiriendo a Lev. 20:10 y a Dt. 22:22, donde Dios ordena la venganza punitiva de lapidar a una mujer adúltera. Si Jesús, como los escribas y fariseos, hubiera leído literalmente tales pasajes de venganza punitiva, se habría tenido que unir al grupo que apedreaba a la mujer adúltera. Al invitar a escribas y fariseos a deponer sus piedras, los está invitando a que dejen de leer literalmente los pasajes de venganza punitiva de la Biblia. Desafortunadamente, la interpretación literal de la Biblia no terminó con los escribas y los fariseos. El teólogo Walter Imborski describe una de las maneras en que se nos ha transmitido esto:

Parte de la dificultad estriba en que la mayoría de nosotros estamos atrapados emocionalmente en lo que llamaré teología anselmiana de la salvación, que va más o menos así: Dios creó al mundo. Adán y Eva pecaron. El disgusto de Dios es un berrinche

que dura 10 mil años; al principio cierra las puertas del cielo y arroja fuera a los bribones. De modo que se queda ahí haciendo su berrinche y pasan alrededor de cinco mil años y en eso sale el Hijo y le da con el codo en el brazo y le dice: "Papá, ya es tiempo de perdonar a toda esa gente que está ahí abajo." Dios dice: "No. No me caen bien, ellos ofendieron a mi divina majestad, que se queden fuera. En vez de ello, ¡hagamos otra galaxia!" Pasan otros cinco mil años y el Hijo saca la cara otra vez y dice: "Vamos, papá, ¡perdonémoslos! Mira, te diré qué es lo que voy a hacer. Si los vuelves a amar, yo bajaré a la Tierra y me convertiré en uno de ellos." Dios mira al Hijo y dice: "No te empeñes en ello. Eso no me hace ninguna gracia." Pero el Hijo responde: "Muy bien, Dios Padre, te diré lo que voy a hacer. Doblaré la apuesta ¡Te haré una oferta que no podrás rechazar! No sólo bajaré a la Tierra y me convertiré en uno de ellos, sino que sufriré por ellos, derramaré verdaderas gotas de sangre. ¡Tú sabes cómo te conmueve eso, papá! ¿Qué te parece?" Y Dios dice: "Ahora sí estás hablando bien. Pero será una tortura real con sangre de verdad. No habrá trucos divinos, ¿me entiendes? Tendrás que sufrir de veras. Y si así lo haces, entonces los perdonaré. Pero si se desvían del camino recto y estrecho tan sólo un poquito, ¡zas!, los voy a mandar a todos al infierno tan rápido que saldrán volando sus cabezas." Y a eso es a lo que le hemos estado llamando la "buena nueva" del Evangelio.<sup>19</sup>

### *Fiscal o abogado defensor*

La teología de Anselmo (1033-1109) deja fuera la "buena nueva" porque ignora otra manera más tradicional y más compasiva de comprender los relatos del Nuevo Testamento.<sup>20</sup> Por

<sup>19</sup> Dick Westley, *Redemptive Intimacy* (Mystic, CT, Twenty-Third, 1981), pp. 111-112.

<sup>20</sup> Para estudiar cómo la teología anselmiana de la salvación representa sólo una de las tres teologías dominantes del Nuevo Testamento, véase Dick Westley, *op. cit.*,

ejemplo, el “paráclito” o el “Espíritu de Jesús que nos juzga”, se traduciría mejor como “nuestro abogado defensor que nos justifica” (Jn. 14:15; Jn. 15:26)<sup>21</sup> El castellano nos transmite esta idea muy bien, ya que en muchas traducciones bíblicas y plegarias de la Iglesia describe al Espíritu de Jesús que juzga como “nuestro abogado” o como nuestro “defensor”.

Por ejemplo, Jesús juzga a Pablo como lo haría un abogado defensor. Jesús le dice a Pablo todo lo que hizo mal incluyendo la forma en que persiguió a los cristianos. Pero en vez de condenarlo, Jesús entiende la “justicia” o la racionalidad de la vida de Pablo. Así, puede curarlo porque ve la bondad interior de Pablo. Jesús es el abogado defensor de Pablo en vez de ser el fiscal. Jesús también es el abogado defensor de la mujer adúltera y se niega a permitir que alguien la condene o le haga daño. Dos sucesos que revelan la postura de Jesús como abogado defensor son la petición que hace antes de morir: “Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen” (Lc. 23:34), y su subsecuente descenso al infierno (1 Pe. 3:19). En ambos casos, el juicio misericordioso de Jesús lo coloca en una posición de solidaridad con los pecadores condenados.\*

pp. 112 en adelante. En el siglo XII, Abelardo adoptó un punto de vista distinto al de Anselmo, el cual Joseph Campbell describe de la siguiente manera: “La muerte de Jesús en la cruz no fue como pagar un rescate, o la aplicación de una pena, sino un acto de expiación, de ser uno con la raza humana.” Volviéndose “uno” con los que sufren en la vida, Jesús evoca el sentimiento humano de la compasión. Su cruz nos invita a concentrarnos de corazón en vivir compasivamente los unos para los otros. Cf. Campbell, *The Power of Myth*, op. cit., p. 112.

<sup>21</sup> Raymond E. Brown, *The Gospels and Epistles of John* (Collegeville, Liturgical Press, 1988), p. 80. En griego clásico, mucho antes de que aparecieran las escrituras del Nuevo Testamento, la palabra *parakletos* se usaba en un sentido legal para referirse a un abogado defensor.

\* Este pasaje de San Pedro (1 Pe. 3:19) se traduce en la Biblia de Jerusalén como “descendió al infierno” y en otras traducciones aparece como “predicando a los espíritus que estaban en la prisión”. Lo que comúnmente se entiende por el descendimiento de Jesús al infierno es que Jesús fue al infierno a predicar la buena nueva sólo para

AA evolucionó de una concepción inicial de Dios como un fiscal vengativo a la comprensión de Dios como un abogado defensor.<sup>22</sup> Ya nos hemos referido a las luchas que se dieron en los primeros días de AA acerca de quiénes aceptar como miembros de la organización.

Resolvimos no admitir a nadie dentro de AA que no fuera del hipotético tipo de gente que llamábamos “alcohólicos puros”. Excepto por sus borracheras, y por los desafortunados resultados que éstas les provocaban, estos alcohólicos no tendrían mayores complicaciones. De modo que los limosneros, los vagabundos, los internos de los asilos, los presos, los chiflados, los pobres diablos y las mujeres de la calle estaban todos ellos definitivamente

las almas de los justos que aguardaban su redención. Sin embargo, el teólogo Hans Urs von Balthasar afirma que el descenso de Jesús al infierno, que se conmemora cada Sábado Santo, también significa la expresa solidaridad de Jesús con los pecadores. “Al mismo tiempo, como el que ‘descendió al infierno’, Jesús constituye la expresión de la radical negativa de Dios a abandonar a los pecadores, aunque por definición Dios no pueda serlo, hasta el punto en que infierno significa el explícito y obstinado rechazo de Dios... Y exactamente de esa manera Dios irrumpe en la absoluta soledad en la que porfía el pecador. El pecador, que desea ser arrojado lejos de Dios, encuentra de nuevo a Dios en su soledad, pero a Dios en la absoluta debilidad del amor, quien insondablemente en ese periodo fuera del tiempo entra en solidaridad con quienes se han arrojado ellos mismos. Las palabras del salmo: ‘si bajara al inframundo, allí estás presente’ (Sal. 139:8) toman, así, un significado totalmente nuevo.” (Hans Urs von Balthasar, extracto traducido de “Abstieg zur Hölle”, citado en *The Von Balthasar Reader*, compilado por Medard Kehl y Werner Loser, Nueva York, Crossroad, 1982, p. 153. Citado en Sachs, op. cit., p. 244.) En nuestras palabras, Jesús es la expresión del deseo de Dios de ser nuestro abogado defensor.

<sup>22</sup> La solidaridad de Jesús con los pecadores incluye esos demonios encadenados que se mencionan en el libro de Enoch y aquellos otros de tiempos de Noé que fueron castigados con el diluvio porque “se rehusaban a creer”. Jesús escoge morir como uno de ellos, los pecadores, abandonado por Dios y gritando en Mc. 15:32, “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?” Así Jesús, como el propio hijo de Dios, “experimenta el ‘infierno’ de la ausencia del padre de una manera que es imposible para cualquiera otra persona”. Sachs, op. cit., p. 244 y *The Jerusalem Bible* (Garden City, Doubleday, 1966), p. 495, nota de pie de página.

fuera. Sí, señor, ¡recibiríamos únicamente a alcohólicos puros y respetables!<sup>23</sup>

¿Por qué cambió AA su forma de pensar y le dio la bienvenida a otras personas además de los “alcohólicos puros y respetables”? El comentario de Bill acerca de la tradición 3 explica que permitir la entrada únicamente a alcohólicos puros y respetables equivaldría a castigar vengativamente a los demás “dictándoles sentencia de muerte... condenándolos a una calamidad interminable”. Y concluyeron: “¿Quién se atreve a ser juez, jurado y ejecutor de su propio hermano enfermo?”<sup>24</sup>

Finalmente, AA abandonó todo tipo de normas para poder tener membresía en la organización y se comprometió asimismo a dar la bienvenida a cualquier tipo de alcohólico. Así, los miembros de AA se comprometen a no ser jueces vengativos sino, en vez de ello, abogados defensores para sus hermanos o hermanas enfermos.

Este compromiso de ser como un abogado defensor que no juzga y que da la bienvenida a todos, tiene la intención de constituir una expresión de cómo se comporta un Dios amoroso. Esto es evidente a partir de la última oración de la tradición 3: “Pues la mano de la Providencia muy pronto nos dio la señal de que cualquier alcohólico es miembro de nuestra asociación cuando él así lo dice.”

El Dios de AA es un abogado defensor providencial que habla a través de la conciencia de grupo de AA, la cual está siempre del lado de los miembros.

<sup>23</sup> *Twelve Steps and Twelve Traditions*, op. cit., p. 140.

<sup>24</sup> *Ibid.*, p. 141.

### ¿Quién es el Dios que yo concibo?

Muchos de nosotros crecimos dentro de iglesias en las cuales Dios no era un abogado defensor, sino un Dios de “miedo y de superstición medieval”, muy parecido al que rechazó Bill W. Yo crecí con miedo y superstición medieval sobre la vida después de la muerte. Cuando reexamino lo que me enseñaron, las conclusiones que extraigo pueden ser diferentes de las tuyas. Pero eso no importa. Lo que importa es que cada uno de nosotros haga las paces con Dios, como nosotros concebimos a Dios.

Cuando hago a un lado la superstición medieval, descubro que mi tradición dentro de la Iglesia Católica y muchas otras tradiciones cristianas sostienen dos creencias acerca de lo que es la vida después de la muerte. Estas creencias no son la única forma cristiana de ver la vida después de la muerte, pero constituyen una explicación doctrinal ortodoxa. La primera creencia es que el cielo existe y que hay gente ahí. Todos tenemos seres queridos (abuelos, padres, tíos y tías) que creemos están en el cielo. Segundo, el infierno existe como una posibilidad, pero no sabemos si hay alguien ahí. Si alguien se encuentra en el infierno, no es porque Dios lo haya mandado ahí, sino porque esa persona así lo escogió. C.S. Lewis empleaba la imagen del infierno como una habitación que tiene la puerta cerrada por dentro, que es el lado que nosotros vemos. Pero ni Dios, ni en mi caso la Iglesia Católica, ni la Biblia han dicho nunca que alguien haya escogido ir al infierno.<sup>25</sup> Solamente sabemos que nosotros no debemos juzgar. Debemos rezar porque todos abramos nuestro corazón a Dios.

<sup>25</sup> Sachs, op. cit., pp. 237-239.

