

LAS LEYES DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL

**(Definición, Origen, Manifestación,
Síntomas Preliminares y Curación)**

**Reproducción del
FOLLETO DE LA SALUD MENTAL®
Número Dos**

**Movimiento Buena Voluntad
24 Horas de Neuróticos Anónimos®**

índice

Prefacio	Pag. 3
----------	-----------

**PARTE I
DEFINICIÓN DE LA ENFERMEDAD**

Capítulo 1.- Las leyes de la enfermedad mental y emocional	Pág. 5
Capítulo 2.- Algunos hechos que hemos aprendido acerca de la enfermedad emocional y mental	9
Capítulo 3.- La Enfermedad emocional. Enfermedad espiritual	12
Capítulo 4.- La enfermedad mental y emocional. Enfermedad del alma	14
Capítulo 5.- La enfermedad está dentro de nosotros	16
Capítulo 6.- La enfermedad emocional es la misma en todas las personas	18
Capítulo 7.- La enfermedad mental y emocional es una cosa, y la selección de los síntomas es solamente una casualidad	21
Capítulo 8.- La enfermedad mental y emocional: El mal carácter glorificado: El suicidio: El último grado del mal carácter	22
Capítulo 9.- "La Enfermedad", La enfermedad mental y emocional	24

**PARTE II
ORIGEN (CAUSA) Y MANIFESTACIÓN DE LA ENFERMEDAD**

Capítulo 10.- La causa de la enfermedad emocional: El egoísmo	Pags. 25
Capítulo 11.- Preocupación por uno mismo es puro egoísmo, y el egoísmo es la causa de la Enfermedad emocional	27
Capítulo 12.- La causa inmediata y la causa remota de la enfermedad emocional	28
Capítulo 13.- Preocupación por uno mismo: El camino a la ruina	31
Capítulo 14.- Las emociones violentas son: Locura y viceversa. Locura son emociones violentas	33

Capítulo 15.- La Ira: Una emoción destructiva	36
Capítulo 16.- Cómo estar emocionalmente enfermo	39

**PARTE III
CURA DE LA ENFERMEDAD**

	Pags.
Capítulo 17.- La respuesta a la enfermedad emocional: El amor	40
Capítulo 18.- Una explicación a las curvas de la enfermedad emocional y de la recuperación	43
Capítulo 19.- Formas del carácter que crean la enfermedad o la salud	44
Capítulo 20.- Un Dios, una persona, una enfermedad, una salud	46
Capítulo 21.- Entre más cerca estamos de las personas, más cerca estamos de Dios	48
Capítulo 22.- Resumen de recuperación en N.A.: Ahora quiero a las personas	50
Capítulo 23.- Las personas necesitan de las personas y podemos encontrarlas a través de N.A. El milagro de la recuperación por medio de Neuróticos Anónimos	51
Capítulo 24.- Sentir amor, cariño y acercamiento por las personas es salud mental	53
Capítulo 25.- Punto de destino: La salud mental	54
Capítulo 26.- La recuperación en Neuróticos Anónimos es verdadera después de conocer internamente nuestra condición	56
Capítulo 27.- Si usted quiere estar enfermo ese es su problema. Si usted quiere recuperarse, ése es nuestro problema. Neuróticos Anónimos	57
Capítulo 28.- Una oración para todo momento por Grover B.	59

OPINIONES

	Pags.
Opinión sobre la Psiquiatría	60
Opinión sobre la Religión	61

PREFACIO

Este libro presenta reproducciones del FOLLETO DE LA SALUD MENTAL que confirman nuestras declaraciones de LAS LEYES DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL. Estas leyes han sido descubiertas y probadas a través de los años, como lo demostrarán estos artículos. Las LEYES se comprenden mejor cuando los artículos son leídos en su orden cronológico.

La división del libro en tres partes presenta un problema difícil para la ubicación de los artículos. Casi todos tienen que ver con todo lo relativo y a la recuperación, y ubicar algún artículo en alguna parte en particular sólo podría hacerse situándolo en aquella parte del libro con que dicho artículo se relaciona más.

Cualquier artículo que trate de la enfermedad mental y emocional debe hablar necesariamente de la causa, manifestación, diagnóstico y cura de la enfermedad y podría ser colocado en cualquier parte del libro. Los artículos han sido ubicados por su contenido predominante. Sugerimos al lector tomar en cuenta este hecho y, si así lo desea, buscar en el libro los artículos que estén relacionados con todas las partes de la enfermedad.

Nos sorprendió mucho que desde los primeros artículos fuimos guiados a través de estas LEYES a través de un proceso continuo. Estamos agradecidos a un Poder Superior, pues creemos firmemente que EL nos reveló dichas LEYES a su debido tiempo y cuando le pareció conveniente. EL nos llevó directamente a ellas pero no pudimos verlo sino hasta que fueron creadas con las partes progresivamente desarrolladas. Pero la cosa que aturde la imaginación y nos ayuda verdaderamente a creer en la influencia de un Poder Superior es la forma progresiva en la evolución y revelación de estas LEYES pues nunca hubo un artículo que no hilvanara en el desarrollo de dicha progresión. Fue como si hubiésemos sido enviados a un camino desconocido para nosotros y no obstante ello arribamos a nuestro destino. Nosotros creemos que esto es exactamente lo que sucedió.

Nosotros creemos que estas LEYES pertenecen a un Poder Superior, que son absolutamente verdaderas y que nos fueron reveladas para darlas a este mundo que sufre. Estas LEYES han sido probadas y comprobadas por cientos de miles de personas y satisfacen todos los requerimientos científicos que deben llenar las LEYES.

Estamos profundamente agradecidos.

Grover B.
N.A.I.L.

Neuróticos Anónimos hace por el individuo emocionalmente enfermo (neurótico) lo que Alcohólicos Anónimos hace por el alcohólico. Funciona exactamente igual que A.A.

N.A. es una asociación de personas que se reúnen para resolver sus problemas emocionales siguiendo el Programa de Recuperación de Alcohólicos Anónimos, adaptado para N.A. El único propósito de Neuróticos Anónimos es ayudar a las personas emocionalmente enfermas a recuperarse de su enfermedad y a mantener su recuperación.

Para ser miembro de N.A. no se pagan cuotas ni contribuciones. Las personas recuperadas ayudan a los que aún están sufriendo.

Todos pueden asistir a las sesiones abiertas de Neuróticos Anónimos. A las sesiones cerradas solamente pueden asistir quienes sufren dolencias emocionales, en donde siempre son bienvenidos.

Alcohólicos Anónimos ha dado su permiso a N.A. para usar sus Pasos y su Programa como lo ha hecho con otros grupos anónimos.

Deseamos expresar nuestra gratitud a Dios y a los Alcohólicos Anónimos por darnos los medios para nuestra recuperación que hemos recibido de EL a través de ellos.

Capítulo 1

LAS LEYES DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL (Definición, origen, manifestaciones, síntomas preliminares y curación)

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Septiembre de 1969)

La enfermedad Mental y Emocional es:

1. Una enfermedad que nos causa una existencia solitaria.
2. Una enfermedad espiritual.
3. Siempre es la misma en todas las personas, sólo los detalles superficiales varían.
4. Caracterizada por síntomas dolorosos siendo la selección de los síntomas únicamente una casualidad.
5. Progresiva si no se somete a tratamiento.
6. Es de inmediata curación.
7. Es causada por el egoísmo innato de la persona, que le impide adquirir la habilidad de amar.
8. Es curada por la eliminación del egoísmo y la adquisición de la habilidad para amar.

Con estas LEYES DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL presentamos una explicación completa, real y probada que responde a todos los requerimientos científicos que una teoría o explicación debe tener. No aceptamos llamar a nuestra explicación una teoría porque puede ser sometida a prueba, tiene hechos comprobados y por lo tanto es LEY.

La Ley de la Gravedad es llamada ley porque puede ser siempre sometida a prueba repetidamente. No es una teoría. Nuestras Leyes de la Enfermedad Emocional y Mental también pueden ser probadas y repetidas por cualquier persona, en cualquier lugar y los resultados siempre serán los mismos. Han sido probadas por cientos de miles de personas y nunca han fallado en dar los mismos resultados predichos.

Nuestras Leyes de la Enfermedad Emocional y Mental cumplen los requerimientos científicos, y:

1. Explican todos los hechos conocidos acerca de la enfermedad.
2. Sugieren nuevas áreas para la recopilación de hechos.
3. Predicen correctamente el curso de la enfermedad.

4. Están basadas en la observación y experiencias de muchas personas.
5. Pueden ser probadas repetidamente por cualquiera, en cualquier lugar y a cualquier hora.
6. Son prácticas, funcionan y dan resultado.
7. Tienen aplicación universal.
8. Ofrecen tratamiento efectivo: CURAN.
9. Pueden ser usadas inmediatamente, en realidad, ya están en uso.

Esta enfermedad es tan vieja como la raza humana, toda la sociedad ha tenido miembros que la han padecido y hasta recientemente, había frustrado a todos los investigadores que a través de la historia habían buscado la forma de curarla. Aún hoy en día la enfermedad mental y emocional es el problema No. 1 de Salud Pública de la Nación. No había existido realmente ninguna esperanza hasta que las presentes Leyes se hicieron realidad. Ahora entendemos lo que es la enfermedad emocional y mental y éste ya no es un misterio.

El problema parece tener una explicación y solución muy simple, una vez que los principios contenidos en estas Leyes son comprendidos y asimilados.

La clave para conocer, resolver y eliminar el problema de la enfermedad es el reconocimiento de que ésta es causada por EL EGOÍSMO INNATO DE LA PERSONA QUE LE IMPIDE ADQUIRIR LA HABILIDAD PARA AMAR Y ES CURADA AL ELIMINARSE EL EGOÍSMO Y ADQUIRIR LA HABILIDAD PARA AMAR. Nos asombramos de que esta clave no fue encontrada antes. Usando esta clave, Neuróticos Anónimos ofrece un método por medio del cual, las personas emocional y mentalmente enfermas pueden obtener la curación que desean, eliminar el egoísmo y adquirir la habilidad para amar -restablecerse y continuar bien-. Pero este cambio requiere una FUERZA más grande que la del individuo, DIOS COMO CADA CUAL LO CONCIBE, ya que el intelecto solamente no puede darnos el cambio que deseamos.

Esta simple clave, que explica la causa y la curación de la enfermedad, también explica todo lo relacionado con la misma. Todo ser humano nace egoísta y debe adquirir la habilidad para amar. Si él no la adquiere, continuará egoísta y esto más adelante le impedirá ser feliz. Si un niño adolece de un egoísmo innato puede predecirse que él tendrá problemas con sus padres, sus parientes, su prójimo, sus compañeros; y más tarde, con sus jefes, sus amigos, su familia. En pocas palabras, con cualquiera y en cualquier situación. Es absolutamente inevitable. Seguramente no habrá ningún escape hasta que él aprenda a amar.

Más tarde, él sufrirá de gran soledad, retraimiento, depresión, ansiedad, culpabilidad, remordimiento, y todas las emociones tormentosas asociadas con la enfermedad emocional y mental. Él progresará en su enfermedad si no es sometido a tratamiento hasta que llegará a una profunda psicosis, tratará de suicidarse, o tomar drogas, volverse un criminal o cualquier otra conducta antisocial. No hay

esperanza para él hasta que aprenda a sobreponerse a su egoísmo y aprenda a amar.

El egoísmo innato impedirá a la persona de llegar a tener relaciones humanas, cariñosas y recíprocas. Ella no puede tenerlas, ya que no las conoce, ésta absolutamente impedida de experimentar cualquier acción humana y es, por lo tanto, la persona más sola del mundo. No puede encontrar paz ni descanso en ningún lugar, y buscará el amor en vano. Hará cosas para atraer la atención y alabanza, pensando que es amor. Buscará aventuras “amorosas” pero en vano. Sus ansias de ser amada la llevarán a hacer cualquier cosa si se le permite continuar. Ella no ha aprendido el secreto: PARA RECIBIR AMOR DEBEMOS DARLO PRIMERO.

Esta es la causa de la enfermedad emocional y mental. No hay ninguna otra causa. Esta es la única cosa que hará que una persona esté emocional y mentalmente enferma. Más tarde en su vida, ella dirá que la causa de su enfermedad es “alguna experiencia traumática” que la culpa la tiene su esposa, sus padres, sus jefes, o cualquiera, o cualquier cosa, pero estas excusas serán el RESULTADO de su enfermedad, no las causas.

Claro, él tendrá problemas con sus padres, su jefe, y todas las personas que se predijeron antes. Por lo tanto, tratar estas personas no lo curará. Solamente responda a la pregunta: ¿Por qué tiene él problemas con su jefe, su esposa, sus amigos, etc.?. Otras personas no los tienen. Es porque él ya estaba enfermo y ha estado enfermo toda su vida. En cuanto a lo de que fue “una experiencia traumática” eso es falso. Ya que únicamente se debió a que él ya estaba enfermo y lo tomó traumáticamente. Millones de personas “normales” han tenido muchas veces lo que puede ser llamado “experiencias traumáticas” y ellos no las perciben como traumáticas. DEJE DE CONSENTIR A LA PERSONA ENFERMA Y DE AYUDARLE A CONTINUAR ENFERMO.

Esta ley que establece que el egoísmo innato es lo que le impide adquirir la habilidad para amar y que es el egoísmo lo que causa la enfermedad, también explica, predica y ofrece la curación para muchos graves problemas sociales que están causando tanta preocupación, tales como:

LA ENFERMEDAD EMOCIONAL Y MENTAL EN GENERAL.

- Niños abandonados por sus padres.
- Acciones criminales.
- Padres Negligentes.
- Manifestaciones.
- Accidentes de tránsito (muchos de ellos).
- Rebeliones en la juventud.
- Retardos mentales (en muchos casos).

- Desórdenes en las Universidades.
- Divorcios.
- Adictos a las drogas.
- Todos los casos donde la voluntad de un individuo interfiere con los derechos de otro.
- El descontento de esta generación.

Y EN EL CASO DE NACIONES:

- Guerras.
- Descontento de ciertas clases sociales.
- Mal entendimiento.
- Mal servicio.
- Avaricia.
- Desigualdad de oportunidades.
- Desfalcos.,
- Conflictos y tensiones.

Absolutamente cierto es que el egoísmo y su consecuente inhabilidad para amar originan todos estos problemas.

Puro egoísmo es lo que hace:

Que una persona se rebele contra “el establecimiento” de cualquier orden social, su jefe, su esposa, sus amigos, él quiere “Que las cosas se hagan a su manera”.

Hace que una persona abuse del “derecho de vía” cuando no debe hacerlo causando por lo tanto un accidente de tránsito. Las estadísticas muestran que la mayoría de los accidentes de tránsito son causados por personas egoístas que desobedecen las leyes de tránsito que interfieren en la obtención de sus propios objetivos.

Causa que los padres abandonen a sus hijos y los castiguen ya que ellos están interfiriendo con la que sus padres quieren de acuerdo a sus propios deseos egoístas.

Causa que las personas quebranten las leyes para “obtener lo que ellos quieren”. No tienen consideración para otras personas y desean “obtener lo que

ellos quieren sin trabajar para ello". Quieren también la publicidad que obtienen al convertirse en criminales, ya que así les parece que son GRANDES.

Causa que las personas se aprovechen de otras de cualquier manera, si éstas impiden el logro de sus objetivos egoístas.

Causa que las personas tomen drogas tratando de sentirse MEJOR.

Este egoísmo es la causa que las naciones se vuelvan contra otras naciones, opriman a las personas, busquen glorias para ellos mismos. Las naciones nunca llegarán a curarse hasta que los individuos que las gobiernan estén curados.

Así que usted puede ver que estas leyes explican la enfermedad emocional y mental completamente. ¿Cuál es la prueba? . Nosotros hemos estado severamente enfermos mental y emocionalmente y nos hemos recuperado, hemos encontrado que estas leyes son ciertas, hemos vivido a través de ello, nos hemos recuperado, mirando a nuestro pasado y reconocido nuestros errores. Fuimos egoístas durante todas nuestras vidas y no encontramos nada que no fuera una enfermedad emocional y mental hasta que aprendimos a eliminar el egoísmo y adquirir la habilidad de amar.

Ahora que podemos amar estamos bien, nos hemos recuperado, somos personas felices, saludables, alegres. Sabemos en que estábamos equivocados y que fue lo que nos hizo recuperarnos. Cientos de miles de nosotros dicen lo mismo:

QUE ESTAS LEYES FUNCIONAN CON TODAS LAS PERSONAS QUE LAS PONEN EN PRACTICA. Estos son los hechos, las Leyes de la Enfermedad Emocional y Mental son ciertas y serán aceptadas a su debido tiempo.

Esta es la única explicación de esta enfermedad y por lo tanto las únicas leyes que se aplicarán. Las estamos estableciendo ahora para ayudar a la raza humana. Hay cura para la enfermedad emocional y mental. La damos a este mundo que sufre. Lo invitamos a que las tome y se recupere. Las leyes han sido establecidas y se están divulgando.