¿Qué esperanza tenemos de que toda la gente abra su corazón a Dios? ¿Qué ocurre cuando morimos? El Dios del Antiguo y del Nuevo Testamento es experto en abrir corazones. Por ejemplo, leemos cómo Dios, en Jesús, hizo miles de milagros en tan sólo un lapso de tres años. Muchos de ellos sucedieron con personas duras de corazón, como Pablo, que no quería tener nada que ver con Jesús. Cuando morimos, no sólo tenemos tres años, sino toda una eternidad para recibir las iniciativas amorosas y curativas de Dios. Aunque nos muriéramos tan duros de corazón como Pablo, Dios se pasaría toda la eternidad tratando de amarnos y de curarnos. Esto lo sabemos porque la esencia de Dios es amor y el amor cura. Dios no tiene otra alternativa más que la de pasarse toda la eternidad amándonos y curándonos (1 Cor. 13).\*

Algunas personas dicen: "Pero nosotros no tenemos toda la eternidad. Tomamos una decisión definitiva al morir,\*\* cuando

\* El optimismo que expresamos aquí es congruente con el consenso de la teología católica actual. Karl Rahner y "prácticamente todos los demás teólogos católicos contemporáneos" hablan de una "esperanza inamovible" de que al final todos los hombres y mujeres serán sanados y disfrutarán de vida eterna. (Sachs, *op. cit.*, p. 242.)

\*\* El libre albedrío frecuentemente se define como la capacidad para decirle "sí" o "no" a Dios. Sin embargo, Karl Rahner y otros teólogos sugieren lo que nos parece una comprensión más profunda del libre albedrío, como la capacidad de elegir en la forma en que lo hace Dios. De modo que un individuo verdaderamente libre puede, paradójicamente, escoger sólo el bien, como Dios. Decirle "no" a Dios no es un signo de libre albedrío sino, más bien, de que la persona todavía necesita curarse para llegar a ser libre. Una vez sana y verdaderamente libre, esa persona, como Jesús, sólo puede decirle "sí" a Dios. Esta postura tiene una comprensión de la finalidad de los individuos similar a la de Meister Eckhart, quien escribió: "La semilla de Dios está en nosotros. Ahora bien, una semilla de pera crece hasta ser un peral; una semilla de avellano crece hasta ser un avellano; una semilla de Dios crece hasta Dios." De modo que "la libertad humana es simple y más radicalmente la capacidad para Dios, no la capacidad para Dios *o para* alguna otra cosa. La libertad humana fue creada para un solo fin: Dios. Sólo Dios 'define' finalmente a la persona humana. Por ende, parecería que la libertad humana sólo puede lograr su verdadera finalidad cuando alcanza la definiti-

escogemos ya sea el cielo o el infierno para siempre." Como ninguno de nosotros ha muerto, nadie puede saber esto con certeza. Pero imaginémonos simplemente que lo que ellos dicen sea verdad. Esto significaría que en el momento de morir tendríamos que experimentar toda una eternidad de las iniciativas curativas de Dios, porque no podemos rechazar libre y definitivamente lo que todavía no hemos experimentado. Haciendo a un lado lo que suceda en el momento de morir, nuestra esperanza es como la del alcohólico o la alcohólica que acude a su primera reunión. La esperanza que tiene el alcohólico no está en la vida que él o ella han vivido sino, más bien, en un poder superior o un Dios de amor y curación. Esa misma imagen de un Dios que ama y cura es la esperanza que tenemos al encarar la eternidad. Al menos, así es Dios, tal como yo concibo a Dios. ¿Cuál sería tu imagen de él?

### *Nos volvemos como el Dios al que adoramos*

¿Por qué tiene una importancia tan crucial hacer las paces con la concepción que tenemos de Dios, e incluso cambiar nuestra imagen de él, como yo hice? No es para que sepamos cómo es la vida después de la muerte. Más bien, es porque nos vamos convirtiendo en el Dios al que adoramos. Los estudios muestran que esto es cierto en muchos aspectos de nuestras vidas. En el matrimonio, por ejemplo, mientras la pareja experimentalmente más a Dios como un amante, más probable es que

vidad para la que fue específicamente creada". (Sachs, *op. cit.*, p. 247.) Muchos observadores del desarrollo humano en el campo de la psicoterapia, como Carl Rogers, concuerdan en que, en la medida en que se sanan las heridas, la gente se vuelve verdaderamente libre y siempre usará su libertad para elegir el bien. (Carl Rogers, *On Becoming a Person*, Boston, Houghton Mifflin, 1961, pp. 101-103.)

disfruten de un matrimonio pleno, amoroso. Esta plenitud se extiende a todos los aspectos del matrimonio, incluyendo la satisfacción sexual. Los estudios también muestran que mientras más experimentemos a Dios como amante, es más probable que consideremos la justicia social como “extremadamente importante”.<sup>26</sup>

A medida que las iglesias han ido percibiendo más un Dios amoroso, muchas de ellas han lanzado cartas pastorales acerca de la paz, tal como la que ha sido redactada por los obispos católicos de Estados Unidos. Estas epístolas pastorales dicen que nunca podremos usar armas nucleares contra nuestros enemigos. Si mi Dios vengativo puede mandar a sus enemigos al infierno, entonces yo les puedo arrojar un infierno nuclear a mis enemigos. Pero tan pronto como Dios no pueda hacerlo, tampoco podré hacerlo yo.\*

No sólo la paz mundial, sino todo asunto que atañe a la justicia social se relaciona con la imagen que tenemos de Dios. Por ejemplo, nuestros obispos católicos acaban de lanzar una pastoral económica que dice que la riqueza o los bienes no se pueden dividir sobre la base de los méritos que hagamos a través de nuestro trabajo, sino que se deben distribuir con base en lo que necesitamos. Esto puede ser difícil de aceptar si tenemos la imagen de un Dios vengativo, punitivo, que

<sup>26</sup> Andrew Greeley, *The Religious Imagination* (Nueva York, William Sadlier, 1981), p. 211.

\* Si realmente creemos que hay gente en el infierno, nos sentiremos tentados a poblarlo de aquellos a quienes encontramos amenazadores, rindiéndonos así a ellos. Hans-Jürgen Verwey señala: “Quien quiera que considere la posibilidad de que siquiera una persona de las que están a su lado se pierda, difícilmente será capaz de amar sin reservas... El más sutil pensamiento admonitorio de un infierno final para los otros nos tienta, en momentos en los que la solidaridad humana se vuelve especialmente difícil, a dejar al otro abandonado a sí mismo. (Citado en Sachs, *op. cit.*, p. 254.)

calcula sobre la base de nuestro trabajo exactamente qué es lo que merecemos como recompensa o castigo eternos. En este caso, nuestro sistema económico probablemente también estará basado en el mérito. Uno puede decirles fácilmente a los que tienen menos: “Váyanse al diablo, nosotros nos ganamos esto.” Pero cuando Dios se convierte en un ser amoroso que generosamente otorga dones gratuitos a aquellos que trabajan sólo una hora (Mt. 20:1-16), e incluso a los pecadores no arrepentidos únicamente porque los necesitan, entonces nuestro sistema económico también podrá basarse menos en el mérito y más en la necesidad. Sea cual fuere nuestra adicción como sociedad, ya sea la violencia como opuesto de la paz, o acumular dinero en vez de compartirlo, nosotros por lo general imitamos las adicciones del Dios al que adoramos.

La razón más urgente para cambiar nuestra imagen de Dios proviene de la adicción misma. Sea nuestra adicción el trabajo, el dinero, el cigarro o la bebida, empezamos a tener cada una de las adicciones por la misma razón que Bill W. se tomó el primer trago: para matar el dolor de no sentir que pertenecemos. En el grado en que tengamos una imagen de un Dios que nos puede enviar al infierno, que vengativamente puede decidir quién no recibe amor y quién no siente pertenecer, entonces quizá nos convertiremos en personas más temerosas y adictas. Yo por lo menos sé que mientras más miedo me daba que Dios me mandara al infierno, más adicto me volvía.

Los centros de tratamiento reconocen que la tasa de recuperación es mucho más baja en los adictos que tienen una imagen punitiva de Dios. El doctor Robert Stuckey, en cuyas unidades de recuperación han sido tratados alrededor de 20 mil adictos, dice que “Dios, tal como nosotros concebimos a Dios”, puede resultar una “trampa”, ya que un Dios así “puede

ser un Dios punitivo o un Dios que perdona". Un Dios personal, que perdona, es tan crucial en el proceso de recuperación que Stuckey sostiene que él "nunca ha conocido a un empedernido adicto a la heroína... que lograra recuperarse y que no tuviera una profunda fe personal en Dios, y uso el término 'Dios' y no el de 'poder superior'". Concluye diciendo que para los adictos "que tienen una imagen muy severa de Dios el proceso es mucho más difícil que para aquellos que no tienen absolutamente ningún condicionamiento religioso".<sup>27</sup>

Cuando hablo acerca de cómo nuestra recuperación depende tanto de conocer a Dios como un ser misericordioso y amoroso, la pregunta más frecuente que me hacen es esta: "Si Dios es tan misericordioso y amoroso, entonces, ¿por qué debemos ser buenos?" Yo entiendo esa pregunta porque hice muchas buenas obras por temor a ese Dios vengativo, que castiga. Por ejemplo, leía en Mt. 25 acerca de los cabritos y las ovejas. Interpretaba este pasaje literalmente y pensaba que, como los cabritos se iban al infierno y las ovejas al cielo, quería estar seguro de que yo era una oveja. Y así, por miedo y portándome como buena oveja, hice muchas obras buenas como visitar a los enfermos y alimentar a los que tienen hambre. Y sin embargo, cuando cambió la imagen que yo tenía de Dios, hice todavía más buenas obras y las hice con más amor. Realizamos los actos más amorosos por aquellos a quienes más amamos, no por aquellos a quienes más tememos. Yo hago más por Sheila y por Matt que por ninguna otra persona.

Podemos asustar a la gente haciendo que cambien su conducta por miedo al infierno o a perder el amor de alguien.

<sup>27</sup> Stuckey, *op. cit.*, p. 161-162.

Pero este tipo de comportamiento temeroso no va a ser una conducta amorosa, porque el perfecto amor arroja todo temor. El miedo se puede usar ocasionalmente en casos de emergencia. Por ejemplo, una familia le puede decir a su padre alcohólico que, a menos que él cambie, ellos se irán. Tan sólo este miedo al abandono y a la sensación de no pertenecer puede hacer que un alcohólico deje de beber. Pero si el miedo al abandono que tiene el alcohólico no es remplazado por una profunda sensación de amor y de pertenecer, él o ella remplazarán la bebida con otro tipo de adicciones. Por medio del miedo podremos cambiar temporalmente la conducta de una persona, pero únicamente el amor y la sensación de pertenecer pueden cambiar definitivamente a alguien.

Sheila, que se crió dentro de la tradición judía y, por tanto, nunca se le inculcó el "miedo al infierno", me dice que nunca se les hubiera ocurrido a los judíos que iban a su sinagoga amenazar a la gente para que se portara bien. Ella señala: "En nuestra comunidad judía, sabíamos que la gente es buena por razón natural. Si alguno hacía algo que no estaba muy bien hecho, era solamente porque esa persona estaba lastimada y asustada. Nosotros sabíamos que lo que esta gente atemorizada necesitaba no era sentir más miedo aún, sino más amor y solicitud por parte de todos nosotros."<sup>28</sup> La conducta falta de amor no está bien, pues lo que cura en forma permanente es el amor, no el miedo. Como dijo Bill W.: "El castigo nunca cura. Únicamente el amor puede curar."<sup>29</sup>

<sup>28</sup> Bill W. escribió: "Nos dimos cuenta de que la gente que nos hizo daño quizás estaba espiritualmente enferma. De manera que le pedimos a Dios que nos ayudara a mostrarle la misma tolerancia, misericordia y paciencia que con gusto tendríamos para con un amigo enfermo." *As Bill Sees It, op. cit.*, p. 286.

<sup>29</sup> *As Bill Sees It, op. cit.*, p. 98.

### *La imagen que tenemos de Dios continúa evolucionando*

La manera más fácil para mí de que siga creciendo la imagen que tengo de Dios es preguntarme: “¿Qué es lo que hasta ahora me ha ayudado más a cambiar la imagen que tengo de Dios?” Cualquiera que sea la respuesta, hago más de eso que me ha ayudado. A veces descubro, al igual que los indígenas norteamericanos, que me ayuda estar en contacto con la naturaleza. Otras veces encuentro que lo que más me ayuda es explorar las maravillas de la ciencia o una nueva manera de rezar. A menudo lo que más me ayuda es pedir a aquellos que amo que compartan conmigo la manera en que Dios ha transformado sus vidas. Por ejemplo, Sheila me presentó el aspecto femenino de Dios, especialmente de Dios como madre y como esposa. Esto me ha abierto más a la parte femenina, intuitiva, de mi personalidad y de mi inconsciente. Ahora, Dios Madre me habla a través de mis sueños. Ya sea con Sheila o con amigas como Hilda, a medida que crece mi amor por estas personas y aprecio cómo Dios ha transformado sus vidas, “capto” y experimento a su Dios. Lo mismo le ocurrió a Bill W. cuando su amigo Ebby compartió con él su despertar espiritual.

En estos días, al tiempo que estoy plantando por primera vez flores en mi jardín, me percaté de que varias personas me enseñaron que la tierra misma es el cuerpo de Dios. El reconocer cómo la tierra es el cuerpo de Dios me ha hecho más sensible a mi conexión con la tierra y con los temas ecológicos. Una de las cosas más difíciles que hicimos este año fue aceptar una reducción en nuestro ingreso de tres mil dólares, pues para ganar ese dinero habríamos tenido que dañar la ecología de nuestro barrio. Al igual que los grupos de Doce Pasos

reconocen a un Dios amoroso que se expresa a través de la “conciencia del grupo”, yo reconozco a un Dios amoroso que se expresa por medio de la “conciencia de grupo” de la creación entera. Las imágenes nuevas que vamos teniendo de Dios nos curan, de manera directa, en la medida en que nos ponen en contacto con un Dios más amoroso, ya que generalmente nos podemos volver sólo tan amorosos o tan sanos como el Dios al que adoramos.

### ***Una forma sencilla de cambiar la imagen que tenemos de Dios***

Quizá la manera más sencilla para cambiar la imagen que tenemos de Dios es probar con algo que sólo nos lleva medio minuto:

1. Ponte en contacto, en tu corazón, con el amor de tu poder superior.
2. Dibuja en tu rostro una sonrisa que vaya de acuerdo con ese amor.
3. Sonríele a un amigo y permite que también ese amigo te sonría a ti.

Llenarse de la sonrisa de un amigo es una cosa muy sencilla. Y sin embargo, puede ser una de las cosas más sanadoras que haya en la vida, si cuando lo hacemos sabemos que Dios nos ama, para empezar, por lo menos tanto como ese amigo. Como nos vamos pareciendo al Dios al que adoramos, la buena nueva de la recuperación por medio de los Doce Pasos es la de un Dios amoroso que se expresa a sí mismo (en forma masculina o femenina) a través de la conciencia del grupo o de la sonrisa de un amigo. Adorar este tipo de poder superior, nos dice Bill

### *Pertenecer*

W., nos devolverá esa sensación de pertenecer con la que “todo estará bien en nuestro interior, hoy y de aquí en adelante”.

## CAPÍTULO 10

### *Paso 12*

---

AL OBTENER UN DESPERTAR ESPIRITUAL COMO RESULTADO DE ESTOS PASOS, TRATAMOS DE LLEVAR ESTE MENSAJE A LOS DEMÁS Y DE PRACTICAR ESTOS PRINCIPIOS EN TODOS NUESTROS ASUNTOS.

**Reflexión:** Habiendo entrado a este proceso de recuperación al profundizar mi sentido de pertenecer a mi yo real, a Dios, a los demás y al universo como si fueran miembros de mi familia, he compartido esto con otras personas.

#### **La espiral de dar y recibir**

Cuando me encontraba en Boston estudiando sobre espiritualidad, como ya lo mencioné antes, yo (Matt) vivía con Philip,

un jesuita retirado que tenía 25 años de experiencia con AA. Confinado en casa a resultas de su enfermedad, Philip se pasaba los días llamando por teléfono a compañeros miembros de AA. Cerca de 10 veces por semana, Philip me contaba que acababa de llamar a otra persona justamente en el momento en que ésta iba a empezar a beber de nuevo. Finalmente, le pregunté a Philip cómo le hacía para saber a quién debía llamar. ¿Qué tipo de radar tenía que podía detectar esas manos temblorosas sobre las perillas de las puertas? Se rió y contestó: “Es fácil. Simplemente me fijo en quiénes son los que no están ayudando a los demás a permanecer sobrios y los llamo. Es que ya no están inyectándose vida al ir a ayudar a los demás y pronto estarán bebiendo de nuevo. Ese es el paso 12.” De acuerdo con el psicólogo Erik Erikson, esto mismo es cierto para todos aquellos que están en la etapa de generatividad (de los 35 a los 65 años). El crecimiento interior proviene primordialmente de tender la mano a los demás y generar en ellos una vida nueva. Cuando esto no sucede de una manera equilibrada, con frecuencia se presenta una crisis de la edad mediana.<sup>1</sup>

### *El paso 12 puede ser peligroso para los codependientes*

Bill W. escribió que fue este paso, que consiste en ayudar a los demás, el que lo mantuvo sobrio:

En mis primeros seis meses de sobriedad, trabajé duro con muchos alcohólicos. Ni uno solo respondió. Y no obstante, esta

<sup>1</sup> Para una explicación más amplia de las ocho etapas del desarrollo humano de Erikson, véase nuestro libro *Healing the Eight Stages of Life* (Mahwah, NJ, Paulist Press, 1988).

labor me mantuvo sobrio. No era cosa de que esos alcohólicos me dieran nada. Mi estabilidad provino de tratar de dar, no de exigir que yo recibiera.<sup>2</sup>

El paso 12 era el favorito de Bill y él, a diferencia del otro cofundador de AA, el doctor Bob, se pasó la vida entera viajando para ayudar a otros alcohólicos. Pero aun cuando el ayudar a los demás era un don que Bill tenía, también se hacía daño a sí mismo abusando de ese don. Después de que Bill dejó de beber, cayó en una depresión que le duró 11 años. Ésta se fue desarrollando a medida que se vio sobrecargado de trabajo cuidando de AA. Al escribir acerca del paso 12, se expresa el ideal de Bill en el consejo que da acerca de cómo aproximarse a un alcohólico que bebe: “Sugierele lo importante que es que ponga el bienestar de otras personas por encima del suyo propio.”<sup>3</sup> Nadie había definido todavía este ideal como codependencia. Finalmente, Bill buscó la ayuda de una psiquiatra, quien reconoció la manera en que Bill se hacía daño a sí mismo a través de su necesidad de ayudar a los demás. Sin usar el término “codependencia”, el psiquiatra identificó este letal patrón de conducta en Bill, quien escribe:

Su tesis era que mi posición dentro de AA se había vuelto poco congruente con mis necesidades como individuo. Aunque fuera altamente satisfactorio vivir para los demás, nada podría ser más desastroso que vivir para los otros como ellos piensan que se debe de vivir. El grado en el cual el movimiento de AA y los

<sup>2</sup> *Grapevine* (enero de 1958).

<sup>3</sup> *Alcoholics Anonymous, op. cit.*, p. 94. Bill aplicaba este consejo también a otro tipo de problemas, como las tentaciones sexuales: “Si el sexo es muy problemático, nos abocamos con mayor vigor aún a ayudar a los demás. Pensamos en sus necesidades y trabajamos por ellas.” *Ibid.*, p. 70.

individuos que están dentro de éste determinan cuáles son mis alternativas es en verdad sorprendente. Las cosas que son primordiales para mí (e incluso para el bien de AA) no se llevan a cabo. Los AA constantemente me distraen hacia actividades que a ellos les parecen primordiales pero que en realidad no lo son. Así que tenemos a Don Anónimo en conflicto con Bill Wilson. Para mí, esto es más que una especulación interesante; es, lisa y llanamente, sentido común.<sup>4</sup>

Afortunadamente Bill siguió el consejo de su psiquiatra. Dejó de tomar las responsabilidades de tantas otras personas y en vez de ello, se ocupó de satisfacer sus propias necesidades. Cuando Bill le dejó el liderazgo de AA al Comité de Servicios, salió de su depresión. El paso 12 nos da vida cuando se vive con equilibrio, no con la necesidad compulsiva del codependiente de ayudar a los demás.

Como la codependencia atiza el ciclo adictivo y nos impide buscar ayuda, el paso 12, que habla de dar, debe estar equilibrado con el recibir. Nuestra reflexión subraya este recibir a través de la reconexión que hacemos, lo cual nos llena de tal cantidad de vida que ésta se derrama hacia los demás:

Habiendo entrado a este proceso de recuperación al profundizar mi sentido de pertenecer a mi yo real, a Dios, a los demás y al universo como si fueran miembros de mi familia, he comparado esto con otras personas.

La vida se debe recibir y se debe dar en una espiral continua, igual que inhalamos y exhalamos el aire que respiramos.

<sup>4</sup> *Pass It On*, op. cit., p. 335.

### ***¿Debo tender más la mano, o debo tenderla menos?***

Mi curación se va dando en la medida en que voy dando y recibiendo de los demás. Por ejemplo, cuando damos retiros de fin de semana, me paso muchas horas por la noche oyendo confesiones. Al ir oyendo a los demás confesar los mismos pecados que yo tengo, siento el amor y el perdón de Dios no solamente hacia ellos, sino también hacia mí, y esto me da nueva vida. Pero luego de dos horas de confesiones, empiezo a desear que se termine la fila para poder ir a la cama. Entonces trato a la persona que sigue como si fuera un problema que se pudiera resolver con un consejo rápido en vez de tratarla como a una persona junto a la cual camino en su dolor. Esa persona se percata de mi cansancio y comienza su confesión con culpa: "Perdón, ya es muy tarde. ¿Tiene tiempo de oírme también a mí?" Ni ellos ni yo recibimos mucha vida, y ambos estamos ansiosos por terminar. Cuando eso sucede es que me he excedido y necesito parar y recibir vida en vez de seguir dando más de ella.

Cuando se trata de ir a los demás y darles algo, esto siempre me da vida a mí y a la otra persona. Es tiempo de detenerme cuando esta conducta ya no genera vida en nosotros dos. El dar debe estar en un lado del círculo, y en el otro el recibir, para que esto no se convierta en una codependencia poco sana. Melody Beattie dice que cuidamos obsesiva y codependientemente de los demás cuando "consistentemente estamos dando más de lo que recibimos en una situación particular".<sup>5</sup> Si estoy dando porque *debo hacerlo*, en vez de dar porque lo disfruto, generalmente estoy rompiendo el círculo y tratando

<sup>5</sup> Melody Beattie, *Ya no seas codependiente* (México, Promexa/Hazelden, 1991).

al otro como si fuera una víctima inferior a quien yo condescientemente ayudo. Varias preguntas me han ayudado a reconocer cuándo está ocurriendo esto:<sup>6</sup>

1. ¿Estoy dando una ayuda que no quiero dar (y me siento como una víctima que puede volverse luego un perseguidor agresivo)? Por ejemplo: "Preferiría estar en mi cama en vez de estar oyendo confesiones, de modo que apúrese y termine ya."
2. ¿Le estoy enseñando a los otros a bastarse a sí mismos (en vez de perpetuarlos en su papel de víctimas)? Por ejemplo, ¿los estoy alentando a recibir el perdón y a perdonar a otros?
3. ¿Hago menos a los otros que no están dando tanto como yo (porque me siento una víctima que está dando más de lo que le corresponde)? Por ejemplo, ¿me enoja si los otros sacerdotes dejan de oír confesiones a las 10:00 p.m., según el horario que habíamos acordado, y me han dejado a mí con una larga fila de gente?
4. ¿Estoy dando una ayuda que los demás no necesitan (con lo cual les impido que encuentren sus propias soluciones)? Por ejemplo, la gente puede sustituir la terapia que necesita con la confesión.
5. ¿Estoy obteniendo vida de ello, o siento que estoy dando más de lo que estoy recibiendo?