A través de los años, nuestro folleto LA SALUD MENTAL ha publicado artículos que apoyan estas leyes. Estas leyes y los artículos publicados en dicho folleto, han sido recopilados en forma de libro, para darle una mejor comprensión de lo que son LAS LEYES DE LA ENFERMEDAD EMOCIONAL Y MENTAL.

Capítulo 2

ALGUNOS HECHOS QUE HEMOS APRENDIDO ACERCA DE LA ENFERMEDAD EMOCIONAL Y MENTAL

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Octubre de 1966)

Nosotros, que hemos sufrido de una enfermedad emocional y mental profunda, severa, que nos ha incapacitado y que nos hemos recuperado, estamos capacitados, basados en nuestra experiencia personal, para informarles de algunos hechos acerca de su origen, manifestaciones y de la forma de recuperarse.

Si una persona que ha padecido de cáncer descubre la forma de curarlo y prueba que se ha curado asimismo, sin duda alguna será la máxima autoridad en la materia. Estamos seguros que todo el mundo correrá donde él para averiguar que fue lo que lo curó.

Si una persona descubre qué era lo que lo tenía severamente enfermo emocional y mentalmente y se ha recuperado, él, también, está calificado para decirle al mundo qué es lo que causa la enfermedad emocional y mental y la forma de recuperarse. Un caso aislado de recuperación no probará el método, pero cuando la recuperación se produce una y otra vez y muchas personas se recuperan con éste, entonces, sí se ha probado.

No estamos desmintiendo a otras autoridades en la materia. Ellos hacen un trabajo importante y a menudo ayudan a muchas personas. Lo que queremos decir es: "Pregunten a la persona que ha sufrido y se ha recuperado". Obviamente él tiene el secreto, y si este secreto funciona con otros, por todos los medios, le pedimos que lo use con ellos.

Si usted desea saber qué es tener dolor de muelas, nadie puede decírselo, usted debe experimentarlo para saber realmente qué es eso. Lo mismo se aplica a la depresión -y a la enfermedad mental y emocional en general-. Usted debe padecerla por sí mismo para conocerla. Nadie puede decirle como es realmente la depresión. Pero si usted la ha sufrido, entonces sí conoce lo que eso es.

La mejor manera de saber cómo es la depresión es preguntándole a alguien que la ha padecido. Pero aún así, usted solamente obtendrá una idea vaga. De la misma manera, si usted desea saber cómo una persona se recuperó de la depresión -o de la enfermedad emocional en general- pregúntele a una persona que se haya recuperado. Deje a un lado las suposiciones, pregúntele a alguien que la ha vivido y que puede decirle qué fue lo que pasó que lo hizo sentirse bien. En otras palabras, "Salirse de la boca del lobo".

Nosotros que hemos sufrido y que nos hemos recuperado, y que creemos estar calificados para hablarles acerca de la enfermedad emocional. Ofrecemos los siguientes HECHOS acerca de la enfermedad, los cuales hemos descubierto a través de nuestros sufrimientos.

1. Nosotros somos los causantes de nuestra propia enfermedad. No se puede culpar a nadie más.

2. Debemos reconocer este hecho para recuperarnos.
3. Estábamos extremadamente encerrados en nosotros mismos, éramos arrogantes, exigentes, emocionalmente fríos y calculadores, abusadores, avaros y llenos de compasión por nosotros mismos.
4. Tratábamos de engañarnos a nosotros mismos y a otros creyendo que éramos víctimas inocentes de la enfermedad, que éramos personas muy buenas sobre las cuales había caído esa desgracia.
5. Éramos antagonistas a creer en UN PODER SUPERIOR. ESTO ES EL ORIGEN VERDADERO DE NUESTRO MAL.
6. No aceptábamos órdenes de nadie.
7. Rehusábamos encarar lo que éramos. Lo ocultábamos tan bien que verdaderamente ni nosotros mismos lo sabíamos.
8. Pretendíamos buscar ayuda y rehusábamos la que nos ofrecían. Estábamos determinados a hacerlo todo por nosotros mismos.
9. Sentíamos que éramos superiores a todo el mundo, cuando en realidad sólo estábamos escondiendo un profundo complejo de inferioridad o digamos, tratando de ocultarlo.
10. Debido a nuestro extremado egoísmo, no podíamos sentir ningún sentimiento humano.
11. No había nada malo en nuestras mentes, excepto que nuestra inteligencia era anulada por nuestras emociones.

En relación a este punto deseamos decirles un secreto. Nuestra inteligencia nunca fue dañada. Podíamos hacer cualquier trabajo por difícil que fuera, aún en estado paranoicos, fuerte depresión o tormentos emocionales -SI ESTÁBAMOS OBLIGADOS A HACERLO-. Muchos de nosotros hemos sido disculpados por nuestros errores porque estábamos “fuera de control”. Permítannos decirles, que sabíamos perfectamente lo que estaba sucediendo y que sólo estábamos exhibiendo nuestro mal temperamento en la forma de una rabieta de un niño. Deseamos aclarar, en caso que seamos mal entendidos, que la enfermedad es real, es extremadamente dolorosa, es una enfermedad.

La persona no puede evitar lo que hace y verdaderamente necesita ayuda. Pero no estamos diciendo que está “loco”. Él sabe lo que está ocurriendo a su alrededor, es más, algunas veces lo sabe mejor que quienes lo están observando. Es astuto y trata por todos los medios de obtener lo que quiere.

12. Nosotros negamos, o tratamos de negar todas las leyes que no nos convenían, y pocas eran las que considerábamos que nos convenía, y pocas eran las que considerábamos que nos convenían. Estas leyes incluyen las leyes físicas lo mismo que las espirituales. ¿Cómo podríamos sentirnos felices cuando no aceptábamos ni los acontecimientos naturales que ocurrían

a nuestro alrededor, tales como la lluvia, mucho menos las leyes espirituales, tales como “Ama a tu prójimo”?

13. Tratábamos de culpar de nuestra enfermedad a otras personas y situaciones y caso logramos convencernos nosotros mismos de que era verdad.

14. Sentíamos envidia, resentimiento, odio y mirábamos de menos a las demás personas. No nos digan que no lo hacíamos, LO HICIMOS.

Los arriba mencionados son algunos HECHOS acerca de nuestra enfermedad. A continuación les presentamos algunos HECHOS acerca de nuestra recuperación.

1. Admitir que estábamos equivocados, que los hechos arriba mencionados eran verdaderos. Que la enfermedad estaba dentro de nosotros, que éramos autores de nuestra propia enfermedad.

2. Tenemos que admitir nuestra derrota y buscar ayuda espiritual. Estábamos espiritualmente desiertos y muertos y tuvimos que rogar a Dios, como cada cual lo concibe y PEDIRLE HUMILDEMENTE QUE NOS RECUPERÁRAMOS, SI ESA ERA SU VOLUNTAD.

Usted puede ver que estábamos espiritualmente enfermos -que odiábamos a todo el mundo- por lo tanto tuvimos que aprender a amar a todas las personas con la ayuda espiritual, antes de que pudiéramos disfrutar con ellas y ser felices. Sabemos que esto es un HECHO, que está basado en nuestras experiencias personales y las experiencias de miles de personas.

Les comunicamos lo que nos recuperó y si usted está aún sufriendo emocionalmente, usted no está en posición de argumentarlo con nosotros. Conocemos la arrogancia del neurótico -fuimos EXPERTOS en ello-. Si encuentra alguna otra forma, ofrézcanos su prueba. Nosotros ya le hemos ofrecido la nuestra. Así es como nos hemos recuperado, ello no puede ser discutido. Nosotros somos las pruebas vivientes.

3. Los DOCE PASOS DEL PROGRAMA DE NEURÓTICOS ANÓNIMOS o los doce pasos de cualquier Programa “Anónimo” al que sirve de patrón “Alcohólicos Anónimos” hará recuperarse a toda persona que sinceramente los practique.

Capítulo 3

LA ENFERMEDAD EMOCIONAL ES UNA ENFERMEDAD ESPIRITUAL

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Marzo de 1966)

La enfermedad emocional es una enfermedad espiritual, es un hecho que está basado en nuestras experiencias y observaciones.

Cuando estuvimos emocionalmente enfermos, estábamos espiritualmente enfermos. Antes de que usted deje de leer y salga corriendo, le pedimos que considere esto: Una definición de "Espiritual" es: relacionado con el pensamiento y emociones.

Realmente teníamos enfermos nuestros pensamientos y emociones, no le pedimos que ponga un significado supernatural en "Espiritual", aunque para muchos de nosotros tal significado sí puede ser aplicado.

Por mucho tiempo, la sabiduría humana ha usado la palabra "Espiritual" o "Espíritu" para describir el estado mental de una persona, como por ejemplo: "Él es corto de espíritu", "Él tiene un gran espíritu", "Él tiene el espíritu apropiado", "Él es una persona espiritual" y en ciertos casos: "Aquel es un animal espiritual". Con estas expresiones nos referimos al estado de los sentimientos, pensamientos, actitud hacia la vida y hacia las cosas que nos rodean. Por lo tanto, el espíritu de una persona es realmente la suma de sus emociones, pensamientos, actitudes, creencias, sentimientos y todo lo que lo haga actuar del modo que él lo hace.

Por supuesto que los componentes físicos y mentales están implicados, pero éstos son sólo parte del "espíritu" total de una persona. A muchos de nosotros, los doctores nos dijeron que, físicamente no estábamos enfermos, después de habernos realizado exámenes de toda clase, lo cual forzó a llegar a la conclusión de que nuestra enfermedad era espiritual y mental.

Después de que nuestras capacidades mentales fueron probadas y de consultar psiquiatras, encontramos que nuestras mentes estaban intactas y fuimos forzados a llegar a la conclusión de que nuestra enfermedad era espiritual.

Descubrimos que estábamos llenos de odio, resentimientos, cóleras, compasión por nosotros mismos, avaricia, egoísmo, y otras malas emociones. Estas malas emociones constituían nuestra apariencia o ser espiritual, y para que nos recuperáramos debían de ser cambiadas.

Esta conclusión de que debemos cambiar espiritualmente nos cayó como un golpe. Muchos de nosotros éramos antagonistas a cualquier cosa llamada "Espiritual". Si lo prefiere, usted puede usar otra palabra, pero para mí "mental" no sería la palabra apropiada. Si no existe nada malo en su mente, sus actitudes y sentimientos pueden ser cambiados, y aún así su mente retendrá sus cualidades intactas, ya que en ese cambio es su espíritu lo que habrá cambiado.

Así, si no existe nada malo mental y físicamente, sabemos que nuestra enfermedad es puramente espiritual.

La mayor prueba de que la enfermedad emocional es una enfermedad espiritual la da el que, el individuo enfermo puede recuperarse mediante la ayuda espiritual. Lo hemos visto suceder en demasiados casos para dudarlo. También lo hemos visto suceder en casos donde los individuos habían tratado cualquier cosa conocida por el hombre. Sólo la ayuda espiritual los ha recuperado. En mi caso particular, esto es lo que sucedió.

Traté todos los sistemas conocidos por el hombre. Me sometí a tratamiento psiquiátrico por más de cinco años, visité muchos doctores, tomé miles de tranquilizantes y pastillas para dormir, traté por medio de la religión y aún traté con espiritistas e hipnotistas. No me recuperé hasta que obtuve ayuda espiritual, y obtuve esta ayuda en un grupo Anónimo. He visto y oído a muchas otras personas con historias similares. La ayuda espiritual les hizo recuperarse cuando ya habían buscado alivio por cualquier otro medio. Por lo tanto, SI LA AYUDA ESPIRITUAL LE HACE BIEN A UNA PERSONA EMOCIONALMENTE ENFERMA, LA ENFERMEDAD EMOCIONAL ES UNA ENFERMEDAD ESPIRITUAL.

Muchos psiquiatras también hacen énfasis en lo espiritual y obligan al paciente a buscar tal ayuda. Carl Jung el famoso psiquiatra suizo fue uno que enfatizó tal ayuda. Muchos psiquiatras actuales declaran que se necesita más que análisis. La ayuda espiritual también es necesaria.

Hasta ahora yo he hablado de "Espiritual" en lo pertinente a la apariencia y sentimientos del individuo. Para adelantar, hablaré de otros significados de "Espiritual", en lo pertinente al "Alma" y que no son considerados físicos.

Hablaré de entablar una armoniosa relación con un PODER SUPERIOR: DIOS COMO CUADA CUAL LO CONCIBE. Pero es esencial que la persona crea en un Poder Superior a él mismo. Este poder puede ser cualquier cosa: la fuerza de la gravedad, el átomo, la evolución, el amor humano, cualquier cosa. Sólo es necesario que el individuo admita la existencia de un PODER SUPERIOR a él mismo y ese algo existe, que es más grande de lo que él es.

Esto sirve para eliminar la egocentricidad (así llamada en la enfermedad emocional) para que la persona pueda llegar a ser un ser humano. Así nos salimos de nosotros mismos.

Este poder, no importa como sea concebido, ayudará al individuo enfermo a cambiar, a recuperarse. Tomemos el amor humano como un PODER SUPERIOR. Verdaderamente, llegar a amar a nuestro prójimo cambiará a una persona, habrá cambiado de estar odiando a todas las personas y de estar aislado, a amarlos y a desear estar con ellos. Esto es cambio y es obtenido por medio de la ayuda espiritual. Aún el decidir entrar en el camino de la vida, de la realidad, en lugar de tratar de embotellarla, nos habrá cambiado.

Miremos a un individuo que ha cambiado, a uno que se ha recuperado. ¿Qué es la primer cosa que notamos? Él es feliz, ayuda a otros, tiene un "buen espíritu". ¿Qué era él antes de que el cambio tuviera efecto? Era una persona enojada, ruda, irritable, su "espíritu era bajo".

Ni lo físico ha cambiado ni lo mental ha cambiado, en lo que respecta a sus capacidades mentales. El cambio se realizó en su pensamiento y emociones, que equivale a decir en su “espíritu”.

Cualquier que sea capaz de ser honesto, puede tener un cambio de espíritu y recuperarse de la enfermedad emocional. Debe de reconocer sus faltas y qué es lo que lo tiene enfermo. Debe llegar a creer en un PODER SUPERIOR y estar en armonía con ese PODER SUPERIOR.

Para recuperarse de cualquier enfermedad, física o de cualquier otra clase, es necesario reconocer que la enfermedad existe. Por ejemplo, una persona que tiene una pierna quebrada debe ser examinada y diagnosticada antes de que la pierna pueda ser sometida a tratamiento y curada. Por lo tanto, el diagnóstico es lo primero. No sería bueno curar a una persona de un diente si lo que tiene es una pierna quebrada. Así, con la enfermedad espiritual, a menudo tratamos de curarla con algo apropiado para otra clase de enfermedad. Llamemos a la espada, espada, y tratemos a la enfermedad espiritual, con ayuda espiritual.

Nunca hemos visto que tal ayuda espiritual falle una persona que de verdad la haya buscado, y nunca hemos visto que una persona no se recupere de la enfermedad emocional, cuando de verdad buscó tal ayuda espiritual.

Recuperémonos todos, reconociendo que la enfermedad emocional es una enfermedad espiritual y busquemos la ayuda apropiada para ello. Así, nosotros podemos cambiar y encontrar una vida rica y feliz.

Capítulo 4

LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL: ENFERMEDAD DEL ALMA

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Noviembre de 1966)

Nosotros que hemos estado en el fondo de la desesperación emocional y del sufrimiento y que nos hemos recuperado, atestiguamos que la enfermedad que padecíamos, llamada enfermedad emocional y mental, es realmente una enfermedad del alma. Ahora que estamos recuperados y podemos evaluar la enfermedad, nos es evidente que lo que teníamos enfermo era el alma. Lo sabíamos aún cuando estábamos enfermos. Muchas, muchas veces dijimos: "Me duele el alma". Aún oímos decir a los que sufren: "Mi alma está torturada", "me duele el alma", "mi alma está enferma, etc. Por extraño que parezca, aún los ateístas y antagonistas dicen estas expresiones.

No es importante como se define el "alma", y ya que una persona no tiene que ostentar un alma inmortal. Creemos que cuando las personas que sufren, usan la palabra "alma" se refieren a aquella parte del individuo que está consciente de él mismo, su razón de existir, y que está en lo más recóndito de su ser, y lo cual no es sinónimo de "mente" ya que el alma está en un alto grado independiente del cuerpo. Alma es aquella parte del individuo que "sabe lo que él es" y que es verdaderamente única. Ha sido variadamente llamada "ser", "ego" y de otras formas.

Esta "alma" a que nos referimos no es únicamente la "mente". "Mente" incluye o denota pensamientos lógicos y procedimientos establecidos para ayudar a la persona a sobrevivir y funcionar.

Los sentimientos y emociones de uno mismo, de nuestra "alma" e algo bastante diferente a los pensamientos y usos que damos a nuestra mente, únicamente con el propósito de sobrevivir.

En un artículo previo, dijimos que podíamos llevar a cabo trabajos mentales muy complejos, aún bajo fuertes estados depresivos. SI ESTÁBAMOS OBLIGADOS A HACERLO. Pero nuestras almas estaban llenas de dolor. En nuestras mentes no existía nada malo excepto que estaba dominada por las emociones que provenían de una alma dominada por el dolor.

Establecemos que nuestra enfermedad es una enfermedad del alma, porque no teníamos los sentimientos apropiados hacia un PODER SUPERIOR, nuestro prójimo y la vida. Eramos completamente egoístas y no podíamos amar. Verdaderamente, no podíamos amar y, por lo tanto, no podíamos encontrar la felicidad.

Relacionamos estos sentimientos con el "alma", ya que éstos son aquellos valores que tienen que ver con nuestra conducta moral, afectos y relaciones con nuestro prójimo. Sabíamos todas las reglas sociales, sabíamos cómo desenvolvemos, pero no las sentíamos. Nos sentíamos perdidos y solitarios aún con nuestros amigos, aunque nuestra conducta social pudo haber sido impecable.

Tampoco pudimos recuperarnos por medio de los pensamientos racionales. Los pensamientos racionales no controlaban nuestras devastadoras emociones. Nosotros podríamos decirles: "Sí por supuesto que es bueno amar a nuestro prójimo", pero no podíamos hacerlo, y todos los intentos para convencernos de que "seríamos felices si aprendíamos a amar a otros", no nos cambió. Sabíamos que amar a otros era el camino a la felicidad, pero no podíamos amarlos. Éramos demasiados egoístas, ya que era el alma que teníamos enferma.

Aún enfermos sabíamos que estábamos equivocados, que teníamos que encontrar un medio para cambiar, pero no sabíamos que hacer. Cometimos los mismos errores una y otra vez y mantuvimos nuestra mala voluntad hacia otros. Sabíamos que nuestra enfermedad estaba en lo profundo de nuestro ser, que existía en lo que bien pudiéramos llamar "alma". Muchos de nosotros, mientras nos bañábamos, pensamos: "Si yo pudiera lavar mi alma como lavo mi cuerpo, qué bendito alivio sería".

Lo que estábamos enfatizando, era que nuestra enfermedad se debía al egoísmo, a la arrogancia, mala voluntad, falta de amor para otros y otras cosas que estaban consideradas dentro de la moral, y no debido a nuestros malos pensamientos, falta de información o falta de conocimiento de la realidad.

La evidencia más convincente de que nuestra enfermedad era una enfermedad del alma, es que cuando cambiamos y aceptamos los valores espirituales y morales, nos recuperamos. Por supuesto, cuando tratamos de curarnos únicamente la mente, continuamos enfermos o nos empeoramos. Fue SOLAMENTE cuando aprendimos a amar, a interesarnos en otras personas, a tratar de ser útiles en vez de exigir que las cosas se hicieran a nuestra manera, que progresamos en nuestra recuperación. Y EL MILAGRO ES: YA NO TENEMOS EL ALMA ENFERMA -YA NO NOS DUELEN NUESTRAS ALMAS - HEMOS CAMBIADO Y ESTAMOS AGRADECIDOS. Y CONTINUAMOS BIEN PORQUE NUESTRA ENFERMEDAD DEL ALMA HA SIDO SOMETIDA A TRATAMIENTO Y CURADA.

Así nosotros que hemos estado enfermos del alma y nos hemos recuperado declaramos que nuestra enfermedad realmente, fue una enfermedad del alma, y que el único camino de recuperación, es caminar de la manera que les hemos descrito y llegar a ser amoroso y serviciales con todo nuestro prójimo.

Nuestro lema: N.A.I.L. ABAJO CON LA ENFERMEDAD EMOCIONAL, muy bien pudiera decir: N.A.I.L. ABAJO CON LA ENFERMEDAD DEL ALMA.

Capítulo 5

LA ENFERMEDAD ESTA DENTRO DE NOSOTROS

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Abril de 1966)

Si queremos recuperarnos, debemos llegar a la conclusión de que la enfermedad está dentro de nosotros. No es debida a ninguna situación exterior.

Son nuestras reacciones a un suceso, no el suceso mismo, lo que nos hace sentir como nos sentimos. Muchas personas pueden experimentar un mismo suceso y cada uno reaccionará diferentemente. Es la propia interpretación del individuo a los sucesos y situaciones, lo que hace la salud o la enfermedad emocional.

Un ejemplo clásico que a menudo es citado, es el de dos hombres en una trinchera, durante la guerra. Las mismas balas están volando sobre sus cabezas, las mismas bombas están cayendo tanto para uno como para otro. Pero un hombre es fuerte y llega a ser un héroe; el otro se desmorona y llega a ser víctima de la "fatiga de la guerra".

¿Qué distingue estos dos hombres en la misma e idéntica situación? Los profesionales dicen que el factor determinante, es como cada hombre tomó la situación, de acuerdo a como su personalidad estaba hecha. El suceso es únicamente un agente determinante que saca a relucir el ataque emocional que un hombre sufre y quien ya estaba emocionalmente perturbado y era un potencial para tal ataque emocional. De la misma forma, el mismo suceso sacó la fuerza de carácter que ya estaba presente en el otro hombre.

Así, no puede ser cierto que la molesta situación de la guerra "causó" el disturbio emocional en uno de ellos. Hay muchas posibilidades de que eventualmente este hombre se hubiera perturbado bajo las presiones de la vida en cualquier situación.

Lo mismo es cierto de todas las situaciones externas. Casi todas las personas emocionalmente enfermas empiezan sus quejas con largas historias de que malas fueron las otras personas o situaciones con ellas, Estas ideas quejumbrosas deben ser disipadas y la propia contribución del individuo debe ser llevada a cabo antes de que pueda recuperarse.

No es verdad que una esposa regañona, un jefe malcriado, etc., "causan" la enfermedad emocional en una persona. En casi todos los casos el individuo enfermo, es el causante de todas las situaciones molestas que le rodean, o por lo menos está contribuyendo a ellas. Con toda seguridad, es la parte que el individuo juega en la situación, la que permite que ésta exista. En otras palabras, se requieren dos para bailar tango, o pelear, reñir, etc.

Aún si la otra persona está equivocada no hay excusa para que una persona se enferme. Es posible sobreponerse a las malas situaciones y verdaderamente, la definición de una vida normal es: AJUSTE -ajuste a las situaciones que lo rodean -. Nadie tiene una vida encantadora, completamente libre de dificultades. Es como

manejamos las dificultades, lo que determina nuestro ajuste lo mismo que como manejamos las situaciones felices.

Si una situación es intolerable, el individuo deberá liberarse de ella. Ninguna persona normal lo soportaría y permitiría que lo enloqueciera. Así, el hacerse el “mártir” de parte de las personas enfermas no es saludable, y, una vez más, la enfermedad está dentro de él, ya que permite que la situación continúe manteniéndolo molesto.

Si otra persona es mala o malcriada con usted, esta persona está más enferma que usted y debería sentir compasión por ella, ya que él paga su precio en miseria, usted puede estar seguro de eso.

Pero la mayoría de las veces, la persona enferma ha mal interpretado la situación y la otra persona no tiene culpa alguna. Como personas enfermas culpamos a otros por cualquier cosa. No queríamos tomar la responsabilidad por lo que existía dentro de nosotros. Queríamos librarnos de nuestros defectos de carácter acusando a otros de ellos. No nos recuperamos hasta que paramos de huir y encararnos dónde estaban realmente las causas: dentro de nosotros.

Llegamos a la conclusión de que LA ENFERMEDAD ESTABA DENTRO DE NOSOTROS, no en ninguna otra persona o en ninguna situación exterior. Fue un gran paso hacia delante y el punto que hizo cambiar nuestras vidas.

Realmente, fue un gran alivio saber por fin la verdad. Ya no estábamos en la oscuridad. Todos los demás sabían que estábamos enfermos, ahora nosotros, también lo sabemos y esto no nos dolió mucho tampoco. Fue el miedo de encararnos nosotros mismos lo que nos consumía. El encararnos verdaderamente nosotros mismos, no resultó tan malo y nos proporcionó un alivio inmediato. Nos preguntamos por qué habíamos huido de esto por tanto tiempo.

Cuando culpamos a otros, nunca obtuvimos ayuda porque no había ayuda que podía ser obtenida. Estábamos equivocados y queríamos encarar el problema de una manera equivocada. Cuando tomamos las culpas para nosotros mismos, dimos en el clavo y obtuvimos ayuda. Como uno de nuestros miembros de Washington dice: “Nosotros somos los autores de nuestras propias situaciones”.

Y nosotros somos autores de todas nuestras situaciones buenas y malas. El mundo da crédito al hombre, es tiempo de dar al hombre enfermo el crédito del fracaso. Aunque él no puede ser culpado por su enfermedad es responsable de hacer algo acerca de ella. Así como un paciente de tuberculosis no puede ser culpado por su enfermedad, sí es responsable por obtener ayuda y hacer todo lo que pueda para recuperarse. Si él rehúsa el tratamiento y empeora, entonces sí puede ser culpado por su enfermedad. Él deberá escoger. También el individuo enfermo emocionalmente deberá escoger: Recuperarse.

No existe ningún suceso anterior, que pueda ser capaz de producir la clase de atormento que las personas emocionalmente enfermas sufren. Es la propia interpretación de la persona a los sucesos exteriores lo que lo sana o crucifica.

El tratar de componer nuestro medio ambiente no nos recupera, la enfermedad está dentro de nosotros y sometiéndonos a tratamiento nos recuperamos. ¡TRATE DE HACERLO!.

Capítulo 6

LA ENFERMEDAD EMOCIONAL ES LA MISMA EN TODAS LAS PERSONAS

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Diciembre de 1966)

Nosotros atestiguamos, basados en nuestras experiencias personales y en las experiencias de cientos de miles de personas, que la enfermedad emocional es la misma en todas la personas, sin importar los detalles por los que se manifiesta. Con esto queremos decir que las causas, el sufrimiento, y los problemas causados por la enfermedad son los mismos para todos, sin importar los detalles. Una persona puede ser "malcriada" y "agresiva", y otra puede ser muy "pasiva", pero ambas personas y todas las que están en medio de estos dos puntos, están usando métodos diferentes y superficiales para lograr un mismo fin, y este "fin" lo buscan por la misma razón.

También varias personas pueden usar métodos diferentes en un intento de escapar a sus problemas o resolverlos; algunos usan alcohol, narcóticos, apuestas, drogas, demasiada preocupación por el trabajo o los pasatiempos, etc. Y algunos solamente se dejan abatir por el sufrimiento. Pero estos métodos de resolver la enfermedad no deberá cegarnos al hecho de que la enfermedad es la misma en cada individuo y que responderá al mismo tratamiento.

Hay clases especiales de enfermos, por lo tanto, hay etiquetas convenientes para personas con un síntoma especial, no una etiqueta para personas con una enfermedad diferente. Declaramos que los alcohólicos, adictos a las drogas, neuróticos, jugadores compulsivos, hipocondríacos, aquellos con problemas con problemas sexuales, y en verdad, todas las personas que sufren de la enfermedad emocional, tienen LA MISMA ENFERMEDAD y pueden ser curadas por EL MISMO TRATAMIENTO, con la salvedad de que todas las personas adictas a algo, deberán abstenerse de la cosa a la que son adictas.

Hemos comparado notas con todos los tipos de personas enfermas (alcohólicos, adictos, etc. Y todos los arriba mencionados) y encontramos que TODOS SOMOS IGUALES AL TENER UNA ENFERMEDAD EN COMÚN, que todos hemos sufrido de la misma cosa, que HEMOS RESPONDIDO AL MISMO TRATAMIENTO, hemos descubierto que TODOS SOMOS HERMANOS Y HERMANAS Y QUE NO SOMOS LOS ÚNICOS EN NUESTRA ENFERMEDAD ya que TODOS TENEMOS LA MISMA ENFERMEDAD. UNA ENFERMEDAD DEL ALMA, como explicamos en un artículo previo.

Nuestros sentimientos, actitudes y acciones fueron absolutamente idénticos. Los detalles que nos diferenciaban sólo eran superficiales. Por ejemplo, algunos de nosotros son casados, algunos son solteros, algunos tienen una buena posición económica, algunos son pobres y trabajan duro para su mantenimiento, algunos son de buenas familias, algunos son del lado equivocado de nuestra sociedad, pero todos teníamos una cosa en común: una enfermedad emocional idéntica.

Nuestra enfermedad común tomó formas superficiales diferentes en nuestras vidas: algunos tenían problemas en el trabajo, algunos tenían problemas en casa,

algunos tenían problemas en muchas partes, pero el problema provenía del MISMO PUNTO.

La causa absoluta de nuestra enfermedad fue un completo egoísmo y falta de amor para otros, Esto, todos lo teníamos en común, fue sobre esta base que estaban contruidos todos nuestros problemas y dificultades. Cada dificultad podrá ser investigada hasta llegar a la causa principal. Tenemos el testimonio de muchos alcohólicos, adictos, neuróticos, etc., que verificarán este hecho. Nosotros lo sabemos, pasamos por ello,

No es verdad que el resolver intelectualmente un problema nos ayudaba a recuperarnos. Nada nos recuperó hasta que reconocimos nuestro egoísmo y falta de amor y pusimos de nuestra parte para cambiar, hasta llegar a olvidarnos de nosotros mismos y amar a nuestro prójimo. La evidencia está en que cientos de miles de personas con diferentes diagnósticos se han unido, se han recuperado, y han descubierto el hecho de que LA ENFERMEDAD EMOCIONAL ES UNA, no muchas enfermedades.

Los ejemplos prácticos nos ayudan a demostrar la verdad de este descubrimiento. Un dolor de muelas, es un dolor de muelas sin importa dónde esté localizado, o qué es lo que está causando que el nervio se estimule, ya sea por una caries o quebradura. El cáncer es cáncer, sin importa dónde está localizado o cuál es la forma en que se manifiesta.

La mente humana solamente es capaz de ciertas cosas. Hay un límite a lo que ella puede hacer y experimenta. Hasta cierto punto es razonable suponer que es solamente capaz de soportar ciertas reacciones anormales, lo mismo que ciertas reacciones normales. Por lo tanto, la enfermedad emocional NO PUEDE SER ÚNICA, en un individuo ya que él solamente puede llegar hasta un límite, y muchas personas deben haber experimentado la misma cosa antes.

Ha sido establecido que el olvidarse de uno mismo y amar a nuestro prójimo, hace que una persona sea normal y feliz. Nosotros que hemos sufrido esta enfermedad y que nos hemos recuperado, atestiguamos que lo contrario: el egoísmo y la falta de amor para otros, hace la enfermedad emocional y la infelicidad. En nuestros casos estamos seguros de que ésta fue la causa.

Cuando estuvimos enfermos, cada uno de nosotros pensó que éramos los únicos, que nuestra enfermedad no tenía comparación con la de ningún otro. Otras personas, incluyendo los profesionales que nos examinaron, también pensaron que nuestras enfermedades eran únicas, y que se deberían llevar a cabo extensivas pruebas de nuestras reacciones a los problemas.

Encontramos que estas extensivas pruebas no eran necesarias; que solamente era necesario reconocer los factores comunes de la enfermedad emocional que todos tenemos en común, con todas las personas que sufren la enfermedad y hacer algo acerca de estos factores. Por ejemplo, no importaba si nosotros teníamos dinero o no, si teníamos un trabajo o no, una casa, etc. Estas cosas eran detalles superficiales. Lo que SÍ importaba, es que teníamos una enfermedad espiritual que se mostraba en el odio, falta de amor para otros, egoísmo, avaricia, resentimiento, compasión por uno mismo, y otros devastadores

sentimientos y actitudes. Estos sentimientos y actitudes eran las causas de nuestras dificultades en todas las áreas de nuestras vidas, y verdaderamente no podía evitarse que nuestras dificultades sucedieran. El ajuste normal no era posible con los sentimientos equivocados que teníamos.

Así, estos sentimientos equivocados son el motivo de nuestras dificultades; NO las dificultades por los sentimientos. Pensamos, como muchos otros, que si nuestras dificultades pudieran ser resueltas, todo estaría perfecto. ESTO ES PONER LA CARRETA DELANTE DE LOS CABALLOS. Los sentimientos deberán ser corregidos antes de que cualquier problema pueda ser resuelto.

Es tan fácil culpar a los problemas por el desorden en que están nuestras vidas. Durante todo el tiempo que nosotros hicimos eso, nos mantuvimos enfermos y nos empeoramos. Para recuperarnos, tuvimos que llegar a la conclusión de que nuestras emociones enfermas, estaban causándonos todos los problemas. Cure las emociones enfermas y verá que bien los problemas se resuelven por ellos mismos, o pueden ser resueltos inteligentemente por primera vez en nuestras vidas.

Como personas emocionalmente enfermas todos nosotros hicimos las mismas cosas negativas y tuvimos los mismos sentimientos y actitudes equivocados. La única diferencia en nuestros casos eran los detalles superficiales de acuerdo a la clase de desorden en que estábamos, debido a una misma enfermedad.