Si no me hago estas preguntas una de las noches que estoy oyendo confesiones, como he descrito arriba, pierdo una oportunidad de dar el regalo más valioso que poseo: mi verdadero yo —en este caso, un "no" honesto. Si le digo a la gente que

<sup>6</sup> Estas preguntas vienen de reflexionar acerca del triángulo de rescate desarrollado por Stephen Karpman. Cf. Claude Steiner, *Scripts People Live* (Nueva York, Grove Press, 1974).

está haciendo fila para confesarse: "No, no puedo escucharlos porque estoy exhausto", mi "no" es un regalo porque les comunica a los otros el permiso para decir "no" y modela en ellos una capacidad vulnerable para expresar sus necesidades y fijar límites.\*

Como yo he aprendido a expresar mis propias necesidades, a fijar límites y a ser capaz de equilibrar ese dar vida y recibirla, he viajado nueve meses al año durante los últimos 15 años por más de 40 países sin haber sufrido nunca de agotamiento. Tenemos una regla que dispone que cuando viajamos a un país extranjero, siempre reservamos la mitad del tiempo nada más para recibir.

Esto puede sonar como un permiso para hacer solamente aquello que disfrutamos y evitar todo lo que nos disguste. El crecimiento interior a veces implica elegir hacer algo que no disfrutamos como, por ejemplo, el caso de un padre que se levanta a las tres de la mañana a cambiar un pañal. Sin embargo, estas incomodidades promueven el crecimiento interior solamente cuando forman parte de un compromiso mayor que nosotros disfrutamos. Por ejemplo, el pediatra T. Berry Brazelton dice que una madre y su hijo se compenetrarán en la medida en que la madre disfrute su papel de mamá.<sup>7</sup> Él quiere

\* A pesar del énfasis excesivo que Bill W. ponía en el dar, que mencionamos antes, él demostró esta clase de honestidad acerca de las necesidades de uno mismo durante su primera "llamada del paso 12". Cuando Bill W. y el doctor Bob fueron a visitar a Bill D. (quien se convirtiera en el tercer miembro de AA), dejaron en claro que necesitaban hablar con otro alcohólico para poder permanecer sobrios. Aunque Bill D. se había mostrado resentido con personas que anteriormente se le habían acercado *por el bien de él*, apreció la honesta afirmación que hicieron Bill W. y el doctor Bob de su propio interés en ellos mismos, y así tuvo deseos de escucharlos. (Kurtz, *op. cit.*, pp. 38-39.)

<sup>7</sup> Entrevista de Bill Moyers con el doctor T. Berry Brazelton, en Bill Moyers, *A World of Ideas* (Nueva York, Doubleday, 1989), pp. 140-155.

que las madres se queden en casa con sus bebés. También hace la concesión de que una mamá que trabaja y quiere estar con su bebé probablemente es mejor madre que aquella que está en casa y desea trabajar, pero que se siente atrapada por tener que cuidar de su bebé. Esta madre que permanece en casa, aunque está físicamente presente, en realidad no está presente desde el punto de vista emocional para que se dé el enlace madre-hijo. El amor que forma un círculo, establece este enlace. Brazelton ve a tantas madres que no están formando este lazo con sus hijos, que advierte: "¡Estamos criando una generación de terroristas!"

### *Dar la mano a los demás para cambiar las estructuras*

Dar vida y recibirla a menudo me hace no sólo dar la mano a las personas sino también cambiar estructuras que son opresivas. A medida que lo hago, crezco en libertad respecto de mi conducta adictiva. El 16 de noviembre de 1989, el ejército de El Salvador (con el conocimiento previo del mariscal de campo local de Estados Unidos) asesinó brutalmente a seis de mis hermanos jesuitas, a su cocinera y a la hija de ésta. El ejército mató a los jesuitas porque éstos intentaban promover el diálogo entre el gobierno y las guerrillas. En la Universidad de Centroamérica los jesuitas se habían pronunciado en contra de los abusos por ambas partes. Temiendo la verdad que buscaban los jesuitas, sus asesinos sacaron los cerebros de los cráneos de las víctimas, como un signo de advertencia a todo mundo para que no siguieran esta manera de pensar.

Cuando escuchamos las noticias, mi comunidad jesuita y yo caímos en depresión. Cuando mi gobierno norteamericano, a pesar de tener conocimiento previo de los asesinatos, permitió

que ocurrieran y luego culpó a las guerrillas (aunque la zona universitaria estaba bajo control del ejército y no de la guerrilla la noche de los asesinatos),<sup>8</sup> volvieron mis adicciones, tal como volvieron cuando viví en el opresivo medio boliviano. Me imbuí en una negatividad y en el hábito de comer entre comidas de manera compulsiva. Trabajaba 20 horas diarias, atascándome en un perfeccionismo que me obligaba a rescribirlo todo y a querer tener siempre una preparación mayor para conducir el siguiente retiro. Incluso el asistir a las reuniones de Doce Pasos no curaba mi desesperanza. Me ayudaba a que la sintiera más, a que la nombrara y a que aceptara lo que no podía cambiar. Y sin embargo, yo seguía anhelando cambiar lo que sí podía cambiar. Entonces me tomé un día completo para escribirle cartas a 10 funcionarios del gobierno de Estados Unidos. Exigí que la ayuda militar a El Salvador estuviera condicionada a una investigación de los asesinatos y a la defensa de los derechos humanos. Cuando hube hecho lo que podía para cambiar las estructuras, se disiparon mi depresión y mi desesperanza, al igual que mis compulsiones adictivas.

Me percaté de algo similar en las mujeres con quienes trabajo. A menudo se ven liberadas de tragarse su dolor a través de comer en exceso y de otro tipo de adicciones, cuando hacen lo que pueden para cambiar el sistema abusivo, buscador de poder, patriarcal de Estados Unidos que hace que seamos el principal traficante de armas del mundo en vez de invertir el dinero en el cuidado de los niños.

A lo largo de todo este libro hemos dicho que cuando se niegan los sentimientos dolorosos se crea una división interna,

<sup>8</sup> El reportero Joe Moakley, presidente de la Speaker's Special Task Force en El Salvador, ha reunido evidencia para la interpretación de los eventos que presentamos aquí. *Cf. National Catholic Reporter* (4 de octubre de 1991), p. 8.

un vacío entre nosotros y nuestro verdadero yo. Nuestras adicciones vienen y llenan ese lugar vacío. Joanna Macy sugiere que uno de los sentimientos más negados en nuestra cultura es la desesperación que sentimos por el mundo.<sup>9</sup> Ella cree que, como estamos conectados a toda cosa viva, sentimos todo lo que sucede en nuestro planeta. A todos nos preocupa la destrucción ambiental; el hambre, el abuso contra los derechos humanos, etcétera, pero no tenemos energía para actuar. Como reprimimos la desesperanza que sentimos por el sufrimiento que nos rodea, no tenemos acceso a su energía creativa. Cuando me enteré del asesinato de los jesuitas y de las mujeres, huí de mis sentimientos y traté de escaparme a través de la conducta adictiva. Después, cuando pude tolerar la desesperación que me causó tan pavorosa injusticia y preguntarme lo que yo podía cambiar, mi desesperación me dio la energía para escribir a los funcionarios del gobierno. Me pregunto si estaría experimentando un momento de recuperación de la negación de la desesperanza que existe en toda nuestra cultura.

Llevo esta desesperanza social como un peso que a menudo no reconozco hasta que me lo quito de encima. Por ejemplo, el 19 de agosto de 1991, un golpe de Estado retiró del poder a Gorbachov, el presidente soviético. Esa mañana me sentí igual que en la década de los años cincuenta, cuando me escondía bajo los pupitres de la escuela durante las incursiones aéreas, luego de que Kruschev juró enterrar a los Estados Unidos. Cuando Yeltsin se montó en un tanque y arengó a la gente, me encontraba yo pegado a la televisión, rezando porque una barricada de camiones detuviera al ejército que avan-

<sup>9</sup> Joanna Rogers Macy, *Despair and Personal Power in the Nuclear Age* (Filadelfia, New Society Pub., 1983).

zaba, ¡Qué celebración la de cuatro días después cuando la incursión falló y Gorbachov fue restablecido en el poder! Mi cuerpo exhaló un suspiro de alivio, como si se estuviera despojando de un peso enorme. La desesperanza que se disipó en esos cuatro días es la desesperanza inconsciente con la que había vivido durante las cuatro décadas que duró la guerra fría. ¿Qué carga de desesperanza estaré negando ahora y que solamente reconoceré cuando se me quite?

El crecer con la amenaza del holocausto nuclear fue una experiencia de abuso para todos los de mi generación. Las raíces de la adicción están en el abuso, sea consciente o inconsciente. El paso 12 cura estas raíces en la medida que nos vamos haciendo conscientes de ellas y tendemos nuestra mano no sólo a los individuos, sino también para cambiar las injustas estructuras sociales que abusan de nosotros.

### *Tender la mano sana nuestras heridas*

El dar y recibir vida nueva a través de dar la mano a los demás también sana heridas. Creo más que nunca en el poder del paso 12, porque fue el tender la mano lo que me curó luego de que Dennis dejó nuestra casa jesuita para casarse con Sheila. Aunque yo sabía que Dennis tenía que seguir los dictados de su conciencia, me hundí en la depresión al enfrentarme a la pérdida de 27 años de haber compartido el mismo tipo de vida con los jesuitas, y de haber vivido y trabajado juntos casi todos esos años. Mi superior me dio un buen consejo: vive donde te vayan a amar más y haz lo que te dé vida. De modo que permanecí en Omaha entre amorosos amigos.

Tenía miedo de seguir dando retiros. Me parecía demasiado doloroso hablar acerca de curar heridas. Además, Dennis y

Sheila se habían tomado seis meses de descanso, y durante ese tiempo yo tendría que dar los retiros solo. Sabía que mis charlas serían la tercera parte de buenas que si diera los retiros junto con Dennis y Sheila. En vez de confiar en que el tender la mano cura, soñaba con ser un ermitaño y trataba de cancelar los retiros que debía dar yo solo.

El que más ganas tenía de cancelar era un retiro en español que iba a dar en San Diego, porque para él dependíamos del excelente español que habla Dennis, y estaría ausente. Yo sólo había estudiado español durante siete meses, de modo que hablo como un bebé de siete meses, y no lo había practicado para nada en un año. Así que llamé a la persona que estaba a cargo de la coordinación del retiro y le dije que lo cancelaba porque no sabía hablar español. Además, había otras personas que iban a exponer en español. Ella me dijo que muchas personas iban a venir para verme, de manera que si yo no podía hablar en español, ella me conseguiría un traductor. No me pude retractar de ello, ya que hablo bien inglés. Acepté, pero también pedí llegar tres días antes para que pudiera vivir con una familia de habla hispana. Esperaba en esos tres días poder entender nuevamente el español, aunque no pudiera hablarlo.

Llegué a San Diego a quedarme con una pareja de personas mayores, Jesús y María Fernández. Oí mucho español, porque ellos no hablaban nada de inglés. Me sentí tan querido por ellos que me pasé tres días hablando en español entrecortadamente sin miedo a cometer errores. Le agradecí a Jesús su paciencia y le comuniqué que estaba previendo hablar en inglés durante la conferencia. En inglés podía expresarme 10 veces mejor que en español. Me apabulló con su respuesta:

Los organizadores quieren que usted hable en español, no en inglés. La gente entenderá suficientemente su español, igual que yo. Sabemos que usted puede hablar 10 veces mejor en inglés, pero no nos interesa oírlo 10 veces más. Lo importante no es cuánto nos dé, sino cuánto sintamos su amor. Si habla usted en inglés nos perderemos sus charlas de corazón, ya que todo lo que diga se filtrará a través del corazón de otra persona.

Como eso no me convencía, Jesús prosiguió:

Déjeme narrarle una vieja historia que mi abuelo me contó. Murieron un hombre rico y otro pobre. Cada uno de ellos tenía cinco hijos. El rico murió y le dejó un rancho a cada uno de sus hijos. De modo que los hijos del hombre pobre en broma le preguntaron a su padre qué es lo que ellos heredarían, ya que apenas tenían el pan de cada día. El hombre pobre les dijo a sus hijos; "Vayan al río y cada uno traiga dos ramas de jarilla." (La jarilla es como un sauce, y sus ramas tienen el grosor de un dedo.) Cuando regresaron, el hombre pobre les dijo a sus hijos: "Ahora rompan una de sus ramas." Cada uno de ellos lo hizo con facilidad. "Ahora, tráiganme las otras ramas." Entonces tomó las cinco ramas que quedaban y las amarró en un atado. Se lo dio a su hijo mayor. "Ahora, rómpelo". Ni el hijo mayor ni ninguno de los otros lo pudo romper. Entonces el hombre pobre tomó el atado. "Esta es la herencia que les dejo. La unidad hace la fuerza."

Después Jesús me miró y agregó: "Por eso no necesitamos que nos dé grandes regalos en inglés. Necesitamos volvernos uno con usted mientras nos ama hablando en español."

Al día siguiente me dirigí a la asamblea en mi español entrecortado:

Estoy aquí para decirles que deben usar sus dones para evangelizar, para orar por los pobres y ayudar a los que tienen necesidad. ¿Cuántos de ustedes se sienten listos para hacerlo? (Tan sólo unos pocos levantaron la mano.) Eso es normal. Siempre sentimos que algún otro puede hacerlo mejor. Algunos de ustedes me están mirando, pensando que no pueden evangelizar ni orar tan bien como yo. (Sus cabezas asintieron.) Yo los estoy mirando, seguro de que cada uno de ustedes puede hablar, evangelizar y rezar en español 10 veces mejor que yo. A estas alturas, cuando escuchan que cometo un error en cada frase que digo, ustedes lo saben también. Y sin embargo, soy yo el que está dando esta charla y el que se está arriesgando a usar el pequeño don que tiene. Yo quería dar esta plática en inglés en vez de en español. Pero Jesús me dijo: “Lo importante no es qué tan bien se desenvuelva usted en inglés, sino cuánto nos ame con el pequeño don que tiene para hablar en español.”

Luego les conté la historia de las jarillas y cómo lo que cuenta no es el tamaño del regalo, sino que cada uno de nosotros utilice el pequeño don que tiene con un gran amor. Inmediatamente me entendieron y aplaudieron. Sentí tanto amor, que seguí hablando de corazón durante otros 20 minutos. El recibir su amor me sanó y me inspiró una charla que yo no sabía que era capaz de dar.

Después de la plática recibí un montón de abrazos y de invitaciones para hablar a otros grupos hispanoparlantes. Cada uno de los brazos le decía a mis atemorizados huesos que podía salir y dar retiros sin preocuparme de si serían éstos tan buenos como antes. Lo importante era arriesgarme a usar mi pequeño don y dejar que el tender la mano me siguiera curando, como ocurrió ese día. No tenía que ser un ermitaño.

De modo que creo en el paso 12, no sólo porque ayuda a

los demás, sino porque me ha curado a mí. Sin él, no me hubiera arriesgado a dar charlas nuevas acerca de los Doce Pasos y, como resultado de ello, a escribir ahora este libro. El paso 12 es también la razón por la cual no estoy esperando para escribir esto hasta que esté perfectamente preparado. Cuando me siento tentado a esperar hasta haber leído otros 20 libros, me acuerdo del paso 12 y trato de romper mi atado de cinco jarillas.

### Órdenes selladas

Nuestra recuperación no sólo depende de dar y recibir vida en el paso 12, sino de darla y de recibirla a nuestro muy personal estilo. Por ejemplo, Jack McGinnis tiene un maravilloso don para crear una atmósfera en la cual el pequeño niño que hay dentro de cada persona se siente seguro. Durante los últimos años, el trabajo de tiempo completo de Jack ha sido dar retiros acerca de los Doce Pasos. Cuando nosotros asistimos a uno de ellos, lo que más nos impresionó fue la atmósfera de seguridad que Jack creaba. También tiene un don especial para la música, razón por la cual recientemente varios productores han expresado su interés en grabar profesionalmente la música de Jack para distribuirla en las estaciones de radio. Jack nos dijo lo bien que se sentía desde que empezó a utilizar sus dos dones favoritos, y que ya no siente la vergüenza crónica que experimentaba antes.

Mucha gente que trabaja en el campo de la recuperación cree que el sentimiento básico de los adictos y de las personas que provienen de familias disfuncionales es la vergüenza internalizada crónica, tóxica. Cuando la vergüenza se internaliza,

desconocemos a nuestro verdadero yo. Muy en lo profundo de nuestro ser podremos pensar: “No estoy siendo verdaderamente yo mismo. No estoy haciendo con mi vida lo que se me envió a hacer aquí. No estoy compartiendo mis dones con los demás.”

Agnes Sanford, pionera en el campo de la curación, dijo que cada persona viene a este mundo con “órdenes selladas” de parte de Dios. Para nosotros, esto no significa que Dios nos dé órdenes a la manera militar. Más bien es como si, antes de nacer, cada uno de nosotros hubiera acordado con Dios el propósito especial de nuestra temporada sobre la Tierra. A lo largo de nuestras vidas descubrimos más y más profundamente nuestras órdenes selladas que son únicas, por la manera en que se nos dio a cada uno el don para dar y recibir amor. Durante la primera reunión de Bill W. con Ed Dowling, el sacerdote jesuita (que se convirtió en el mentor espiritual de Bill) lo ayudó a ponerse en contacto con sus órdenes selladas. Ed

...miró directamente a los ojos de Bill... le dijo que ellos dos, que se hallaban en esa pequeña habitación, estaban entre los bendecidos de todos los tiempos, pues se encontraban aquí, con vida en este momento. De entre todos los que habían partido antes, y de los que aún no habían nacido, ellos habían sido elegidos para levantarse y hablar de lo que tenían que hablar. Había una fuerza en Bill que era solamente suya, que nunca antes había estado sobre esta Tierra...<sup>10</sup>

La gente que fue herida durante la niñez y que por ello se vio atrapada en patrones adictivos ha tenido que usar toda su

<sup>10</sup> Thomsen, *op. cit.*, p. 310.

energía para sobrevivir. Es muy poco lo que queda, parece, para llevar a cabo esas órdenes selladas. Así es como me lo parecía a mí. Yo (Sheila) sufrí tal privación emocional que no pude crecer de acuerdo con lo establecido. Siendo incluso una niña pequeña, pensaba con desesperación: “Nunca llegaré a donde se supone que debo llegar. Estoy tan atrasada...” Sabía que yo estaba aquí por alguna razón en especial, y tenía miedo de fallarle tanto a Dios como a mí misma.

Bill describe un temor similar entre los alcohólicos: “El espectáculo de haber desperdiciado años nos dio pánico. Simplemente no habría tiempo, pensábamos, de reconstruir nuestra fortuna hecha añicos.”<sup>11</sup> Después de 17 años de beber, Bill pensó que había desperdiciado su vida. Sin embargo, la larga lucha de Bill contra el alcoholismo se convirtió en la médula del don especial que él tenía para este mundo.

Llevamos tan profundamente labradas nuestras órdenes selladas, que éstas le vuelven a dar una dirección a nuestra vida, a pesar del sinnúmero de errores que hayamos cometido o qué tan rezagados creamos que nos encontramos. Toda nuestra vida nos la pasamos tratando de llevarlas a cabo. Algo nos impulsa desde el interior, y ese algo utiliza las faltas mismas que hemos cometido para ayudarnos.

Siendo niña experimenté una privación y un abuso severos. Pero aun en medio de ello, mis órdenes selladas me estaban conduciendo hacia la vida. Manejaba yo mi dolor paseando sola por el bosque, mirando las hojas o la hierba. En la escuela, miraba al cielo a través de la ventana. Me sentía atraída por la bondad especial que percibía en las hojas, la hierba, el cielo, etcétera. Absorbía la belleza de esas cosas para sobrevivir emocionalmente, ya que no había mucha belleza en mi casa. Los

<sup>11</sup> *Twelve Steps and Twelve Traditions, op. cit.*, p. 121.

adultos que me rodeaban no comprendían lo que estaba yo haciendo. Lo único que sabían es que yo estaba en un extremo aislamiento. Finalmente, cuando tenía 15 años, la coordinadora de la escuela llegó a preocuparse a tal grado que lo arregló todo para que me enviaran a vivir con mis abuelos. Nunca volví a vivir con mis padres. Tuve que dejar su hogar para sobrevivir, y la forma en que lo conseguí fue mirando la belleza y apreciándola. Usé las órdenes selladas que llevaba dentro para ayudarme.

Las órdenes selladas de mi vida son presenciar la bondad única de cada cosa exactamente como ésta es, y por medio de mi amorosa presencia, ayudarle a que se convierta más en ella misma. Incluso cuando sentí la más grande desesperación porque pensaba que siempre quedaría rezagada, ese don especial que llevo dentro me estaba conduciendo. Me estaba mostrando el camino a casa, le estaba pidiendo ayuda a gritos a la coordinadora de mi escuela, estaba tratando de llamar por teléfono como ET ¡...me salvó la vida!

Cada uno de nosotros tiene una manera especial de dar vida, que son nuestras propias órdenes selladas. Éstas fueron esculpidas en las células de nuestro cuerpo y nos pueden conducir incluso cuando pensamos que ya no hay esperanza para nosotros. La forma en que llegamos a saber cuáles son nuestras órdenes selladas es por la alegría que sentimos cuando empezamos a cumplirlas, y por la manera en que toda nuestra vida se acomoda. En su serie de entrevistas con Joseph Campbell, Bill Moyers le pregunta:

¿Alguna vez tiene usted esta sensación que tengo yo, cuando está alcanzando lo que le produce arrobamiento, de estar siendo ayudado por unas manos invisibles?

Joseph Campbell responde:

La tengo todo el tiempo. Es milagrosa. Tengo inclusive una superstición que ha crecido en mí a resultas de esas manos invisibles que vienen a mí todo el tiempo, de que si persigues aquello que te produce arrobamiento, te colocas en una especie de sendero que ha estado ahí todo el tiempo, esperándote, y la vida que debes estar viviendo es la que estás viviendo. Cuando puedes ver eso, comienzas a conocer gente que está de alguna manera relacionada con lo que te causa arrobamiento, y que te abre las puertas. Yo digo, sigue aquello que te produce arrobamiento y no tengas miedo, y se te abrirán unas puertas que tú ni siquiera sabías que ahí estaban.<sup>12</sup>

Todos conocemos el camino a casa. Todos sabemos el número de teléfono, como ET. Todos nosotros llevamos labrada en nuestro interior una manera especial en la que estamos llamados a dar vida y recibirla, y que nos llevará a donde pertenecemos.

### ¿Cómo te llamas?

Con frecuencia se va desarrollando la comprensión de nuestras órdenes selladas. Por ejemplo, este año, durante un viaje en auto, Sheila y yo (Dennis) escuchamos una cinta de Robert Johnson. Decía él que la palabra "monje" expresa el propósito de su vida. Una vez que hubo descubierto esto, pudo dejar de tener expectativas injustas hacia sí mismo de querer serlo todo. Se pudo concentrar en aquello para lo que había nacido. Des-

<sup>12</sup> Campbell, *The Power of Myth*, op. cit., p. 120.

pués de escuchar eso, Sheila y yo decidimos quitar la cinta y ver si podíamos descubrir nuestras órdenes selladas en una palabra o “nombre”.