Neuróticos, alcohólicos, adictos, jugadores y todas las personas con la enfermedad emocional pueden hablar una con otra con un completo entendimiento y comprensión: NOSOTROS SABEMOS QUE NUESTRAS ENFERMEDADES SON LAS MISMAS, ELLAS SOLO SE DIFIEREN POR LOS DETALLES SUPERFICIALES DE SU MANIFESTACIÓN. SI ESTAS ENFERMEDADES FUERAN DIFERENTES, ESTE ENTENDIMIENTO Y COMPRENSIÓN NO SERÍA POSIBLE. Si las enfermedades fueran diferentes, las formas en que se manifiesta en diferentes personas no tendrían lo suficiente en común para comprenderse uno al otro. Este no es el caso. HEMOS ENCONTRADO QUE ES IDÉNTICA, EXCEPTO EN LOS DETALLES DE NUESTRA EXPERIENCIA EN LA VIDA.

Aún existen entre nosotros, personas que tienen múltiples clasificaciones de la enfermedad y quienes declaran que las enfermedades son las mismas. Conocemos personas que son alcohólicas, adictas a las drogas, neuróticas y jugadoras que ahora están bien y felices. Todas estas personas, y muchas, muchas más, refuerzan el hecho que estamos enfatizando: LA ENFERMEDAD EMOCIONAL ES LA MISMA EN TODAS LAS PERSONAS. Esta es una noticia muy buena, ya que la persona enferma no está sola. Él es uno de muchos con una enfermedad en común y puede estar seguro que este camino ha sido recorrido por millones de personas y que hay un medio de recuperarse. Él no es un fenómeno o un paria. Él es una persona enferma entre muchas otras, quienes pueden solicitar ayuda a muchas otras personas para que él se recupere. NOSOTROS LO SABEMOS. NOSOTROS LO HICIMOS Y HEMOS ENCONTRADO UNA VERDADERA HERMANDAD, AL DESCUBRIR QUE COMO PERSONAS ENFERMAS, NOSOTROS SOMOS TODOS HERMANOS Y QUE COMO PERSONAS RECUPERADAS, TAMBIÉN SOMOS HERMANOS. AHORA SABEMOS QUE SOMOS HERMANOS Y HERMANAS DE TODA LA RAZA HUMANA.

Capítulo 7

LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL ES UNA COSA, Y LA SELECCIÓN DE LOS SÍNTOMAS ES SOLAMENTE CASUALIDAD

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Febrero de 1969)

Hemos dicho anteriormente que la enfermedad emocional es la misma en todas las personas, sólo los detalles varían, que sólo tiene UNA CAUSA Y UNA CURA. Por lo tanto, todas las personas enfermas emocional o mentalmente tienen la misma enfermedad, que proviene de una causa idéntica y que requiere el mismo tratamiento. Estas personas enfermas pueden ser diferenciadas una de la otra, únicamente por los síntomas y por lo tanto decimos:

LA SELECCIÓN DE LOS SÍNTOMAS ES SOLAMENTE UNA CASUALIDAD

Algunos artículos previos que tratan con la enfermedad, su causa y su cura son:

- 1) LA ENFERMEDAD EMOCIONAL ES LA MISMA EN TODAS LAS PERSONAS, sólo los detalles varían.
- 2) LA ENFERMEDAD EMOCIONAL ES UNA ENFERMEDAD ESPIRITUAL.
- 3) PREOCUPACIÓN POR UNO MISMO ES EGOÍSMO, Y EGOÍSMO ES LA CAUSA DE LA ENFERMEDAD.
- 4) LAS EMOCIONES VIOLENTAS SON LOCURA Y VICEVERSA. LOCURA SON EMOCIONES VIOLENTAS.
- 5) PREOCUPACIÓN POR UNO MISMO: EL CAMINO A LA RUINA.

Como personas enfermas, todos comenzamos con la preocupación por nosotros mismos, lo cual nos impedía aprender a amar. Con esta ÚNICA causa estábamos condenados a tener problemas; ya que éstos no podían ser evitados. A medida que encontrábamos las dificultades, que pueden ser definidas como el no lograr que las cosas se hicieran a nuestra manera, utilizamos cualquier cosa que estaba a nuestro alcance; accesos de cólera, gritos, peleas y si eso no daba resultado, recurríamos al descontento o mal humor que nos llevaba a un estado depresivo.

Había una gran soledad en nuestras vidas y nosotros buscábamos con que llenarla. Nos sentíamos solitarios, miedosos, y miserables. Estábamos listos para encontrar una ruta de escape si alguna se presentaba; y claro, ¡encontramos una! Tenemos casos y casos de personas recuperadas que ahora nos dicen que el escoger el asma, depresión, alimentación sicosomática, alcohol, drogas, apuestas, comer en exceso, fue solamente una casualidad. Si la otra ruta de escape se hubiera presentado primero, aquellas habríamos escogido. Esto no es una teoría. Este es un hecho basado en las experiencias de cientos de miles de personas.

El fundador de Jugadores Anónimos en Washington, D.C., habló en una reunión N.A. y relató que él desde niño era un enfermo y buscaba algo que le aliviara su sufrimiento. POR CASUALIDAD se encontró con algunos muchachos que estaban apostando y él empezó a apostar también, y encontró que eso le daba una excitación y que era aceptado por el grupo mientras apostaba y que sus problemas eran olvidados temporalmente, durante la excitación del juego. Así llegó a ser un

apostador. POR CASUALIDAD, él había encontrado algo, que aparentemente “llenaba su soledad”.

Grover dice que fue también POR CASUALIDAD que él descubrió el alcohol. Sin ninguna duda podría haber sido otra cosa. Fue también que por casualidad a la edad de nueve años Grover descubrió el asma, y descubrió que el asma funcionaría para obtener lo que él quería. El asma ha sido llamada “llanto en seco” y cuando las lágrimas pararon pero continuaron los sollozos, Grover descubrió un nuevo fenómeno (para él), que estos sollozos se convirtieron en asma, era un método muy efectivo para obtener lo que él quería. Una vez que un método es descubierto, alcohol, drogas, apuestas, depresión, llega a ser el “sello” inconsciente y habitual. Se vuelve el síntoma de la persona.

Capítulo 8

LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL EL MAL CARÁCTER GLORIFICADO EL SUICIDIO: EL ÚLTIMO GRADO DE MAL CARÁCTER

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Julio de 1969)

Hemos dicho anteriormente que la causa de la enfermedad mental y emocional es el egoísmo innato que el individuo nunca ha logrado sobreponer. Solamente por este egoísmo es que un individuo no puede ajustarse al mundo, y que está destinado a la frustración, ya que sus propios deseos no siempre pueden ser satisfechos, y es por eso que él encuentra el mundo hostil y "que no es lo suficientemente bueno para él". Sabemos que esto es verdad, porque lo hemos pasado y nos hemos recuperado, y nos podemos reflejar en ello, para ver las causas de nuestra enfermedad.

La persona emocional y mentalmente enferma, sólo se preocupa por él mismo: de obtener lo que él quiere, de hacer que la gente cumpla sus deseos y su única preocupación es como las personas y los sucesos lo afectan a ÉL. Inevitablemente, él se SIENTE FRUSTRADO, YA QUE ESAS DEMANDAS IMPOSIBLES no pueden ser cumplidas por todo el mundo. Cuando la persona egoísta no logra que las cosas se hagan a su manera, utiliza todos los medios que están a su alcance, y muchos medios están disponibles. Usa muchas rutas de escape que se vuelven sus síntomas de la enfermedad: retraimiento, depresión, culpar a otros, gritos, soñar despierto, hostilidad, y una lista completa de defectos asociados con la enfermedad emocional y mental.

Estas rutas de escape fueron muy bien aprendidas por el individuo egoísta durante la niñez y las ha llevado hasta ser adulto; las cuales no son sino UN MAL CARÁCTER, del tipo que usaba en su niñez, sólo que aumentado. No hay ninguna diferencia entre el mal carácter que cuando niño utilizaba para obtener una bola de beis o una muñeca y el mal carácter que como adulto utiliza para conseguir otro trabajo, un carro nuevo, una casa, etc., en ambos casos la persona sólo está preocupada POR EL MISMO Y POR SUS PROPIOS DESEOS, Y CUANDO ESTOS DESEOS NO SON SATISFECHOS GRITA Y USA OTROS SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD EMOCIONAL Y MENTAL.

Somos expertos en el uso de estos síntomas para obtener lo que queremos, utilizamos los primeros 30, 40, 50 o más años de nuestras vidas, usando y perfeccionando estas técnicas. Lo sabemos porque hoy estamos bien y podemos qué es lo que nos estaba pasando. Como muchas personas, incluyendo un gran número de profesionales, acostumbábamos pensar que éramos víctimas inocentes de la enfermedad emocional y mental que "alguna clase de mal había caído sobre nosotros", que teníamos que ser compadecidos y protegidos. Pues bien, ¡Mentira! NOSOTROS SOMOS LOS CREADORES Y AUTORES DE NUESTRA PROPIA ENFERMEDAD Y QUE ESTÁBAMOS TENIENDO EL GLORIFICADO MAL CARÁCTER QUE TAN BIEN CONOCÍAMOS.

Si hay algo que nosotros sabemos es que, como personas enfermas, estábamos usando todos los métodos que teníamos a nuestro alcance para lograr

que las cosas se hicieran a nuestra manera. Tratamos de ser “amables”, y si eso no funcionó, gritamos; si gritar no funcionaba, nos volvimos hostiles; si la hostilidad no funcionaba, nos volvimos depresivos; Y la depresión generalmente nos ayudó a obtener lo que queríamos, ya que es tan espectacular, y la “gente bondadosa” (la que llamamos “gente normal”) casi siempre se dejaba impresionar por esto y nos proporcionaba lo que queríamos. Pero, si por alguna sorprendente circunstancia, la gente bondadosa no nos hacía caso en nuestras depresiones, entonces teníamos desmayos, ataques, vómitos. Aún nos podíamos volver pálidos, y esto sí que con toda seguridad desarmaría a la más fuerte y determinada de las personas bondadosas. Pero esto no es el final de “nuestra bolsa de trucos”. Podríamos enumerar más si fuera necesario. Podríamos caer como muchos lo hacen en la llamada “psicosis”. Nos podíamos estar sentados o parados por horas en “trance”, en estado catatónico. Y por supuesto siempre estaba el suicidio o intentos de suicidio. Esto, sobre todo, atraería la atención para el individuo egoísta.

Sabemos de lo que hablamos. Tenemos miembros que han sido diagnosticados como psicópatas que ahora están bien y libres de la enfermedad emocional y mental. Ellos, también, nos han dicho la forma como usaron las técnicas de “enfermos” para un solo propósito: obtener que las cosas se hicieran como ellos querían. Debe ser enfatizado, también que no estábamos concientes de que estábamos usando esas técnicas, las veces que las usamos, pero eso era exactamente lo que estábamos haciendo. Teníamos que llegar a darnos cuenta de esto para recuperarnos, y ahora que estamos bien, sabemos que eso es verdad.

Sin equivocación declaramos, con base en nuestra experiencia y en las experiencias de miles de otras personas que ahora están bien, que CUANDO ESTÁBAMOS EMOCIONAL Y MENTALMENTE ENFERMOS, ESTÁBAMOS TENIENDO UN MAL CARÁCTER GLORIFICADO Y QUE CUANDO INTENTAMOS SUICIDARNOS, COMO HICIMOS MUCHAS VECES, ESTÁBAMOS INCURRIENDO EN EL ÚLTIMO GRADO DE MAL CARÁCTER.

No hay ningún misterio entre la enfermedad mental y emocional y el suicidio. Estas son sólo manifestaciones del mal carácter aumentado y llevado hasta lo último. Por supuesto, el último grado del mal carácter es un suicidio realizado y muchos lo logran.

Usted puede ver que, cuando éramos egoístas y por lo tanto, mental y emocionalmente enfermos, nos rebelamos cuando no logramos que las cosas se hicieran a nuestra manera. Nuestra rebelión fue completa: odiábamos a la gente, sucesos, cosas, Dios, el mundo y la vida misma. Si nosotros continuábamos frustrados empezábamos a decir: “yo no soportaré esto”, completo desafío y rebelión. Dijimos: “yo no aceptaré esto”, “yo no toleraré esto”, “yo me quitaré la vida”. Así fue como nosotros intentamos escapar de esta vida.

La cura para la enfermedad mental y emocional, y por lo tanto, para las tendencias de suicidio, es sobreponerse al egoísmo, volverse amorosos, recuperarse y aprender a aceptar las cosas que no podemos cambiar, aprender a dar y a recibir, aprender a que no somos tan importantes como pensamos y que el lograr que las cosas se hagan a nuestra manera no es el propósito de nuestras vidas.

Declaramos que la ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL ES EL MAL CARÁCTER GLORIFICADO y que el SUICIDIO ES EL ÚLTIMO GRADO DEL MAL CARÁCTER, es esto y nada más.

Capítulo 9

LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Mayo de 1967)

Ya que la enfermedad mental y emocional es el problema número uno de Salud Pública de la Nación, muy bien podríamos llamarla LA ENFERMEDAD. Más personas sufren y son incapacitadas por esta enfermedad que por ninguna otra. Si esta enfermedad fuera causado por un virus sería declarada una epidemia nacional. La parte engañosa de la enfermedad es su larga duración a menos que la víctima tenga la suerte suficiente de obtener la ayuda apropiada -y lo cual la vasta mayoría que la sufre no obtiene en este momento-. Pero ahora hay ayuda que es gratis, está disponible para toda la gente, y puede ser obtenida en cualquier parte aunque sólo sea por correspondencia.

Si usted es una de los millones de personas que sufren de LA ENFERMEDAD, ¡usted puede recuperarse!. LA ENFERMEDAD es más común que el catarro, con la excepción de que actualmente el catarro no tiene cura; LA ENFERMEDAD sí tiene cura y esta cura está disponible a cualquiera que la quiera. Los que sufren de LA ENFERMEDAD pueden recuperarse como muchos, muchos otros que lo han hecho a través del PROGRAMA DE NEURÓTICOS ANÓNIMOS.

En Neuróticos Anónimos, los que sufren de LA ENFERMEDAD pueden ver, oír y hablar con personas que se han recuperado y aprender que ellos también pueden recuperarse. La esperanza y ayuda es ofrecida a través del programa de recuperación de N.A.

Muchas, muchas personas que han sido tratadas por los siquiátras, la medicina y la religión, se han recuperado de LA ENFERMEDAD a través del programa de N.A. Ya no existe ninguna necesidad de sufrir esta terrible epidemia si la persona quiere recuperarse.

LA ENFERMEDAD puede ser cambiada por LA RECUPERACIÓN. Neuróticos Anónimos ya ha dado salud y felicidad a muchos que no habían respondido a ningún otro tratamiento.

La buena nueva es que LA ENFERMEDAD ahora puede ser erradicada de todos aquellos que la sufren y que verdaderamente quieren recuperarse y que trabajarán por un simple programa de recuperación. Queremos dar el programa a todos los que lo quieran y ayudar a hacer DESAPARECER LA ENFERMEDAD.

PARTE II

EL ORIGEN (CAUSA) Y MANIFESTACIÓN DE LA ENFERMEDAD

Capítulo 10

LA CAUSA DE LA ENFERMEDAD EMOCIONAL: EL EGOÍSMO

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Enero de 1968)

En el Folleto de la Salud Mental de noviembre de 1965 publicamos un artículo titulado: "LA RESPUESTA A LA ENFERMEDAD EMOCIONAL: EL AMOR". Ahora examinamos el otro lado del problema y declaramos: LA CAUSA DE LA ENFERMEDAD EMOCIONAL: EL EGOÍSMO.

A través de nuestra experiencia personal, observación, estudio, trabajo con otros, y comparación de experiencias con otros, hemos encontrado que la causa absoluta de la enfermedad emocional es EL EGOÍSMO. No existe ninguna otra causa; es del egoísmo que se derivan todos nuestros problemas.

El egoísmo impide que una persona ame a otros, y sin amor para otros, no existe paz en ninguna parte. De esta forma, la persona enferma (egoísta) se aísla ella misma de sus amigos y termina severamente retraída, solitaria, miedosa, completamente destrozada, y puede intentar quitarse su propia vida para tratar de escapar de la horrible prisión que ha hecho para él mismo.

La persona egoísta sólo piensa en él mismo y en obtener las personas y cosas que él quiere. Este es un despiadado objetivo que está destinado al fracaso. Primero, él no puede continuar manipulando a las personas indefinidamente, así está destinado a la frustración. Segundo, aún si él pudiera manipularlos y tener las cosas que él piensa que quiere, siempre se sentirá frustrado, solitario, y aislado, ya que estas cosas que él quiere no le satisficieran, estarán vacías y desiertas y "se tornarán en cenizas en su boca". ¿Cómo lo sabemos? Nos sucedió a nosotros y a muchos, muchos de nuestros amigos y conocidos.

Muchos, muchos de nosotros queríamos a las personas que deseábamos y las "obtuvimos", queríamos Cadillacs, TV a colores, alfombras orientales, una casa de "vacaciones", joyas, pieles, dinero, y obtuvimos estas cosas también, y obtuvimos estas cosas también, pero cuando las obtuvimos, nos sentimos ¡MISERABLES! ¿Por qué nos sentimos miserables?, porque habíamos puesto el valor de tales cosas primero y hecho de ellas un fin, esperando que ellas nos harían felices. En obtener estas cosas y en nuestras vidas NUESTROS DESEOS VENÍAN PRIMERO, no nos habíamos molestado en amar a las personas o tratar de poner el amor, entendimiento, servicio, amistad primero. Todo lo que importaba era obtener lo que queríamos y como las personas y cosas nos afectaban. Juzgábamos las cosas como "buenas" o "malas" de acuerdo a la forma en que nos afectaban. En otras palabras, "bueno" era lo que queríamos, "malo" lo que no queríamos. Si a otras personas les gustaba algo que a nosotros no nos gustaba, lo declarábamos "malo" y eso era el final. Éramos completamente intolerantes.

Observe a una persona emocionalmente enferma y note su conversación. Si usted quita el "yo", "mí", "mío" de su lenguaje, la persona enferma no podría hablar.

Toda su conversación tiene referencia a él mismo. Casi siempre va así: “yo no puedo dormir”, “yo no disfruté mi cena”, “yo voy al centro a comprar”, “yo quiero un carro nuevo”, “no me gustó aquella película” (o programa de TV, obra. Caminata, concierto, o paseo por el campo)”, “yo tengo calor (o frío o cansancio, o incómodo, etc.), “mi jefe es un tirano”, “yo no soy feliz”, etc., etc. Casi nunca usted escucha decir: “Juan tiene un carro nuevo, me siento muy feliz por ello”, “el niño de María es muy bonito, ella y su esposo están felices”, “llevemos a la tía a pasear el domingo”. ¡Oh, no! La persona egoísta (enferma) virtualmente NUNCA habla acerca de otros, o se preocupa por ellos.

Mientras nos mantuvimos egoístas nos mantuvimos emocionalmente enfermos y nos empeoramos. Descubrimos que vivir para nosotros mismos, NO ERA SUFICIENTE. Cuando no obtuvimos que las cosas se hicieran a nuestra manera nos sentimos miserables, pero también descubrimos, para nuestro asombro, que cuando obtuvimos que las cosas se hicieran a nuestra manera nos sentimos lo mismo de miserables y algunas veces aún más. ¡Habla usted de frustración! Verdaderamente, nosotros nos sentimos “infelices si lo hicimos e infelices si no lo hacíamos”. Nosotros estábamos en un verdadero problema que se empeoraba porque no conocíamos otro modo de vivir y actuar, y no podíamos encontrar el camino para salir de ello. Estábamos absolutamente ATRAPADOS, PRISIONEROS EN NUESTRO PROPIO EGOÍSMO.

Buscábamos ayuda en muchas partes y muchas personas bien intencionadas no pudieron ayudarnos porque no podían ver que era lo que estaba malo en nosotros, que estábamos atrapados en nuestro propio egoísmo. Así, continuábamos tropezando hasta que si tuvimos suerte, encontramos, el camino para obtener ayuda y salir fuera del egoísmo.

No es un misterio y es explicado de un modo fácil y natural. Los niños vienen al mundo con muchas capacidades que están listas para ser desarrolladas a medida que crecen. Una de las más importantes de estas capacidades es el egoísmo. El egoísmo aparece desde temprano y progresa por la práctica y reforzamiento. Verdaderamente el niño es egoísta y esto es, por supuesto, necesario para su existencia. La ciencia ha declarado que los infantes son ¡EGOÍSTAS! También ha dicho que este egoísmo es necesario para que sobrevivan. No está mal en un niño, pero si está muy, muy mal en un hombre o mujer de 30, 40, 50 o más años y es aún malo en un niño algo crecido.

Como usted puede ver, nuestro egoísmo estaba allí desde el comienzo de nuestra vida y por una buena razón. Pero el egoísmo pronto debe ser reemplazado por amor, para tener un desarrollo normal. Funciona de esta manera: necesariamente el niño es completamente egoísta, ya que debe dársele agua, comida, se debe cambiar, que esté cubierto y confortable para que sobreviva. Su única preocupación es la satisfacción de estas necesidades corporales. Él llorará, morderá, pateará, gritará, etc., hasta que sus demandas sean cumplidas. Este es un egoísmo en un grado extremo pero muy verdadero. Ahora, en el desarrollo normal, con el cuidado apropiado y el amor materno, el infante aprende que se le satisface y paga respondiendo a sus servidores (usualmente la madre) con maneras sumisas y cariñosas, aceptando las cosas ofrecidas que él demanda. Así, él aprende a amar y es algo que estará con él para toda la vida y le prevendrá de llegar a estar emocionalmente enfermo.

Ahora, aquellos de nosotros que más tarde llegamos a estar emocionalmente enfermos, tuvimos un desarrollo diferente. Nunca aprendimos la lección de amor, y continuamos exigentes y gritando y llorando y pateando por lo que queríamos. En otras palabras, EL EGOÍSMO NUNCA FUE SACADO DE NOSOTROS, NUNCA APRENDIMOS A AMAR. Crecimos con el egoísmo infantil siempre presente y empeorándose por la práctica.

Permítannos aclarar que por nuestra situación no puede CULPARSE A LA MADRE. Usamos esta excusa también y nos enfermamos y empeoramos. Por cualquier causa, fallamos en aprender a amar y debemos aceptar este hecho y no culpar a otros. Debido a que el egoísmo ya estaba en nosotros no podemos culpar a otra persona (por ejemplo, la madre) por no librarnos de él. Sería razonable asumir que éramos más egoístas que otros infantes y que ninguna madre podría habernos ayudado a aprender a amar, en caso de que pensemos que la madre tuvo la culpa. Para los que no lo creen, aún si la madre tuviera la culpa, culparla a ella sólo nos hará sentirnos más enfermos. Alguna vez, en alguna parte usted tiene que aprender a amar para recuperarse. Así usted mejor aprende a perdonar y a olvidar.

Nosotros que nos hemos recuperado de la enfermedad emocional, sabemos que habíamos sido egoísta toda nuestra vida, y vemos este egoísmo como la causa principal de nuestra enfermedad. A medida que nos sobrepusimos al egoísmo, mejoramos y ahora sabemos que NO PODEMOS VIVIR SOLO PARA NOSOTROS MISMOS Y PARA NUESTROS PROPIOS INTERESES. La única felicidad es EL NO SER EGOÍSTA Y AMAR A OTROS ES LA CURA PARA LA ENFERMEDAD EMOCIONAL Y EL SECRETO PARA UNA VIDA RICA Y COMPLETA. Usted también puede encontrar esta vida, siguiendo los doce pasos de N.A.

Capítulo 11

PREOCUPACION POR UNO MISMO ES EGOÍSMO, Y EL EGOÍSMO ES LA CAUSA DE LA ENFERMEDAD EMOCIONAL

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Marzo de 1968)

Anteriormente hemos declarado que el egoísmo es la causa de la enfermedad emocional, esta declaración está basada en nuestra propia experiencia, como enfermos emocionales y el habernos recuperado, en la observación, trabajo con otras personas enfermas y estudio. Ahora declaramos que la preocupación por uno mismo es egoísmo y egoísmo en el más alto grado.

Muchas personas no se dan cuenta que la preocupación por uno mismo es egoísmo. Este tipo de egoísmo es insidioso y usualmente es difícil de reconocer. Cuando las personas piensan en el egoísmo, sólo piensan en la clase obvia y reconocible, por la cual el individuo se esfuerza por obtener lo que quiere, pasa por encima de otros para satisfacer sus deseos, y hace demandas imposibles en otras personas. Este tipo de egoísmo es fácilmente descubierto y otras personas pueden estar en guardia de esta persona.

Pero la clase de egoísmo que en verdad mata y que a menudo no es descubierto por la persona enferma o por otros con los que él trata, es la total y completa preocupación por uno mismo. En lo que respecta a la salud, ánimos, sentimientos, confort, intereses, etc. La persona enferma a menudo niega que esto es egoísmo. Grita: "pero yo no le hago daño a otros, yo no trato de obtener cosas, yo no abuso de otros en verdad, yo soy tímido y retraído. Yo sufro en silencio". ¡Ah!. Pero aunque esto puede ser cierto en acciones obvias, ¿no es egoísmo su excesiva preocupación por él mismo? Que excluye todo lo demás. El decir: "yo soy tímido y retraído, yo sufro en silencio" está completamente orientado a él mismo, y por lo tanto, es egoísmo.

Invariablemente la persona enferma sólo se preocupa por lo que él siente, etc. El mundo puede ir al infierno en lo que a él concierne. Su única preocupación es como él se siente, que es lo que quiere, que es lo que obtiene, como otros lo tratan, que hay en ello para él. Nosotros lo sabemos, fuimos de esa manera, como son las personas emocionalmente enfermas. Si no hemos comprobado nada más, estamos seguros que esto sí lo hemos comprobado. También, hemos comprobado que este egoísmo es lo que nos hace sentirnos enfermos y que la eliminación de ello nos hace estar bien.

Cuando una persona sólo piensa o habla acerca de él mismo, él está siendo lo más egoísta que una persona puede ser. Escuche a la persona emocionalmente enferma: "yo no me siento bien, yo no puedo ir a trabajar, yo me siento deprimido, yo no pude dormir anoche, yo tengo dolor de cabeza, me siento mal del estómago, estoy cansado, hay demasiado ruido, a mí no me gusta Juan (o María, o Jaime, etc.), yo tengo calor (o frío),", podríamos seguir y seguir. El punto es éste. EL INDIVIDUO SÓLO PIENSA EN EL MISMO Y ESTE ES EGOÍSMO ELEVADO AL ALTO GRADO.

Cuando nuevas personas ingresan en N.A. invariablemente deniegan el egoísmo porque ellos están pensando en la clase común y visible. Cuando ellos

pueden ver la clase que está escondida, insidiosa, devastadora, que es la que estamos hablando, invariablemente obtienen alivio y empiezan en el programa.

Así, aunque puede que usted nunca haya tomado ventaja de nadie en una transacción comercial o en un juego, aunque usted nunca haya buscado cosas materiales que no haya ganado o aunque no haga otra cosa egoísta, obvia y reconocible, si usted está demasiado preocupado por usted mismo, tenemos noticias que darle: ¡USTED ES EGOÍSTA!.

De hecho, esta preocupación por uno mismo es la clase de egoísmo más vil y baja. Ya que está “escondida” es difícil para otros de reconocer, y la persona enferma puede tomar ventaja de ellos sin que lo sepan. Vea la simpatía que la persona enferma obtiene con “yo no me siento bien” “yo estoy deprimido”. Ciertamente esto es abusar de otras personas y de robarles su felicidad. Líbrese de la preocupación por usted mismo. AYUDE A OTROS.

Capítulo 12

LA CAUSA INMEDIATA Y LA CAUSA REMOTA DE LA ENFERMEDAD EMOCIONAL

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Febrero de 1968)

Es muy cierto que la enfermedad emocional como todas las cosas, tiene una causa inmediata y una causa remota. En el caso de la enfermedad emocional demostraremos que la causa inmediata y la causa remota, son una misma; pero es necesario distinguir las dos causas para concentrarnos en la que curará la enfermedad emocional.

Sabemos, y somos los primeros en admitir, que la enfermedad emocional es causada por algo que nos sucedió en nuestra niñez. Pero también sabemos que concentrarnos en la causa remota no nos ayudará a recuperarnos, sino que nos hará sentir más enfermos.

Acerca de lo que nos sucedió en nuestra niñez no podemos hacer absolutamente nada. Buscar las razones de nuestra enfermedad sólo nos hará sentir compasión por nosotros mismos, resentimiento, ira, etc., y nos hace decir: No es mi culpa. Yo no puedo evitarlo. No hay duda porque "yo soy como soy". Esto es completamente destructivo y con seguridad nos hará sentir a cualquiera severamente enfermo.

La causa remota, ocurrida en nuestra niñez, establece un patrón de sentimientos, pensamientos y actitudes que se empeoraron a medida que crecimos. Hubo un tiempo en que estas cosas nos causaron tales dificultades de que en verdad estuvimos muy enfermos.

Cuando este estado de la enfermedad es alcanzado, es la causa inmediata lo que nos está enfermando. No es un evento en particular, que sucedió en la niñez, lo que nos está causando este sufrimiento; son los sentimientos actuales como el odio, resentimiento, compasión por uno mismo, o miedo lo que nos está haciendo sentir enfermos.

Reconozcamos que estas cosas empezaron en nuestra niñez, pero es el grupo actual de defectos de carácter, lo que nos está causando problemas.

Olvidémonos de lo que nos pasó en nuestra niñez y concentrémonos en los sentimientos ACTUALES Y NEGATIVOS. Sólo haciendo esto nos podemos recuperar.

No podemos cambiar el pasado, pero sí podemos cambiar el presente. Así, pongámonos a trabajar en la causa inmediata.

Si usted alimenta culpa, odio, ira, resentimiento, o mala voluntad, etc., usted estará enfermo. No importa como estos sentimientos se apoderaron de usted, el caso es que usted se siente de esa manera.

Si una llanta de su carro se desinfla, saber como sucedió, no la arreglará. LA EXPLICACIÓN NO ES CURA. Usted tendrá que repararla o hacer que alguien la

repáre. Usted o el mecánico tendrán que trabajar con la causa inmediata, digamos, el clavo en la llanta, y hacer las reparaciones necesarias, saber que el clavo se cayó del camión de un viejo campesino que le precedía en la carretera y que, por casualidad estaba en su camino, no arreglará la llanta. Culpar al campesino por el clavo que se cayó de su camión, que es, por supuesto, la causa remota, no lo llevará a ninguna parte que no sea enfermarlo.

Es el clavo que está en su llanta lo que ha hecho el daño y deber ser reparada para que usted prosiga su camino.

La enfermedad emocional es lo mismo. ¿Qué pasa si cuando usted era un niño, fue dañada o rechazado, o bien alimentado, o hambriento? Esta puede ser la causa remota, pero no puede ser cambiada. Si usted está dañado ahora, eso es algo completamente diferente.

Asimismo, si usted se quiebra una pierna, ¿qué importa cómo sucedió? El punto es que la pierna está quebrada y deber ser enyesada. Puede que el doctor no le pregunte como sucedió hasta que él haya terminado de curarla, y aún así quizá lo haga únicamente por curiosidad. No existe ninguna diferencia si usted se la quebró en un campo de fútbol o cayéndose de una escalera o por resbalarse en el hielo (la causa remota). El caso es que usted no puede caminar porque un hueso está quebrado y su pierna no lo sostendrá (la causa inmediata).

¿No sería tonto y destructivo culpar a otra persona por la situación de su pierna quebrada? Y MUCHAS PERSONAS LO HACEN y, por supuesto, ellos sufren emocionalmente por ello. Esto es exactamente igual que culpar a sus padres por lo que le sucedió cuando usted era un niño. Aún si ellos tuvieran la culpa, culparlos a ellos sólo le hará sentirse más enfermo.

Seguro, el viejo campesino tiene la culpa por habersele caído el clavo; también puede que la escalera haya tenido la culpa de su caída, pero usted sólo se recuperará trabajando con la causa inmediata, el clavo y su pierna. Descubrir al campesino y reñir con él no le hará ningún bien. Usted no puede cambiar el pasado. Las cosas que sucedieron. ¿Pero qué va hacer usted acerca del presente?

Para recuperarnos de cualquier enfermedad, no necesitamos conocer la causa remota. Necesitamos trabajar únicamente con el presente, que necesita ser corregido. Los doctores saben esto muy bien. Si usted adquiere alguna enfermedad causada por un virus epidémico, no importa a donde usted obtuvo el virus. El doctor curará el virus que está *en* usted. Por supuesto, los doctores buscan la causa remota para *prevenir* la enfermedad pero una vez que usted la tiene, ella debe ser sometida a tratamiento EN SU ESTADO ACTUAL, no como fue ayer o como será mañana, pero como es ¡AHORA!, y lo mismo sucede con la enfermedad emocional.

Si usted está enfermo a los 35 años, la causa de la enfermedad es lo que está enfermo en usted, ahora a la edad de 35 años, no lo que estaba enfermo cuando usted tenía 6 o 7 años. Su enfermedad a la edad de 6 o 7 años puede ayudar a EXPLICAR porque usted está como está a la edad de 35 años, pero esto no lo curará. Usted es lo que ha llegado a ser, y lo que usted ha llegado a ser debe ser tratado. Lo que usted ha llegado a ser es la causa de la enfermedad, no lo que lo convirtió en ella.

Después de conocer la causa inmediata y la causa remota de la enfermedad, o de cualquier otra cosa, sabemos que las dos son una misma, en la enfermedad emocional.

En el folleto de enero de 1968 publicamos un artículo titulado: LA CAUSA DE LA ENFERMEDAD EMOCIONAL: EL EGOÍSMO.

Este egoísmo empezó en la infancia, aumentó a través de nuestra niñez, adolescencia y madurez y, en verdad, estaba presente desde que nacimos. Nosotros, como personas emocionalmente enfermas, nunca nos recuperamos de nuestro egoísmo. Esta era la causa de nuestra enfermedad.