Para descubrir la palabra clave para mí, empecé con la pregunta: “¿Cuándo he tenido últimamente la sensación de pertenecer en verdad?” Recordé los últimos dos viajes que hice a Minnesota para ir de pesca. Me encanta estar en las aguas transparentes y tranquilas de Minnesota, poner un gusano de carnada y mirar cómo la pesca pica mi anzuelo. Tengo otro recuerdo de esa misma sensación de pertenecer y que evoca en mí los mismos sentimientos que la pesca en las tranquilas aguas de Minnesota. Fue mi proceso de discernimiento de dos años en el Centro Jesuita de Retiros de Guelph que culminó en la decisión de casarme con Sheila. Durante ese proceso, sondeé las profundidades de mi inconsciente a través de una combinación de análisis de los sueños, *gestalt*, el dibujo primitivo y un retiro ignaciano de 30 días. Cada día, sentía una aguda anticipación a medida que iba tirando el anzuelo en las tranquilas aguas del inconsciente para pescar otra revelación sorprendente. Por eso es que en nuestra invitación de bodas dibujé lo que considero el símbolo de nuestro matrimonio: dos personas juntas que van de pesca en una barca con sus anzuelos para pescar percas y otros tesoros. Para nosotros, pescar en aguas tranquilas simboliza la quieta transparencia que siempre hemos compartido el uno con el otro. Al recordar ese y otros momentos en los cuales he tenido la sensación de pertenecer, eventualmente di con dos palabras que, me parece, capturan esta parte de mi esencia: “aguas tranquilas”. Así es como me sentía en mi interior y así me parecía el espacio que hacía para otro en esos momentos de pertenecer.

Estas dos palabras me parecieron adecuadas, de modo que,

emocionado, las compartí con Sheila. Ella me dijo que creía que yo le iba a decir las palabras “corazón que baila”. Mi emoción se disipó cuando recordé que hace varios años Sheila y yo habíamos hecho un ejercicio similar. Tal y como Sheila bien recordaba, las palabras que yo había dicho eran “corazón que baila”. “Corazón que baila” son las palabras que expresan cómo me sentía yo en México en un día caluroso conduciendo una liturgia para los pepenadores que vivían en los tiraderos de basura. Celebraban el aniversario de su cooperativa de pepenadores. Durante esa liturgia, todos bailamos alegremente entre el polvo del basurero. “Corazón que baila” son las palabras que capturan el gusto que tengo por la vida, así como mi capacidad para encontrar la bondad incluso en los lugares más oscuros y desamparados, como son los tiraderos de basura. Deseé que Sheila no me hubiera recordado el “corazón que baila”. Considero que ambas imágenes están bien. Me gusta tener claras las cosas, y me pareció que Sheila acababa de enlodármelas.

Al día siguiente continuamos nuestro viaje y escuchamos de nuevo a Robert Johnson. Decía que “Dennis”, o “Dionysius” en griego, significa “éxtasis”, me di cuenta entonces de que “éxtasis” es la palabra que captura la esencia de mis órdenes selladas. “Corazón que baila” y “aguas tranquilas” son dos de las maneras en que más se manifiesta el “éxtasis” en mi vida. Lo que realmente me asombró es que cuando por fin llegamos a nuestro destino esa noche, nuestros anfitriones acababan de terminar de leer *Éxtasis*, el libro de Robert Johnson.<sup>13</sup> Yo no sabía que él había escrito ese libro. Cuando le leí, supe que estaba hablando de mí.

<sup>13</sup> Robert A., Johnson. *Ecstasy: Understanding the Psychology of Joy* (San Francisco, Harper & Row, 1987).

Mi comprensión de mis órdenes selladas se sigue desarrollando, pero me parece que “éxtasis” describe el propósito de mi vida, no me sorprendería si de pronto alguna otra cosa describe mi vida de una manera más precisa. Descubrir nuestras órdenes selladas es como hacer un viaje que nos lleva cada vez más cerca del núcleo de lo que estamos destinados a ser. Tal vez la meditación que viene a continuación les ayude a comenzar su viaje hacia el descubrimiento de sus órdenes selladas.

### ***Pongamos nombre a nuestras órdenes selladas***

1. Coloca tu mano sobre tu corazón y pídele a tu poder superior que traiga a tu corazón un momento de tu vida en el cual tuviste la sensación de pertenecer. Quizás haya sido cuando te casaste, el nacimiento de tu hijo, o un momento de reconciliación con un amigo. Comparte con tu poder superior, en una o dos frases, qué tuvo de especial ese momento, ¿Qué fue lo que la gente dijo o hizo que te ayudó a sentir que pertenecías?
2. Inhala esa sensación de pertenecer. Llena con ella todo tu cuerpo y experimenta lo que se siente en cada una de tus células.
3. ¿Cuál es la palabra o el nombre que tu poder superior le da al don especial que tienes, a tus órdenes selladas? Si te parece apropiado, deja que tu poder superior te unja para que profundices ese don.
4. Tómate uno o dos minutos e imagínate tendiéndole la mano a los demás con el don de tus órdenes selladas. Inhala la sensación de integridad y de pertenecer que esto te brinda.

## APÉNDICE A

# ***Cómo usar la imaginación para sanar y recuperarnos***

---

En este libro hemos hablado de muchas de las maneras en que podemos abrirnos al poder que tienen los Doce Pasos, por ejemplo, por medio de relaciones amorosas, de experimentar nuestra pena, de encontrar el genio que hay detrás de cada adicción, etcétera. Queremos añadir una herramienta más para la recuperación: la imaginación. Al observar que los alcohólicos usaban su imaginación para “crear una realidad a partir de las botellas”, Bill W. dijo que su problema no era la imaginación en sí, sino su “casi total incapacidad de dirigir la imaginación hacia los objetivos adecuados; todo buen

éxito depende de eso".<sup>1</sup> De acuerdo con Mark Mitchell, experto en adicciones, "a menos que un individuo se *pueda ver* sobrio, no podrá permanecer en sobriedad".<sup>2</sup>

Muchos de los que trabajan en el campo de la curación reconocen ahora el poder de la imaginación. Por ejemplo el doctor Bernard Siegel puede predecir cuáles niños serán excepcionales sobrevivientes del cáncer, con base en la forma en que expresan su imaginación en trabajos artísticos.<sup>3</sup> El niño que puede imaginarse y dibujar su sistema inmunológico venciendo fácilmente a las células cancerosas tiene muchas más probabilidades que el chico que imagina una batalla campal.

Mark Mitchell describe con detalle el papel de la imaginación en la recuperación:

Durante los últimos 20 años se han llevado a cabo más investigaciones acerca de las funciones de la mente y del cerebro. Se ha descubierto que el cerebro con frecuencia funciona como una cámara de cine. Acumulamos gran cantidad de información a través de la experiencia visual y luego creamos realidades conductuales externas que estén de acuerdo con nuestra imagen visual interna.

Esto explica muchas cosas. A veces oímos decir a la gente que recientemente ha ingresado a la recuperación, "sencillamente, no puedo visualizarme a mí mismo sobrio". Estas personas verdaderamente no pueden hacerlo. Han sido incapaces o han perdido la capacidad de crear imágenes visuales internas de ellos mismos como gente sobria. A resultas de ello, no permanecen en sobriedad. A menos que esa persona se puede *visualizar* a sí misma sobria, no podrá permanecer en sobriedad.

¿Qué se puede hacer? Muchas cosas. Primero, seguir involucrándose en los aspectos espirituales y sociales de un programa de Doce Pasos. Segundo, es bueno darse tiempo durante el día para relajarse y crear una fantasía de sobriedad. Esto se puede lograr simplemente cerrando

<sup>1</sup> *Twelve Steps and Twelve Traditions*, op. cit., p. 100

<sup>2</sup> Mark Mitchell, MFCC, *Sober Times* (julio de 1988), San Diego. También citado en Yoder, op. cit., p. 65.

<sup>3</sup> Bernard Siegel, *Love, Medicine and Miracles* (Nueva York, Harper & Row, 1986).

los ojos, concentrándose en la respiración e imaginándose a uno mismo permaneciendo sobrio un día tras otro. Es importante visualizar los colores, qué es lo que se está diciendo, qué es lo que se está oyendo, junto con un sentimiento de relajación y de contento por el hecho de estar sobrios. En tercer lugar, si durante el curso de este ejercicio surgen imágenes de borrachera, es importante lidiar con estas imágenes y con las características de las mismas. Tiene un efecto positivo imaginar que estas escenas de borracheras se están encogiendo al tiempo que las imágenes de sobriedad se van haciendo más grandes y vívidas.

En cuarto lugar, es importante reconocer que, cuando surgen escenas de borracheras o de drogadicción, éstas representan una fuerza que es necesario respetar. Ocurrió a menudo que, durante un episodio de borrachera, los alcohólicos se sintieran vivos o completos. Este deseo de integridad se debe de satisfacer de maneras no alcohólicas.<sup>4</sup>

Nótese que es necesario respetar las fantasías de llevar a efecto la adicción, por ejemplo, de beber. A través de estas fantasías, la imaginación nos brinda distintas maneras de descubrir las raíces del problema y de curarlas.

Patrick Carnes, la autoridad líder en el tratamiento de la adicción sexual, cuenta con la imaginación para prevenir las recaídas:

Los centros de tratamiento y los terapeutas han trabajado desde hace largo tiempo con los adictos sexuales en el desarrollo de estrategias que prevengan la recaída cuando ocurre un desliz. Frecuentemente a estas estrategias se les llama ensayos con vestuario o simulacros de incendio. Algunos han criticado esta aproximación diciendo que es como estarse dando permiso de cometer un desliz, planeándolo de hecho. No obstante, tales estrategias en verdad reconocen la impotencia del adicto y la naturaleza "marrullera y desconcertante" de la enfermedad. El planear el inevitable momento de debilidad es una disciplina importante para la gente que está en recuperación si es que se va a minimizar el riesgo y a prevenir mayores daños.

Una estrategia estándar que usan los terapeutas implica tres fases. En

<sup>4</sup> Mark Mitchell, MFCC, op. cit.; también citado en Yoder, op. cit., p. 65.

la primera, se le pide al adicto que describa la perfecta fantasía que le gustaría llevar a cabo. Esto le da oportunidad al adicto, e incluso al terapeuta, de averiguar cuáles son los escenarios que gobiernan la adicción. El hecho de que cada adicto ponga en acción su adicción se basa en algún libreto, que generalmente fue programado dentro de la familia o como resultado de una experiencia de abuso o de alguna poderosa experiencia sexual durante la niñez. Cuando el adicto detalla qué es lo que haría perfecta esa fantasía, se pueden volver claras las simientes de compulsividad y de destrucción. Entonces, esto se puede resolver terapéuticamente.

En la segunda fase, el adicto imagina y graba cuáles serían las consecuencias si la fantasía se convirtiera en realidad. Se deben especificar todas las posibilidades. Al hacer esto, el adicto empieza a contaminar o a estropear la fantasía. Los adictos no relacionan sus fantasías con las consecuencias de las mismas. Hacer esta vinculación reduce tanto el poder de la fantasía como la vulnerabilidad del adicto a recaer.

En la tercera fase, el terapeuta hace que el adicto piense qué es lo que haría si ocurriera algún desliz. ¿Qué sucedería si la fantasía y las consecuencias de la misma se volvieran realidad, causando estragos en la vida del adicto? ¿Qué plan de acción existe? Una vez que el adicto comience a recaer se sentirá tentado a decir: "Bueno, pues ya he llegado tan lejos que, ¿por qué no seguir hasta el final?" Entonces, un resbalón se puede convertir en una parranda o en un regreso a la vida adictiva. Una estrategia de salida es una manera de zafarse de esta espiral descendente. Le permite a la persona que está en recuperación manejarse por medio del "piloto automático" y concentrarse en el control del daño. Por lo general, esta estrategia de salida adopta la forma de un contrato con el terapeuta o con el padrino. El contrato especifica qué es lo que el adicto está de acuerdo en hacer si ocurre un desliz.<sup>5</sup>

Tal vez esto suene muy complicado: imaginar la fantasía ideal que nos gustaría llevar a cabo, resolver los aspectos terapéuticos de la misma, grabar todas las posibles consecuencias de la fantasía, y tomar soluciones imaginativas para cada desliz posible. Todo esto

<sup>5</sup> Patrick Carnes, *Don't Call It Love*, op. cit., pp. 290-291.

ayuda, pero no tenemos que estar en terapia ni en un centro de tratamiento para empezar a acudir al poder de la imaginación. Podemos empezar poco a poco tomando una conducta compulsiva e imaginándonos cuál será el siguiente paso en nuestra recuperación.