El egoísmo causó nuestra enfermedad durante toda nuestra vida, a la edad 3, 5, 15, 21, 35 o más años. Por lo tanto, el egoísmo es ambas causas, la inmediata y la remota, en nuestras dificultades.

Pero, el alcance del egoísmo varía de acuerdo a las diferentes edades, y empeoró a medida que crecimos. Así. El egoísmo de la infancia fue bastante diferente al egoísmo a la edad de 35 o 40 años. Aunque la causa inmediata y la causa remota de la enfermedad emocional son la misma cosa, podemos distinguirla de cómo era en el pasado y como es en el momento.

Nosotros que nos hemos recuperado de la incapacitadora enfermedad emocional, hemos descubierto que podemos ignorar la causa remota y recuperarnos trabajando con la causa inmediata.

No nos importa como fue que nos enfermamos. Eso no prueba nada. No importa lo que nos está molestando ¡AHORA! Trabajamos con el presente y de esta manera nos recuperamos.

Llorar sobre nuestras vidas nos hizo sentirnos severamente enfermos, encarar el presente y reconstruir nuestras vidas, nos hizo recuperarnos.

También nosotros hemos sido liberados del pasado. Ya no somos los niños egoístas que acostumbrábamos ser. Ya no estamos prisioneros del pasado. Todo lo que tenemos es el presente. Hemos aprendido a no preocuparnos por el pasado, ni por el futuro. Y esto es salud mental y emocional.

Si algo le molesta, busque la CAUSA INMEDIATA y corríjala. Que continúe sintiéndose bien.

Capítulo 13

PREOCUPACIÓN POR UNO MISMO: EL CAMINO A LA RUINA

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Enero de 1969)

"La preocupación por uno mismo" a menudo llamada egoísmo, egocentrismo, engreimiento, muy ciertamente es el camino a la destrucción y ruina. La preocupación por uno mismo, puede absolutamente arruinar la vida de CUALQUIER PERSONA. No puede suceder lo contrario con la preocupación por uno mismo. NADA absolutamente puede ir derecho cuando una persona sólo piensa en él mismo y como las otras personas y situaciones lo afectan a ÉL. Está destinado a un infierno en la tierra y con seguridad terminar en una Institución para enfermos mentales, cárcel, o muerte, si él continúa con la preocupación por el mismo.

Por alguna razón, la concentración en uno mismo no es razón suficiente para vivir. La persona que sólo se preocupa por ella misma no ve ningún propósito en la vida, ninguna razón para existir, y por lo tanto, no hay propósito o razón. Esta persona puede lograr todos los deseos del mundo y obtener todas las cosas que él quiere, pero si sólo se preocupa por él mismo, no puede disfrutar de nada o de nadie. Está absolutamente solo y su tormento es casi insoportable.

La persona concentrada en ella misma, no puede amar o relacionarse con otros seres humanos en forma cariñosa o significativa. Él está, por lo tanto, en el infierno. No existe paz, ni felicidad en ninguna parte. Pronto, él aprende que "él no lo merece", que la satisfacción de sus propios deseos es una victoria vacía. El hombre es una criatura social y necesita de sus amigos. Cualquier vida basada en uno mismo es completamente vacía. El hombre es una criatura social y necesita de sus amigos. Cualquier vida basada en uno mismo es completamente vacía y nula. Esto es enfermedad mental y emocional y, la enfermedad mental y emocional, no es ni más ni menos, que esto.

Previamente hemos publicado un artículo que dice: LA CAUSA DE LA ENFERMEDAD EMOCIONAL: EL EGOÍSMO. Un miembro de N.A. en el grupo de Brooklyn, N.Y., sugirió que lo que "EGOÍSMO" en realidad significaba, era PREOCUPACIÓN POR UNO MISMO, y que la segunda era la palabra más acertada. Nosotros estamos completamente de acuerdo. Así, ahora sustituimos "preocupación por uno mismo" por "egoísmo". Tomando en cuenta que "la preocupación por uno mismo" incluye "el egoísmo", nosotros declaramos que: LA CAUSA DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL ES LA PREOCUPACIÓN POR UNO MISMO Y ES LO QUE DA LUGAR A QUE APAREZCA LA INHABILIDAD PARA AMAR.

La preocupación por uno mismo, trae consigo una larga lista de defectos de carácter, que hacen que la persona se sienta enferma. Algunos de estos defectos de carácter son:

Lástima de uno mismo.
Condenarse a uno mismo.
Ventajas para uno mismo.
Glorificación para uno mismo.

Movimiento Buena Voluntad
24 Horas de Neuróticos Anónimos

Rectitud con uno mismo.
Egoísmo.
Odio para uno mismo.
Justificación con uno mismo.
Decepción con uno mismo.
Indulgencia con uno mismo.
Y aún, egocentrismo.

Estos defectos de carácter realmente son una descripción de la enfermedad mental y emocional.

Nosotros, que nos hemos recuperado a través de N.A., ahora sabemos que nosotros estábamos concentrados en nosotros mismos, que cuando estábamos enfermos, éramos personas desamoradas, y ésta era la causa de nuestra enfermedad.

Ahora nos preocupamos por otras personas, amamos a otros y nos sentimos bien, felices, y recuperados. Incitamos a otras personas a trabajar para eliminar la preocupación por uno mismo. Cuando esto se ha logrado, la salud, felicidad, paz mental, alegría, propósito y significado a la vida resulta. ¿Quién puede pedir más?.

Capítulo 14

LAS EMOCIONES VIOLENTAS SON LOCURA Y VICEVERSA, LOCURA SON EMOCIONES VIOLENTAS

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Noviembre de 1968)

Si mantenemos nuestros ojos abiertos y nuestros oídos y mente alerta, podemos aprender mucho en diferentes lugares, algunos de ellos bastante inesperados. En un reciente episodio de la serie de televisión "VIAJE A LAS ESTRELLAS", la actriz principal dice a Mr. Spock: "Las emociones violentas son locura":

Nosotros, los Neuróticos Anónimos, no podríamos estar más de acuerdo con esto. Al oír esta frase, nos erguimos y nos sentamos en la orilla de nuestras sillas. EN POCAS PALABRAS ha sido resumido, "Las emociones violentas son locura" dice y resume más que muchos volúmenes acerca de la enfermedad emocional y mental.

LAS EMOCIONES VIOLENTAS SON EN VERDAD, ¡LOCURA!, y, lo contrario, ¡LOCURA SON EMOCIONES VIOLENTAS!. Reflexione acerca de esto, y estamos de acuerdo que estará de acuerdo con nosotros: Recuerde cada emoción violenta que haya experimentado y verá que realmente usted estaba "demente" hasta el grado que alcanzaba la emoción violenta. Por otra parte, recuerde cada acto o momento "demente" que usted haya tenido y verá que fue causado por una emoción violenta.

También es muy importante notar que no importa que fue lo que causó la emoción violenta. Esta puede ser de CUALQUIER clase, pero el resultado es locura. Aún cuando pensamos que estábamos violentamente "enamorados", esto también fue locura.

Reflexione sobre esto. Cuando estuvimos violentamente "enamorados" hicimos muchas cosas locas. Fuimos excesivamente celosos, posesivos, exigentes, suspicaces, incómodos. Sólo nos sentíamos "felices" cuando estábamos con "la persona que amábamos". Usábamos términos tales como "el sufrimiento de estar enamorados", "la agridulce sensación de estar enamorados", "el verdadero amor nunca es suave". Bien, estas expresiones son mentiras, son las expresiones de mentes enfermas, de personas atrapadas por las emociones violentas, y por lo tanto, locura.

Ya que hemos estado en ambos lados, la enfermedad emocional y la salud mental, podemos decir que EL AMOR, el verdadero amor, es una cosa que libera, que no exige, que se da, no esa cosa egoísta y exigente que experimentamos cuando estábamos enfermos. No es un tormento, una sensación agridulce. Amor es una cosa que libera, que se extiende, que satisface a la persona que ama y a aquellas alrededor de él. Y es MUY IMPORTANTE darse cuenta que amor NO es una emoción violenta. Es algo dulce y placentero.

Lo que llamábamos amor como personas emocionalmente enfermas no era otra cosa que el egoísmo concentrado en nosotros mismos. Deseábamos a alguien y la razón por la que éramos celosos y suspicaces, era porque estábamos tan

preocupados por obtener al que amábamos ÚNICAMENTE PARA NOSOTROS MISMO. No teníamos ni una idea de dar libertad, de tener una mutua confianza y fe en el que amábamos. Exigíamos, tratando de manipular, tratábamos de llevar las riendas. Esto es, en verdad, demencia de primer grado.

Hemos comenzado con la emoción violenta de lo que como personas enfermas llamábamos “amor”, ya que muchas personas no querrán reconocer esta emoción como violenta, y por lo tanto, que produce locura, ya que muchos habrían considerado ésta como una emoción buena, y no de la clase de emociones violentas de que estamos hablando. Todos estarán de acuerdo que el odio, el resentimiento, la ira, etc., son emociones violentas y destructivas. Pero nuestro punto es que CUALQUIER emoción violenta es locura. Aún el querer poseer o proteger en exceso son pura locura. Cualquier acto “bueno” llevado muy lejos llega a ser violento y, por lo tanto, demente. Usted puede hacer demasiado por otra persona, lo puede llenar de cuidados. Así, la frase: “Las emociones violentas son locura” tiene un significado verdadero.

Cuando una persona está en la agonía de la emoción violenta, no tiene control de sí mismo. Esto es locura. Su inteligencia está completamente dominada por sus emociones. Él, en cierto momento, “no es responsable por sus actos”. Está literalmente “fuera de su mente” y es dominado por sus emociones, no por su mente o por su inteligencia. Trátelo usted si no lo cree. La próxima vez que se sienta enojado, resentido, deprimido, vea si puede usar su mente o su inteligencia. Usted no puede. Sus emociones lo están dominando y su mente no puede controlarlas. Si está enojado, usted está enojado a pesar de cualquier argumento que pueda darse usted mismo.

Por ejemplo: si se enoja con un buen vecino, usted está enojado, ningún razonamiento le ayudará a disipar su enojo. Esta clase de cosas nos ha sucedido a muchos de nosotros; y lo suficiente como para estar convencidos. Nos enojamos con un buen vecino y sabemos que no deberíamos hacerlo, decimos para nosotros mismos: Ese hombre ha sido muy fino conmigo, me ayudó a construir mi patio, su esposa cuida a nuestro niño, yo uso su carro, él me presta sus herramientas, PERO AÚN ASÍ, LO ODIO.

Freud tenía razón cuando dice que las emociones son irracionales. Que no obedecen a las reglas de la razón o aún al sentido común. Las emociones violentas no obedecen a ninguna ley, sólo a la compulsión de su propia expresión, su propia satisfacción. Por lo tanto, el individuo, no tiene control sobre sus emociones violentas, su inteligencia no tiene control sobre sus emociones. Esto es locura.

Cuando hablamos de “locura” estamos hablando de la enfermedad mental y emocional. Sabemos absolutamente que la palabra “locura” no tiene sentido fuera de la terminología legal, y ya no tiene el significado que tenía anteriormente. La palabra ha sido sacada de la terminología profesional, y sólo tiene significado en uso legal. Significa que una persona “no es responsable de sus actos en un momento determinado, ya que él no tenía control de sí mismo y no podía discernir, lo malo de lo bueno”. Las personas hoy son consideradas como enfermos mentales y emocionales, no “dementes”. Pero ya que el término “locura” persiste en la terminología diaria, la frase “las emociones violentas son locura” tiene sentido y es válida. Recuerde también, que “locura” significa “no cuerdo” y ciertamente nuestra

conducta cuando nos dominan las emociones violentas “no es normal”. No es normal quebrar los muebles, maldecir al jefe, pelear con la esposa o esposo, gritar, estar irritado y malcriado.

Esperamos que con esto, hayamos aclarado nuestro punto de que LAS EMOCIONES VIOLENTAS SON LOCURA. Ahora deseamos demostrarles lo contrario, que LOCURA SON EMOCIONES VIOLENTAS. Si investiga los casos cuando estuvo “fuera de control”, cuando estuvo mental y emocionalmente enfermo, o “demente”, usted encontrará en CADA CASO que estaba dominado por las emociones violentas. CUALQUIER persona emocional y mentalmente enferma (¿“demente”?) está lleno de odio, resentimiento, ira, compasión por él mismo y otras emociones violentas. Esto es lo que la enfermedad mental y emocional es: emociones violentas. Quite las emociones violentas y la persona ya no estará enferma: él estará bien. Locura es emociones violentas y nada más.

La locura ha sido variadamente llamada, y en muchos casos con desdén, “fuera de su cabeza”, “loco”, “fuera de control”, (¿fuera de control de qué? - emociones), “lejos de la realidad”, “idiota”, etc., Algunas personas han matado a otras (¿locura?) en un “arrebato de ira”, un “arrebato de pasión”, etc. Esto es descrito y aceptado como locura. Así, usted ve, locura es, únicamente una mera emoción violenta.

No existe nada malo en la mente ni en la inteligencia en la enfermedad mental y emocional, “locura”. Las personas “dementes” casi siempre tienen una inteligencia muy superior. Tales personas pueden realizar trabajos intelectuales exactos y complicados aún cuando estén en tormentos emocionales muy serios. SI TIENEN QUE HACERLO. Lo sabemos, lo hicimos muchas veces.

Cuando estábamos enfermos, muchos de nuestros miembros fueron diagnosticados como psicópatas. Fueron considerados “locos”. Muchos han tenido tratamientos de shock y han tomado toda clase de píldoras. Pero, podemos decir que, en lo profundo de esta “locura” podíamos pagar nuestras cuentas, hacer nuestra declaración de impuestos, manejar asuntos comerciales, contestar la correspondencia, y hacer muchas otras cosas SI TENÍAMOS QUE HACERLO.

Grover conoce el caso de una doctora psiquiatra que es alcohólica y esquizofrénica (así diagnosticada por varios profesionales) que se mantiene embriagada y enferma todo el tiempo hasta que llega la fecha de renovar su licencia como doctora; entonces se deshabila, se recupera y va ante la Junta Examinadora y renueva su licencia, después regresa a la enfermedad y a la botella. Lo que es más, esta doctora se mantiene al día con toda la información médica, de psiquiatría y literatura que es de bastante utilidad para ella. Aún así, ha sido diagnosticada como alcohólica y paranoica esquizofrénica y ha sido sometida a tratamiento por años. El caso es que ella trabaja durante todo esto, y NO HAY NADA MALO CON SU INTELIGENCIA, ÚNICAMENTE CON SUS EMOCIONES. Este es un caso viviente, real y que puede ser verificado. Grover conoce el caso muy bien.

Hemos encontrado que al suprimir las emociones violentas nos sentimos bien. Hemos aprendido de un modo difícil que LAS EMOCIONES VIOLENTAS SON LOCURA y lo contrario QUE LOCURA SON EMOCIONES VIOLENTAS. Queremos vivir tranquilos, sin emociones violentas de ninguna clase, y mientras hagamos esto

nos sentiremos bien y manejaremos aún más, (usted decir más que mejor) y una persona puede estar “mejor que bien”.

Recuerde, la próxima vez que usted esté tentado a permitir que una emoción se vaya a los extremos: ¡LAS EMOCIONES VIOLENTAS SON LOCURA!. Aún, excitarse mucho por un feliz suceso es locura; es una emoción violenta. Cuando usted se recupera en N.A., puede darse cuenta de esto. Ya que la excitación es en realidad la fase maníaca de la depresión maníaca. Si usted está excitado, pronto se sentirá deprimido. LA EXCITACIÓN ES EMOCIÓN EXCESIVA, ES MANÍA, ES EMOCIÓN VIOLENTA, ES LOCURA.

CUALQUIERA Y TODAS LAS EMOCIONES VIOLENTAS SON LOCURA. Si usted “ama” a su perrito demasiado, esto también es locura. Si usted “odia” a alguien, eso también es locura. Si usted desea demasiado un carro, una joya, una persona, eso también es locura. Si usted está demasiado preocupado por usted mismo, eso también es locura. Usted ve, las personas normales tienen emociones normales, y normal significa SIN EXCESOS. Los excesos de cualquier clase son variaciones de lo normal. Si usted quiere estar normalmente saludable y bien, será mejor que usted sea normal en todos los aspectos de su vida. No hay excepciones. Y para lograr esta normalidad, todas las personas deberán ser emocionalmente normales primero.

Al fin, el mundo tiene un significado conocido de la enfermedad emocional y mental. Es, sin equivocación, ¡LAS EMOCIONES VIOLENTAS SON LOCURA! QUE ES LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL (¿LOCURA?) EMOCIONES VIOLENTAS.

EMOCIONES VIOLENTAS	=	LOCURA
LOCURA	=	EMOCIONES VIOLENTAS
SALUD MENTAL Y EMOCIONAL (SANO JUICIO)	=	EMOCIONES SERENAS, PACÍFICAS, TRANQUILAS

Capítulo 15

LA IRA: UNA EMOCIÓN DESTRUCTIVA

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Septiembre de 1968)

Hemos descubierto y firmemente creemos que la ira es una emoción completamente destructiva. Nunca hemos sabido que haya ningún bien en ella. La ira daña a la persona que la tiene y a menudo daña a otros a quienes va dirigida, y siempre resulta alguien dañado; nunca falla. Este aspecto de la ira -dañar- es en sí mismo una emoción destructiva y negativa que debe ser evitada a cualquier precio.

Cuando decimos esto, oímos exclamar: "¡Ah!, ¿pero no es la ira buena algunas veces?"; "¿no hace que las personas tomen una acción constructiva a lo que está incorrecto cuando es necesario?"; "¿no es una emoción humana necesaria que sirve a buenos propósitos cuando es usada correctamente?"; "¿no es la ira necesaria para sobrevivir?"; "¿no es verdad de que hay pruebas reales de que tiene un buen uso?"; "¿no seríamos débiles sin la ira?". A estas preguntas y muchas más como estas podemos dar un resonante ¡NO! LA IRA NUNCA ES BUENA: SIEMPRE DAÑA A QUIEN LA TIENE Y A MENUDO A OTROS Y NO TIENE NINGUNA UTILIDAD BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA.

Equivocadamente, muchas personas piensan que la ira es necesaria para hacer que las personas tomen una acción correcta, con lo que está incorrecto. Esto no es verdad. La acción constructiva puede ser tomada SIN IRA. En realidad, todas las acciones apropiadas se realizan sin ira. Lo sabemos, hemos experimentado ambas situaciones y conocemos los aspectos destructivos de la ira. Sabemos que la ira hace que la persona "pierda los estribos", diga cosas de las que más tarde se arrepentirá y cosas que pueden hacer daño irreparable a él y a otros, lo hace sentir culpable y con resentimiento, y puede arruinar una situación hasta destruir todo lo bueno que pudo haberse logrado.

Recuerde las veces que usted ha estado enojado; tendrá que admitir, si es honesto, que la situación pudo haber sido resuelta más efectivamente si usted no se hubiera enojado. Si la situación se resolvió bien, fue a pesar de la ira, y no a causa de ella.

Cuando una persona está enojada no tiene ningún control sobre él, dirá y hará cosas que no haría excepto bajo un fuerte enojo. Es algo verdaderamente muy triste no poder controlarse. En realidad, uno no es realmente responsable por su conducta cuando está siendo llevado por su ira. Por supuesto que se es moralmente responsable, pero con esto queremos decir que uno no es uno mismo, que está haciendo y diciendo cosas que no haría y diría cuando no está enojado.

Cuando está enojado, un hombre puede golpear a su jefe, aún sabiendo que puede ser despedido, y se pregunta que hará para conseguir otro empleo. Ciertamente, esto es no poder controlarse uno mismo y es, en verdad, locura. Si el hombre tiene una queja justificada puede ir donde su jefe, exponer su caso, y hablar SIN ENOJO. ¿Qué acción recomendaría usted?. Por supuesto, usted escogería la última. Mucho más será logrado con el último método. Estos no son ejemplos extremos. Cualquier situación de enojo es muy seria y la ira es en sí misma extrema.

Pero la ira no es provocada por ninguna situación, son las reacciones de uno a la situación, lo que la ocasiona.

A menudo las personas dan ejemplos de situaciones en que ellos creen que es inevitable sentirse enojado. Usan palabras tales como “indignación justificada”, “ira justificada”, etc. Nosotros sabemos que NO EXISTE NINGUNA SITUACIÓN QUE JUSTIFIQUE LA IRA Y NO EXISTE TAL COSA COMO “¡INDIGNACIÓN JUSTIFICADA!”.

Cualquier situación puede ser manejada apropiadamente sin ira. La ira no es tan necesaria como para que motive a la acción. Calmadamente y con inteligencia usted puede estudiar una situación que está mala y necesita ser corregida, luego usar su mente para saber lo que debería hacerse y proceder a hacerlo. Todo esto puede y debería ser hecho sin ira. Sabemos que se puede y funciona. Acostumbrábamos enojarnos, ahora no lo hacemos, y hemos encontrado que la situación en la que nosotros acostumbrábamos enojarnos puede ser mucho mejor y más apropiadamente resuelta sin ira, y que ahora somos capaces de actuar y de corregir lo equivocado sin enojo. Este cambio es verdaderamente un milagro. Acostumbrábamos sentir que teníamos razón mientras estábamos enojados y teníamos muchas historias y ejemplos que tratan de probar que n”nuestro enojo estaba justificado”. Pero hemos comprendido que estábamos equivocados. Hoy podemos resolver las situaciones sin ira, en cambio, antes estas situaciones fueron excusas para nuestro mal carácter. Ya que hemos experimentado la ira y la falta de ella podemos enfáticamente asegurarles que la ira siempre es mala. Cuando reflexionamos en las situaciones en las cuales nos enojamos, podemos ver nuestro error.

Sin enojarnos nuestras vidas son felices y nos sentimos bien. Cuando sentimos ira EN CUALQUIER GRADO nos sentimos miserables e infelices. Además, la ira trae consigo otras emociones tormentosas, cuando nos sentimos enojados planteamos vengarnos, sentir compasión por nosotros mismos, culpamos a otros, y terminamos sintiéndonos terriblemente deprimidos.

La ira no puede ser usada o justificada sólo porque los seres humanos son capaces de experimentarla. El hecho de que la ira es una de las emociones humanas no la convierte en buena. Potencialmente, cualquier persona es capaz de matar, pero eso no significa que el deseo de matar a alguien debe ser realizado sólo porque éste existe. El argumento de que porque la sentimos debemos usarla, es ridículo. No existe ningún ser humano viviente que no haya sentido alguna vez, en algún lugar, por una fracción de segundo el deseo de matar a alguien. Todos estarán de acuerdo que uno no debe dar rienda suelta a este deseo. Por lo tanto, podemos rebatir este argumento, ya que sólo es bueno en el cesto de la basura.

Sabemos que todos los seres humanos están sujetos a la ira y que ésta no puede ser eliminada completamente. A pesar de sus buenas intenciones y toda su salud mental, alguna vez usted se enojará. Pero sabemos que cuando usted se dé cuenta de lo destructivo de la ira y trata de vivir sin ella, en un espíritu de amor y cooperación, ésta puede ser reducida y controlada a tal grado que no le causará ningún problema, y su vida será feliz y completa.

Alimentar la ira CON SEGURIDAD LO HA HECHO ESTAR EMOCIONAL Y MENTALMENTE ENFERMO. Trate de hacerlo y verá. La ira producirá la enfermedad; el amor producirá la felicidad. Si usted está bien, estará de acuerdo con nosotros. Si usted está lleno de ira y enfermo, probablemente tratará de discutirlo con nosotros. Lo retamos a ser honesto y tratar de vivir sin ira y luego decídase. Si usted está aún enojado y su vida está trastornada, muy difícilmente estará en posición de argumentar con nosotros. Sólo puede saber los hechos si ha estado en ambos lados; la vida sin ira y la vida con ira. Hemos estado en ambos lados y sabemos de lo que estamos hablando. Si usted vive sin ira pero aún siente que la ira es buena, lo invitamos a que venga y discuta con nosotros SIN ENOJO, por supuesto. Estamos seguros que una vez usted haya tratado de vivir sin ira, la verá como nosotros.

No estamos enseñándole pacifismo. Únicamente le decimos, tome la decisión apropiada para corregir lo que necesita ser corregido, pero tómela sin ira. Usted saldrá triunfante cuando actúe sin enojo. Por supuesto, hay situaciones que necesitan ser corregidas, algunas veces las personas abusan de nosotros, pero la ira no es una reacción inevitable. Si alguien abusa de usted, comprenda que él está peor que USTED y que debería de ser compadecido, y no abusar de él. Usted puede parar el abuso, pero aplicar la Ley del Tali3n, sólo lo destruirá.

Algunas emociones tienen aspectos positivos y negativos. La ira no entra en esa clase. La ira no tiene ningún aspecto positivo, solamente es negativa. El miedo tiene dos aspectos. El miedo apropiado es necesario para sobrevivir -ayudarle a escapar de algo malo, este aspecto es positivo. Pero ese miedo siempre presente de la enfermedad emocional es negativo y destructivo, como cualquier persona enferma puede decírselo. Este tipo de miedo, la clase negativa, puede ser completamente incapacitador. La persona que siente la clase negativa del miedo usualmente no tiene idea de que es a lo que tiene miedo.

Muchos de nosotros teníamos miedo de salir de nuestras casas y aún de contestar el teléfono. Y no sabíamos por qué. Era miedo con una M mayúscula. Pero no podemos encontrar ningún aspecto positivo de la ira. Nunca nos ayudó como el miedo positivo lo hizo. La ira solamente nos ha dañado. En CUALQUIER SITUACIÓN, cuando acostumbábamos enojarnos, perdimos algo y sufrimos amargas consecuencias debido a nuestra ira.

Estuvimos tentados a llamar este artículo "LA IRA: UNA EMOCIÓN DESTRUCTIVA" pero por supuesto, la ira no es la única emoción destructiva. Hay muchas más y la ira puede que no sea la más importante. Esta es solamente una de muchas emociones destructivas. Para nombrar unas pocas podemos pensar en el miedo (de la clase negativa) compasión por uno mismo, resentimientos, envidia, odio, celos, impaciencia, intolerancia, etc. Un inventario de defectos de carácter nos dará muchas, muchas más emociones de esta clase que pueden destruir a la persona que los tiene.

Le damos un reto. Si usted puede estar enojado y sentirse feliz, disfrútelo y venga a explicarnos como lo logra. Si usted se siente verdaderamente feliz cuanto está enojado, nos comeremos las palabras de este artículo. Todavía no hemos encontrado ningún caso de una persona feliz y enojada. En verdad parece muy extraño escribir las dos palabras juntas "feliz" y "enojado", es difícil hacerlo. Trate.

Agarre un lápiz y papel y trate de escribir “una persona enojada y feliz”. Nuestras mentes se rebelan, “feliz” y “enojado” simplemente no se compaginan. Es como escribir “persona adorable llena de odio” es totalmente inconexo. Si usted piensa que enojado es feliz, será mejor que revise su castellano antes de ponerse a discutir acerca de los “buenos” aspectos de la ira.

No queremos declarar la ira como mala y destructiva en los aspectos morales. Establecemos la ira como mala y destructiva ya que hiere a la persona que la tiene y esto esta basado en fundamentos pragmáticos y empíricos. Toda la teoría puede ser tirada por la ventana, la ira hiere y por lo tanto es mala y destructiva.

Si usted desea paz mental y felicidad como nosotros lo deseamos, ponga la IRA en la clase de los venenos. Es destructiva y sí puede matar. Las personas se matan ellas mismas y a otras cuando están enojadas y por lo tanto es venenosa. Hay emociones que son venenosas y este veneno puede inundar completamente nuestro sistema y causar destrucción y aún la muerte. Puede ser mucho más efectivo que el arsénico o la estricnina, etc., pero sin embargo, es un veneno como estos. Debemos evitar la ira si queremos estar bien. Tal vez otro título para este artículo podría ser: LA IRA: UNA EMOCIÓN VENENOSA.

Capítulo 16

COMO ESTAR EMOCIONALMENTE ENFERMO

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Septiembre de 1967)

Este es un programa de acción -usted debe trabajar en él a tiempo completo- Si usted no quiere ser un fracaso, debe darse por completo. Una enfermedad emocional en todo su esplendor es difícil de lograr; por lo tanto, póngase altos objetivos. Si desea los "beneficios" de la enfermedad emocional -compasión, liberarse de las obligaciones, lástima, mimos, etc.- Esté preparado para hacerlo completo, a cada momento, cada día. Esta guía le ayudará a iniciarse, pero usted debe ¡trabajar, trabajar, trabajar!

1. Siempre culpe a otra persona por cualquier cosa, JAMÁS acepte responsabilidades.
2. Odie y sea resentido de las otras personas y situaciones.
3. Practique el EGOÍSMO.
4. Nombre constantemente los problemas del mundo y diga que el mundo y las personas no son buenas.
5. Nunca ayude a otra persona. Usted siempre puede decir "él no me ayudaría".
6. Dígase a usted mismo que es demasiado bueno para este mundo, pronto lo creará.
7. Repítase a menudo "si todas las personas fueran como yo, éste sí sería un mundo maravilloso".
8. Odie a las personas que tienen autoridad; convénzase usted mismo que ellas lo persiguen.
9. Siéntase con lástima por usted mismo. Actúe como mártir. Repítase frecuentemente y dígalo a los otros: "Oh, qué dolor, ¿por qué tenía que pasarme a mí?".
10. Ande con una cara amarga todo el tiempo y en todas las situaciones. Nunca sonría.

COMO SENTIRSE BIEN

Para sentirse bien siga el Programa de Neuróticos Anónimos y asista a las sesiones. Este también es un programa de acción y ¡FUNCIONA! Seleccione el "COMO SENTIRSE..." que más prefiera y dese a él todo -trabaje, trabaje, trabaje- para lograr la recompensa que quiere. Confiamos que usted seleccionará "Cómo sentirse bien" y unirse a la gente saludable y feliz.

PARTE III

LA CURA DE LA ENFERMEDAD

Capítulo 17

LA RESPUESTA A LA ENFERMEDAD EMOCIONAL: EL AMOR

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Noviembre de 1965)

Capacidad para amar	=	Salud Emocional	=	Felicidad
Incapacidad para amar	=	Enfermedad Emocional	=	Tristeza, depresión
Adquirir la capacidad para amar	=	Salud Emocional	=	Felicidad

La incapacidad para amar es la causa principal de toda enfermedad emocional. Adquirir la habilidad de amar es la forma de curar esta enfermedad y el medio de obtener una vida feliz y alegre. No hablamos de la pasión sexual, hablamos de ese amor profundo de un ser humano para todo su prójimo, para un Poder Superior, por uno mismo (no el egoísmo) y para todas las cosas buenas de la vida.

Esto puede ser comprobado, no es teoría. La psiquiatría, medicina, religión y los conocimientos generales han sabido por mucho tiempo que las personas que son amadas y han aprendido a amar desde su más tierna infancia, nunca padecen de enfermedades emocionales. En cada caso de la enfermedad emocional puede ser demostrado que al individuo le falta el sentimiento apropiado (amor) para su prójimo y que ello tuvo su inicio desde una edad muy temprana.

Cuando una persona no puede amar, se produce toda clase de dificultades patológicas, y tiene problemas en todos los aspectos de su vida, dondequiera que él se encuentre, y sin importar lo que le suceda.

La terminología psiquiátrica está disponible potencialmente para este individuo. La incapacidad para amar lo puede llevar al retraimiento, desilusión, depresión, racionalización, paranoia, y a experimentar sentimientos de culpa, remordimiento, compasión por él mismo, y soledad, por nombrar unos pocos.

Con la incapacidad de amar, el individuo se encuentra fuera de sí mismo, su prójimo, su Poder Superior, y la vida en general. Esta fuera de lugar en este mundo, sin tener ningún lugar a dónde ir, está prisionero en un lugar que le resulta completamente extraño.

Trata de crear su propio mundo y fracasa ya que no está apegado a la realidad. Puede que trate de esconderse detrás de los objetivos intelectuales, artísticos, cazando o pescando, pero en cualquier parte se siente solo ya que no puede apreciar a las personas. Trata que la mente de los otros se adapten a la de él

y falla, no se le ocurre adaptar su mente a la de otros y además no sabría como hacerlo aún si intentara hacerlo.,

La ciencia ha establecido que el hombre es un animal sociable. La psiquiatría ha sido definida como “el estudio de la relaciones interpersonales”. El conocimiento humano ha sabido por mucho tiempo que un individuo emocionalmente enfermo “no puede llevarse bien con otras personas”. Todo esto establece que el hombre depende de sus semejantes y necesita su compañía. Para estar saludable y feliz, cada hombre debe aprender a vivir con sus semejantes, disfrutar de su compañía, respetarlos, todo esto quiere decir que debe amarlos. Si una persona no disfruta de sus semejantes, si se disgusta con ellos, si los odia, si los considera menos que él, se siente culpable y enfermo, le falta la capacidad de amar.

Por otra parte, la persona que ama todas las personas, todas las cosas buenas, y a un Poder Superior, es verdaderamente una persona feliz; es una persona agradable. Esta es la definición de felicidad.

El milagro es este: Cualquiera pueda adquirir la capacidad de amar, a pesar de todo lo que le haya sucedido en el pasado. Existe un camino. La Psiquiatría y la Psicología han establecido que existe un tipo de persona que no puede aprender a amar, ya que él nunca lo aprendió y no existe ninguna forma de enseñárselo; el psicópata. Nosotros no podemos estar de acuerdo en que un psicópata no puede aprender a amar ya que hemos visto casos reales de individuos psicópata que han aprendido a amar. Por lo tanto, lo repetimos: cualquiera puede aprender a amar y sentirse bien y feliz.