Por ejemplo, yo (Matt) he compartido ya mi proceso de recuperación de mi adicción a la ira (capítulo 4 y 6). Para mí el siguiente paso es lidiar con mi gazmoñería perfeccionista que nunca quiere pedir una disculpa. Últimamente, esto también ha comenzado a cambiar a medida que utilizo el poder de la imaginación. En el pasado, respondería a la confrontación con otro defendiéndome a mí mismo y después engarzándome en un debate.

Últimamente he tratado de imaginarme a mí mismo ofreciendo disculpas cuando no tengo la razón en algo. La semana pasada le ayudé a Sheila a quitar abrojos. Traté de no pisar otras plantas porque Sheila se siente herida en una parte de su ser cuando se le hace daño a alguna planta. Después de haberlo hecho, Sheila vino y me dijo que yo había pisoteado algunas de sus plantas favoritas. Mi reacción instintiva fue decir que había tratado de ser cuidadoso y culpar al perro del vecino. Afortunadamente, me había estado imaginando lo bien que me sentiría al ofrecer disculpas cuando necesitara hacerlo. Al visualizarme ofreciendo disculpas, sentí una integridad y una fuerza que podían corregir los errores. Sin esfuerzo, me encontré diciéndole a Sheila que sentía haber pisado las plantas porque sabía lo mucho que significan para ella. Esa noche Sheila me dijo que me había visto más abierto a rectificar y a ofrecer disculpas que nunca antes. Si eso es cierto, todo se lo debo al poder de mi imaginación para desarrollar nuevas posibilidades donde antes me encontraba compulsivamente atorado.

La razón por la cual probé el uso de la imaginación cuando estaba varado en la ira es que la encuentro útil al ministrar mis servicios a los demás. A menudo le pregunto a una persona qué es lo que ella piensa que más desea hacer Dios para darle poder sobre algo. Luego le digo que inhale el poder de Dios y que imagine su nueva conducta,

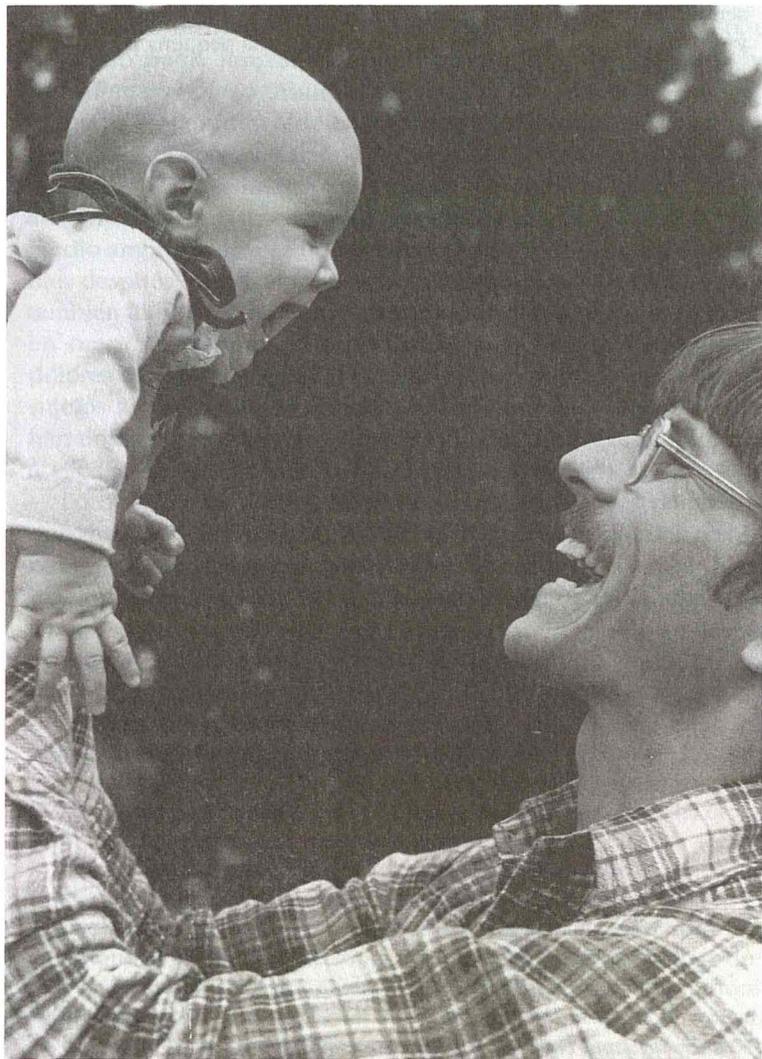
mientras yo rezo en silencio porque esto ocurra. Por ejemplo, una mujer no podía limpiar su sótano porque había sufrido un abuso sexual en un sótano. Aunque había trabajado en esto en su terapia, le seguía empezando a doler la cabeza a los pocos minutos de tratar de limpiar el sótano. Cuando le pregunté de qué manera le quería dar poder Dios, se imaginó a sí misma barriendo el sótano. Se sentía alta y llena de una luz amarilla. Se vio a sí misma capaz de crear un medio ambiente en vez de ser controlada por él. Cuando regresó un mes después, me dijo que no sólo había limpiado el sótano sino que también lo había pintado del color de la luz amarilla que se imaginó en oración. Ya podía pasarse ahí horas sintiendo paz en vez de dolores de cabeza. Cuando he hecho esto mismo con otros que están sujetos a compulsiones sexuales, adicciones a la comida, etcétera, han compartido conmigo cómo les ayudó la imaginación, también a ellos, a dar el siguiente paso en su recuperación.

Lo que hemos dicho acerca de la imaginación es paralelo a la descripción que hace Bill W. de un despertar espiritual como un nuevo estado de conciencia en el cual uno cree, siente y hace lo que antes era imposible. Al leer la descripción de Bill, imaginen que tal vez eso esté sucediendo —y este será el principio de un despertar espiritual.

Cuando un hombre o una mujer tienen un despertar espiritual, el significado más importante de ello es que ahora se han vuelto capaces de hacer, de sentir y de creer aquello que no podían hacer antes, cuando solamente tenían la ayuda de su fuerza y sus recursos. Se les ha otorgado un don que equivale a un nuevo estado de conciencia y de ser. Se les ha colocado en un sendero que les dice que en realidad se dirigen hacia algún lado, que la vida no es un callejón sin salida, ni algo que se tenga que soportar o dominar. En una forma muy real, han sido transformados, porque se les ha dado acceso a una fuente de fortaleza la cual, de una manera o de otra, hasta entonces se habían negado a ellos mismos. Se encuentran ahora en posesión de un grado de honestidad, de tolerancia, de desprendimiento, de paz interior y de amor que hasta ahora se habían

sentido muy incapaces de tener. Lo que han recibido es un don gratuito, y no obstante, por regla general, al menos en una pequeña parte, se han preparado para recibirlo.<sup>6</sup>

<sup>6</sup> *Twelve Steps and Twelve Traditions*, op. cit., pp. 106-107.



## APÉNDICE B

### *Guía para dar cursos*

---

Abajo sugerimos un formato para usar este libro (con las cintas que pueden acompañarlo, si ustedes así lo desean)\* en forma de un curso que dura 10 semanas o más. Al ser utilizado este formato con un grupo (el cual se define como una reunión de dos personas en adelante), podrán:

*a)* Venir a la reunión de grupo habiendo leído previamente el capítulo de la semana en este libro y/o escuchado el audiocasete correspondiente.

*b)* Durante la reunión, escuchar tanto como quieran del audiocasete de la semana, o ver el video (véase "Experiencia de grupo", parte B, más adelante). Los audiocasetes tienen hasta 90 minutos de duración, y fácilmente se pueden separar en dos o tres partes que

\* En el apéndice C se encuentra una lista de los audiocasetes y videos, así como la manera en que pueden conseguirse. Hay varios casetes en español.

se pueden utilizar en dos o tres reuniones. Las partes de las cintas corresponden a las secciones de este libro. Los tiempos están marcados en las etiquetas. Los videocasetes tienen 30 minutos de duración.

Este formato le da una duración de una a dos horas a cada reunión. Siéntanse en libertad de variar el formato para cubrir las necesidades de su grupo. Es posible que también quieran variar la frecuencia de las reuniones; por ejemplo, que deseen reunirse cada dos semanas, o quizá llevar a cabo varias sesiones en un fin de semana. Cada uno de los miembros del grupo necesitará una copia de este libro y si utilizan los audiocasetes se requerirá por lo menos de un juego completo para el grupo.

## 1. Experiencia de grupo

### A. Oración comunitaria inicial (cinco minutos)

Por ejemplo, permanecer unos momentos en silencio y luego rezar la "Plegaria de la Serenidad":

Señor, dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que sí puedo cambiar, y la sabiduría para distinguir unas de otras.

### B. Audio o videocasete (aproximadamente 30 minutos, optativo)

Si están usando cintas y las quieren incluir en las reuniones de grupo, escuchen (o vean) una cinta de la serie *Pertenecer*.

### C. Reflexión en silencio (cinco minutos)

Minutos de silencio para ponernos en contacto con la parte de material escrito y/o grabado correspondiente a esta semana que conmovió más profundamente nuestro corazón.

### D. Ejercicios escritos (10 minutos; véase el ejemplo en la página 208)

1. Escribe lo que te nazca de corazón. Hazlo como si le estuvieras escribiendo una carta amorosa a tu mejor amigo —a tu poder superior—, compartiendo con él tus más hondos sentimientos. No te preocupes por encontrar las palabras "correctas", simplemente trata de transmitir lo que guarda tu corazón. Si para ti es más fácil dibujar que escribir, dibuja una imagen o un símbolo que exprese lo que sientes.
2. Ahora ponte en contacto con la respuesta que te dé tu poder superior, tal como éste te está hablando ahora mismo en tu interior. Puedes hacerlo preguntándote cuáles son las palabras más amorosas que podrías escuchar, o imaginando que lo que acabas de compartir es una nota o un dibujo que te ha hecho la persona que más amas y que le quieres responder a esa persona de la manera más amorosa posible.
3. Escribe (o dibuja) la respuesta de tu poder superior. Tal vez ésta consista solamente en una sola palabra o una frase. Puedes estar seguro de que cualquier cosa que escribas (o dibujes) que te ayude a saber que eres amado, en realidad proviene de tu poder superior.
4. Una o dos personas tal vez quieran compartir con el resto del grupo lo que han escrito o dibujado. Es probable que quieran compartir unos con otros lo que han escrito durante el periodo que sigue para compartir con los compañeros.

### E. Periodo para compartir con los compañeros (un mínimo de cinco minutos por persona)

Se toman cinco minutos para que cada una de las personas comparta con las demás cuál es su reacción al material escrito y/o grabado de esa semana, así como a las experiencias que tuvieron en casa durante la semana pasada. Para la segunda sesión, cada persona debe escoger a uno o dos compañeros para el periodo de compartir

con ellos y para la oración en compañía. Si es posible, los compañeros deben permanecer juntos a lo largo de todo el curso.

1. Comparte con tu compañero todo lo que te nazca de corazón compartir después de haber visto/escuchado la cinta correspondiente a esta semana y/o de haber leído el capítulo de este libro correspondiente a esta semana.
2. Comparte con tu compañero las experiencias que tuviste en casa durante la semana pasada. Quizá también quieras compartir algo de lo que has escrito en tu diario.
3. ¿De qué es de lo que ahora te sientes más agradecido y en qué necesitas la ayuda de tu poder superior?

#### *F. Oración en compañía (de cinco a 10 minutos de oración para cada persona)*

Cada uno ore a su manera, en voz alta o en silencio, por lo que más necesite su compañero. Si los dos se sienten a gusto al hacerlo, quizá quieran colocar sus manos sobre la cabeza de su compañero o tomarlo de la mano. Después, deja que tu compañero ore por ti.

#### *G. Periodo de compartir con el grupo (15 minutos o más)*

Compartan con todo el grupo sus respuestas a la cinta de esta semana y las experiencias en casa de la semana pasada.

#### *H. Bocadillos y festejo (optativo)*

Este es un espacio abierto de tiempo para disfrutar de la compañía unos de otros y de seguir compartiendo.

## 2. Experiencias en casa

#### *A. Oración de sanación cotidiana (unos cuantos minutos o todo el tiempo que desees)*

Comparte diariamente un rato de silencio con tu poder superior.

Las plegarias que damos a continuación son *sugerencias*. Quizá te sientas movido a orar de corazón usando distintas formas de respiración, un símbolo, una palabra que se repite, una melodía, un gesto, un dibujo o una pieza de cerámica que puedas moldear. Quizá tu plegaria sea tan sencilla como ver una bella flor y de ella absorber el amor de Dios hacia ti. En nuestro libro *Prayer Course for Healing Life's Hurts* (Curso de plegarias para recuperarse de las heridas de la vida) damos más de 200 sugerencias para orar (véase apéndice C).

1. Hagan su proceso de oración al finalizar la cinta correspondiente a esta semana y/o el capítulo del libro. O bien, regresen a cualquier otro proceso de oración que hayan acostumbrado el resto de su vida y que hayan encontrado útil.
2. *Plegaria de aliento*. Siéntense derechos, con las plantas apoyadas sobre el piso, las manos sobre el regazo, con las palmas hacia arriba. Háganse conscientes de las sensaciones de su cuerpo (por ejemplo, de la tensión que se acumula en sus hombros, del nudo en el estómago, etcétera). Inhalen profundamente, sintiendo el aire a medida que éste entra por su nariz y pasa hasta sus pulmones. Al inhalar, aspiren aquello que más necesiten de su poder superior. Al exhalar, expulsen aquello que más ganas tengan de poner al cuidado de su poder superior. A medida que respiran, tal vez quieran repetir en silencio una palabra, una frase o un pasaje de las Escrituras que les parezca significativo.
3. *Oración de abrazo*. Visualicen a su poder superior o a un buen amigo de pie frente a ustedes o sentado en una mecedora. Visualicen como éste les abre los brazos y los invita a ir hacia él. Vayan, déjenlo que los abraza y que tal vez los meza en la mecedora. Sientan sus brazos abrazándolos y déjense amar como si fueran un niño pequeño.
4. *Plegaria de reparación*. Recuerden una experiencia reciente en la cual se comportaron de una forma poco libre. Recuerden el momento inmediatamente anterior a esta conducta. ¿Qué

necesitaban en ese momento? Ahora piensen en una persona que tiene lo que ustedes necesitan. En su imaginación, vayan al lado de esta persona y aspiren de ella aquello que necesitan. ¿Hay alguna forma de que esta persona o alguna otra pueda seguirles dando a ustedes lo que necesitan?

*B. El diario (cinco minutos)*

1. Compartan con su poder superior el momento en que su corazón se conmovió profundamente, ya fuera durante esta plegaria o durante el día. Tal vez un momento en que sintieron gratitud por haber experimentado sanación, o bien en que sintieron el anhelo de lograrla al ser capaces de trabajar uno de los Doce Pasos, o haber estado presentes al lado de alguien que está luchando con ese paso.
2. Escriban (o dibujen) en su diario la respuesta de su poder superior. Si no se pueden poner en contacto con la respuesta de su poder superior, expresen lo que más les conmueva cuando comparten algo de sí mismos con su poder superior, o cuáles son las palabras más amorosas que desean oír.

*C. Pregunta de reflexión*

Usando sus propias palabras, ¿cómo escribirían una reflexión acerca del paso (o de los pasos) que abarque la lección de esta semana?

*D. Las Escrituras*

Si las Sagradas Escrituras les brindan sanación, a continuación damos algunas sugerencias:

- Paso 1:** Lc. 15:14-16 El hijo pródigo, a diferencia del hermano mayor, admite su impotencia.  
 2 Cor. 12:9 El poder se perfecciona en la debilidad.
- Paso 2:** Lc. 15:17 El hijo pródigo recobra el juicio.

Rom. 8:11 El mismo poder que resucitó a Jesús de entre los muertos está trabajando en nuestro interior.

**Paso 3:** Lc. 15:18 El hijo pródigo decide volver a casa.  
 Rom. 8:38 Nada puede separarnos del amor de Dios.

**Paso 4:** Lc. 15:18-19 El hijo pródigo se enfrenta a lo que ha hecho.

Lc. 1:38-56 María reconoce su conexión con Dios.  
**Paso 5:** Lc. 15:20-21 El hijo pródigo admite ante su padre la naturaleza de su vida.

Sal. 139:14 Soy una maravilla.  
**Paso 6:** Lc. 15:22-24 Tan pronto como el hijo pródigo se confiesa, su padre le restaura lo que había perdido.

Lc. 24:13-35 La curación y recuperación que vienen en forma de pena son compartidas con Jesús en Emaús.

**Paso 7:** Lc. 15:25-32 A causa de viejas heridas, el hijo mayor se niega a adherirse al proceso de recuperación.

Efe. 3:14-21 Plegaria para que sea restaurado nuestro yo real.

**Paso 8:** Lc. 15:19 El hijo pródigo quiere reparar el daño.  
 Mat. 19:13-15 Jesús da la bienvenida a los niños a quienes los adultos reprendieron, y los cura.

**Paso 9:** Lc. 15:22-24 El hijo pródigo viene como un niño herido y acepta los regalos de su padre.  
 Lc. 19:1-10 Zaqueo repara los daños a medida que los demás van comprendiendo y respetando a su niño interior y se le ofrece la oportunidad de dar una fiesta.

*Pertenecer*

- Paso 10:** Efe. 4:25-10 La ira es buena. Maneja las heridas que están por debajo de ella diariamente antes que el sol se ponga.  
Lc. 17:11-19 La gratitud del leproso por el suceso presente es un signo de verdadera curación.
- Paso 11:** Lc. 15:8-10 y 11-32 Dos imágenes de Dios, femenina y masculina, dando una fiesta.  
Jn. 8:2-12 Jesús reta a una imagen vengativa de Dios.
- Paso 12:** Jn. 21 Pedro es curado y llamado a cumplir sus órdenes selladas.  
Lc. 10:25-37 El Buen Samaritano desterrado le tiende la mano a un desterrado herido.

APÉNDICE C

## *Recursos para seguir creciendo interiormente*

---

### **Libros**

*Healing the Eight Stages of Life*, por Matthew Linn, Sheila Fabricant y Dennis Linn (Mahwah, NJ, Paulist Press, 1988). Basado en el sistema de desarrollo de Erikson, este libro ayuda a curar las heridas y a desarrollar dones en cada una de las etapas de la vida, desde la concepción hasta la ancianidad, y es especialmente útil para trabajar con nuestro niño interior. Incluye maneras sanadoras en que la imagen que tenemos de Dios se forma y se deforma en cada una de las etapas.

*Healing of Memories*, por Dennis y Matthew Linn (Mahwah, NJ, Paulist Press, 1974). Una guía sencilla para invitar a Jesús a entrar en

nuestros recuerdos dolorosos para que nos ayude a perdonarnos a nosotros mismos y a los demás.

*Healing Life's Hurts*, por Dennis y Matthew Linn (Mahwah, NJ, Paulist Press, 1978). Un libro más extenso para ayudar al lector a superar las heridas usando las cinco etapas del proceso de perdón.

*Healing the Greatest Hurt*, por Dennis y Matthew Linn, y Sheila Fabricant (Mahwah, NJ, Paulist Press, 1985). Para curar la más grande de las heridas que la mayoría de la gente experimenta, la pérdida de un ser querido, a través de aprender a dar y a recibir amor con los que ya han partido, por medio de la Comunión de los Santos.

Estos y otros libros escritos por los mismos autores se pueden pedir a Paulist Press, 997 MacArthur Blvd., Mahwah, NJ 07430, tel. (201)825-7300, Estados Unidos.

### **Cursos (para seguirlos solo, con un compañero o con un grupo)**

*Belonging: Healing & 12 Step Recovery*, por Dennis, Sheila y Matthew Linn (Kansas City, MO, Credence Cassettes, 1992). Hay audiocasetes que acompañan a este libro. (Véase más abajo para información acerca de videocasetes.)

*Healing the Eight Stages of Life*, por Matthew Linn, Sheila Fabricant y Dennis Linn (Mahwah, NJ, Paulist Press, 1985): Casetes y una guía que se pueden usar junto con el libro (véase arriba) en forma de curso para curar el ciclo vital. Disponible en videocaset y en dos versiones de audiocasetes: condensada y extensa.

*Player Course for Healing Life's Hurts*, por Dennis y Matthew Linn, y Sheila Fabricant (Mahwah, NJ, Paulist Press, 1983). Maneras de rezar para la curación personal que integran las dimensiones física, emocional, espiritual y social. El libro incluye también una guía

para seguir un curso y hay casetes disponibles en versiones de audio y video.

*Praying with Another for Healing*, por Dennis y Matthew Linn, y Sheila Fabricant (Mahwah, NJ, Paulist Press, 1984). Una guía para rezar con otra persona para curar heridas tales como las provocadas por el abuso sexual, la depresión, la pérdida de un ser querido, etcétera. Los libros incluyen una guía para seguir un curso y hay casetes disponibles en versiones de audio y video.

*Healing the Greatest Hurt* (véase arriba). Se puede usar como lectura suplementaria durante las últimas cinco sesiones, centradas en la manera de curar el duelo.

*Dying to Live: Healing Through Jesus' Seven Last Words*, por Bill y Jean Carr, y Dennis y Matthew Linn (Mahwah, NJ, Paulist Press, 1983). Presenta la forma en que las últimas siete palabras de Jesús nos dan fuerza para vivir plenamente el resto de nuestra vida. Se pueden usar casetes (que están disponibles en versiones de audio y video) junto con el libro *Healing the Dying* por Mary Jane, Dennis y Matthew Linn (Mahwah, NJ, Paulist Press, 1979).

Están a su disposición audiocasetes para todos estos cursos (excepto para el de *Belonging*) en Paulist Press, 997 MacArthur Blvd., Mahwah, NJ 07430, tel. (201)825-7300, Estados Unidos. Los audiocasetes para el curso de *Belonging* se pueden pedir a Credence Cassettes, 115 E. Armour Blvd., Kansas City, MO 64111, (800)444-8910, Estados Unidos.

Los videocasetes para todos estos cursos (excepto el de *Belonging*) se pueden adquirir en Paulist Press. Para información acerca de los videocasetes del curso de *Belonging*, contactar con Christian Video Library, 3914-A Michigan Ave., St. Louis, MO 63118, tel. (314)865-0729, Estados Unidos.

*Pertenecer*

### **Videocasetes en donación**

Para pedir en préstamo cualquiera de los videocasetes citados, contactar con Christian Video Library en la dirección arriba mencionada.

### **Libros y casetes en español**

Hay varios de los libros y de los casetes citados arriba disponibles en español. Para información acerca de ello, ponerse en contacto con Christian Video Library.

### **Retiros y conferencias**

Para información sobre retiros y conferencias conducidos por los autores, acerca del material que contiene este libro y de otros tópicos, contactar con Dennis, Sheila y Matthew Linn, c/o Re-Member Ministries, 3914-A Michigan Ave., St. Louis, MO 63118, tel. (314)865-0729, Estados Unidos.