Otro milagro es este: Cuando el individuo emocionalmente enfermo adquiere la capacidad de amar, todas las dificultades emocionales desaparecen a medida que él desarrolla esta nueva habilidad, y estas dificultades desaparecen en un corto tiempo. Tenemos pruebas que esto es cierto. Otro milagro que está relacionado con éste es que no es necesario conocer porque razones se desarrolló en nosotros la enfermedad emocional, no es necesario saber como la persona fracasó en aprender a amar. Es suficiente que el individuo reconozca que no puede amar y que tome las medidas necesarias para aprender a hacerlo. No es necesario escudriñar las historias personales, ni es necesario analizar las experiencias de nuestra niñez, en busca de alguna “clave” de por qué nos sentimos enfermos.

Como hemos dicho, existe un medio para adquirir la capacidad de amar y sentirse bien y feliz. A través de los años, millones de personas lo han comprobado. Pero esto requiere de un esfuerzo de parte del individuo, un esfuerzo de un tipo que probablemente no ha intentado antes, un esfuerzo de fe. Pero antes de que estudiemos la fe, permítanos decirle esto. El individuo enfermo ha tenido fe durante años en muchas, muchas cosas creadas por el hombre y es probable que se haya desilusionado con ellas. Puede que haya tenido fe en la Psiquiatría, Medicina y Religión, y no pudo encontrar la felicidad. Muchos han tenido fe en la hipnosis, lectura de libros intelectuales, astrología, adivinadores y toda clase de “sistemas”. Ahora, nosotros le pedimos que se embarque en una nueva aventura de fe - la aventura de fe, la que sí funcionará-. Fe en un Poder Superior. Dios como usted lo conciba.

Creemos que cualquiera será capaz de aceptar a un Poder Superior definido de esta manera "DÍOS COMO USTED LO CONCIBA". Esta fe, ha funcionado y ha proporcionado la capacidad de amar a millones de personas o billones de personas, y ciertamente hará lo mismo por usted. Su concepto de un Poder Superior puede ser casi cualquier cosa. Muchas cosas han aprendido a amar definiendo este Poder Superior como el amor - el amor humano-. Una frase común es "Dios es Amor". Pero éste también puede ser la creencia en que la evolución va adelantando, que existe un orden en el universo aún si éste es sólo la gravedad y el movimiento de los átomos y moléculas, que existe la bondad en el mundo o la creencia en cualquier cosa que sea más grande que el individuo: Un Poder Superior. Permítanos recordarle que la gravedad y el movimiento de los átomos son una fuerza más grande que el individuo. También las emociones de una mayor que el individuo ya que él NO PUEDE CONTROLARLAS. Reflexione sobre esto -es verdad-. Trate de controlar la depresión cuando le ataca. Usted no puede hacerlo.

Las personas emocionalmente enfermas son muy egoístas ya que les falta la habilidad para amar a sus semejantes y no quieren admitir a un Poder Superior. Muchos individuos enfermos creen que existe un Poder Superior. Muchos individuos enfermos creen que existe un Poder Superior pero ellos no tienen nada que ver con ÉL, ya que quieren las cosas a su manera, no a la de ÉL. Un ejemplo clásico sería cuando un individuo enfermo se enfurece porque llueve cuando él tenía planeada una fiesta en el patio, culpa a la lluvia de un Poder Superior y está enojado con este Poder Superior, ya que ÉL no ha hecho las cosas como la persona enferma las quiere. Otros están tan engreídos de su inteligencia que se consideran tan grandes que no pueden admitir a NADA ni NADIE más grande que ellos mismos. Exhiben su patología creando grandes "sistemas" en un intento de demostrar que no existe el Poder Superior. Pero cualquiera que se detenga pensar por un momento y sea un poquito honesto admitirá que existe un Poder o Poderes más grandes que el hombre. Ya hemos mencionado la gravedad y el movimiento de los átomos. Como otro ejemplo, la evolución es realmente un Poder Superior que el hombre, porque sigue su desarrollo persona emocionalmente enferma son una fuerza sujeto por lo menos a las leyes físicas. Aún si uno cree que la vida se nos da y quita únicamente por accidente, ahí, realmente, está una fuerza más grande que el hombre. Aún si un hombre triunfa produciendo vida en un laboratorio, él únicamente estará manipulando las materias físicas de acuerdo a ciertas leyes más grandes está meramente duplicando lo que un Poder Superior ya ha hecho.

No es nuestra intención escribir un folleto de filosofía. Nuestro propósito es ayudar a las personas emocionalmente enfermas para que adquieran la capacidad de amar y que es dado al individuo que cumple los designios de un Poder Superior, y de esta manera se recupera y es feliz. Existe un medio de lograr esto, como anteriormente dijimos, no es teoría, funciona. Nunca hemos visto que una persona fracase cuando ha seguido el programa completamente, en la mejor forma posible. Es el Programa de Neuróticos Anónimos y verdaderamente le dará el mismo resultado a usted y a cualquiera que lo practique honestamente. Usted se sentirá lleno de amor a través de Dios como usted lo conciba y se recuperará completamente. Sabemos que este programa funciona; es absolutamente cierto. Si usted desea sentirse bien le rogamos que lo tome, nosotros lo ofrecemos a usted.

Capítulo |18

UNA EXPLICACIÓN A LAS CURVAS DE LA ENFERMEDAD EMOCIONAL Y DE LA RECUPERACIÓN

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Noviembre de 1967)

Las curvas muestran nuestro descenso dentro de la enfermedad emocional, el "fondo" emocional y el ascenso hacia la recuperación. Es un hecho por el cual estamos agradecidos, que las dos curvas no tengan la misma duración. Nos tomó muchos años llegar a estar tan enfermos que alcanzamos el "fondo" emocional; al llegar a ese fondo tuvimos que admitir nuestro fracaso y estuvimos dispuestos a aceptar y buscar la ayuda y escuchar a otros. Gracias a Dios que no se requiere de tanto tiempo para recuperarse de la enfermedad emocional. La gráfica de la curva de "recuperación" muestra que podemos recuperarnos mucho más rápido cuando trabajamos sinceramente por ella.

Nuestro descenso en la enfermedad emocional y ascenso a la recuperación no fueron cosa fácil, como la curva lo indicará, pero sí fueron mejoras y recaídas dentro de la enfermedad y mucho progreso después de una recaída, ya en nuestra recuperación, como lo indican las líneas que cruzan la curva. En ambos casos hubieron momentos cuando parecía que las cosas estaban tranquilas. Estas ocasiones fueron puntos de descanso como pasa con todo entrenamiento.

A medida que fuimos descendiendo dentro de la enfermedad, aunque siempre cayendo más profundo, hubieron momentos en que algo nos pasaba que nos "levantaba" y empezamos a sentirnos bien, tales cosas pudieron ser la llegada de un nuevo hijo, un carro nuevo, o alguna placentera circunstancia, pero siempre recaímos y recaímos a un punto más bajo.

Debería enfatizarse que, caer dentro de la enfermedad, requirió mucho trabajo y que estábamos sin ninguna guía para llevarlo a cabo. Nosotros "sentíamos a nuestra manera" sin ninguna dirección que nos ayudara a explicar ese tiempo tan largo que nos tomó llegar a estar tan enfermos. "Aprendimos con los fracasos".

Para recuperarse de la enfermedad tenemos quien nos guíe y un programa a seguir, más la ayuda de muchas personas que han estado enfermas y se han recuperado para ayudarnos a continuar mejorando.

En la curva están indicados los síntomas para recuperarse, verdaderamente es un camino de altos y bajos, pero la persona enferma que quiere recuperarse puede tener fe y esperanza de hacerlo mucho, mucho más rápido de lo que él se tardó en enfermarse.

Todas las personas emocionalmente enfermas quieren recuperarse inmediatamente, ellos quieren una RECUPERACIÓN INMEDIATA, lo cual es imposible. Esta idea es indicada en la curva por la línea recta de puntos desde el fondo emocional. Esta RECUPERACIÓN INMEDIATA es imposible en cualquier enfermedad. Nadie puede recuperarse "instantáneamente" de una pierna quebrada, requiere tiempo, cuidado y tratamiento. Pero la curva de RECUPERACIÓN no es tan empinada y la persona enferma puede estar feliz y agradecida de que puede recuperarse en tan poco tiempo.

Muchas personas que se están recuperando son perturbadas por “recaídas” o plataformas temporales, algunos se llenan de pánico. No hay razón para angustiarse cuando el proceso de recuperación es comprendido. Note el gran salto inicial cuando la ayuda es aceptada. Este es el primer alivio y la persona ha aprendido mucho, pero tiene que aprender más. Es probable que sienta una recaída desde el punto al que ha llegado, pero esta recaída no será tan baja como anteriormente. Aún así, él ha ganado mucho y está listo para seguir adelante, construye una base a medida que avanza en su recuperación. Todo aprendizaje está compuesto por logros, algunos fracasos y plataformas. La enfermedad emocional no es la excepción.

Estas curvas muestran cómo cientos de miles de nosotros llegamos a estar enfermos, tocamos el fondo, y nos recuperamos. Para nosotros son verdaderas, para ustedes también lo serán.



Capítulo 19

FORMAS DEL CARÁCTER QUE CREAN LA ENFERMEDAD O LA SALUD

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Agosto de 1967)

ESTOS DEFECTOS DE CARÁCTER		LA ENFERMEDAD
Compasión por uno mismo		Depresión
Resentimiento		Ansiedad
Cólera		Sentimientos de culpa
Rebeldía		
Intolerancia		Remordimientos
Falso orgullo		
Egoísmo		Enfermedades sicosomáticas
Avaricia		
Culpar a otros	=	Insomnio
Indiferencia		
Insatisfacción		Irritabilidad
Impaciencia		Tensión
		Tendencias homicidas o suicidas
Miedo		Abuso de los que nos quieren
Odio hacia uno mismo		Soledad
Envidia		Retraimiento
Desdén		

Cualquiera de ESTOS DEFECTOS DE CARÁCTER es igual a cualquiera o todos los síntomas de la enfermedad.

Cualquiera o todas estas CUALIDADES DEL CARÁCTER igual a cualquiera o todas estas recompensas de SALUD.

Las formas de carácter alineadas paralelamente en columna uno y tres son esencialmente opuestas. Por ejemplo, compasión por uno mismo tiene como antagónico olvidarse de uno mismo. Olvidarse de uno mismo es la cura para la Compasión para uno mismo.

Los síntomas en la columna 2 y las recompensas en la columna 4 son únicamente listados y no están alineados uno con otro, o con las otras columnas. Al tener uno o todos los defectos de carácter de la columna uno es igual a uno de todos los síntomas de la enfermedad enumerados en la columna dos; lo mismo se aplica en la columna tres y cuatro. Nosotros escogemos las CUALIDADES y la SALUD.

Capítulo 20

UN DIOS, UNA PERSONA, UNA ENFERMEDAD, UNA SALUD

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Junio de 1968)

El misterio que rodea muchas cosas desaparece cuando nos damos cuenta de la singularidad, de la unidad del fenómeno implicado. Es nuestra propia confusión, que es el resultado de nuestra ignorancia, lo que nos hace tropezar y fracasar para ver la relación, los elementos comunes, la singularidad de muchas cosas que superficialmente parece que no tienen relación. Nosotros proponemos demostrarles, como nosotros lo vemos, que muchos fenómenos considerados diferentes por un gran número de personas, y que virtualmente no tienen relación, en realidad pueden ser agrupados como: Un Dios, Una persona, Una enfermedad, Una Salud.

Con seguridad existe UN DIOS, sin importar como es definido. Si como DIOS tomamos las leyes naturales, las leyes morales, cualquier cosa o nada. ÉL es una entidad. Con toda seguridad las leyes naturales son Una Cosa. No pueden ser divididas como cualitativamente diferentes. La gravedad, el movimiento de los átomos, la evolución, etc., son ejemplos de las leyes naturales y comparte la singularidad de éstas. Nosotros pensamos en Dios como un Poder Superior al individuo. Hay muchas cosas que son más grandes que el individuo -huracanes, tornados, terremotos, gravedad, etc.- Así, estas fuerzas son realmente parte de la naturaleza, de Dios, y son, por lo tanto, Uno, representando un fenómeno más grande que el individuo.

Lo mismo es cierto con las leyes espirituales o morales. Hay cosas que son buenas para las personas: La honestidad, el amor, la preocupación por otros, y otras relaciones cariñosas y humanas.

Estas cualidades del carácter son recompensas para el individuo que las posee. Como decimos en el lenguaje común "la virtud es una cualidad". Estas emociones humanas positivas pueden ser tomadas como Dios y estas emociones son Una. Son más grandes que el individuo y son representativas de una clase de cosas -las cosas "buenas" de la vida, o Dios, cuando Dios es tomado como un Poder más grande que el individuo y lo bueno de la vida- estas cualidades de la personalidad, de las leyes naturales, etc., son por lo tanto Dios y representan una clase de fenómeno y estos fenómenos y Dios son Uno.

Ciertamente, la ciencia ha dicho que las personas son Una, y con mucha seguridad la religión lo ha declarado. La ciencia establece que todos los hombres de la actualidad pertenecen a la especie homo sapiens, todos somos miembros de la raza humana, por lo tanto, las personas con piel roja, amarilla, café, negra, o blanca no son diferentes, aún son homo sapiens y por lo tanto, miembros de Una clase y son Uno. Así, no puede decirse que un oriental sea diferente a un occidental ya que ambos son miembros de la especie homo sapiens y por lo tanto son Uno y no pueden ser diferentes, ya que las limitaciones impuestas por las variaciones están muy bien fijadas. En otras palabras, un individuo no puede variar tanto de otro ser humano que lo convierta en un ser diferente.

Nosotros declaramos que la enfermedad mental y emocional es una misma. Este hecho está basado en que nosotros hemos padecido todos los grados de la enfermedad y por haber trabajado con miles de otras personas que también la han padecido y han encontrado una salida. Mi enfermedad era absolutamente idéntica a la enfermedad de mi amigo aunque él había sido sometido a tratamiento de shock eléctricos, tuvo alucinaciones, ilusiones, sufrió depresiones, etc. La enfermedad mental y emocional sólo se puede manifestar ella misma en un número limitado de formas. En otras palabras, usted sólo puede estar “tan enfermo como otro”, y no puede ser el único. El límite de la enfermedad emocional y mental es alcanzado con alucinaciones, ilusiones, depresión, hostilidad y agresividad, destructividad, tendencias homicidas y suicidas, estados catatónicos y tendencias negativas y similares. No existe “ningún otro síntoma” y al poseer estos síntomas, usted es solo uno de muchos, de muchos que también la han padecido.

Habiendo estado desde poco a gravemente enfermos, podemos decirles que la enfermedad es una. Esta es meramente progresiva. La enfermedad en su grado más grave es únicamente más intensa que cuando nuestra enfermedad no era de gravedad. No es “diferente”. La depresión es depresión y es depresión como sea, y cuando sea padecida, ya sea suave o fuerte. Parece ser que una persona sólo puede soportar hasta un límite cada vez. Cuando sentimos la depresión por primera vez, cuando la persona es joven, es proporcionalmente tan dolorosa como la fuerte depresión que viene años más tarde. En verdad, se desarrolla una tolerancia a ella. La primera depresión (llamada suave) es todo lo que el individuo puede soportar en esa fecha, pero más adelante, él ha llegado a tolerarla y puede soportar depresiones mucho, mucho más intensas.

Pero en cada grado del dolor, es todo lo que puede ser tolerado en ese momento. Es bastante similar al alcohol o las drogas con respecto a su tolerancia.

También, desde muy jóvenes comenzamos a culpar a otras personas por nuestros problemas. Esto era “poco” al principio y bastante “gracioso”, pero a medida que pasan los años, este culpar a otros llegó a convertirse en una paranoia muy bien desarrollada hasta que llegamos a creer firmemente que “todo mundo nos perseguía”. Pero en ambos grados, la suave y la fuerte paranoia, nosotros simplemente estábamos “culpando a otros por nuestros problemas”.

No es verdad que una persona es “un poco neurótica” y que otra es “un psicópata grave” debido a los grados de una enfermedad idéntica. La persona “poco neurótica” ESTÁ TAN ENFERMA como el “psicópata grave” y si la enfermedad no es tratada, la persona progresará dentro de las categorías más graves. Pero no existe ningún misterio acerca de cómo sucedió o cómo se presentó. El ejemplo de culpar a otros desde el grado no grave hasta la intensa paranoia psicópata es fácilmente comprendido y explicado.

Cientos de nosotros sabemos por experiencia que desde muy temprano empezamos a culpar a otros: nuestros padres, compañeros de escuela, profesores, y terminamos pensando que nuestros jefes, amigos y asociados “querían destruirnos”. Lo sabemos -lo hemos padecido y se lo estamos diciendo a usted-. También, sabemos como nos recuperamos cuando encaramos esta situación y seguimos el camino de recuperación. Nunca hemos visto una persona emocional y mentalmente enferma a quien no entendiéramos y que no supiéramos que es lo que

estaba malo en él. “Toma uno conocer a uno”. Cuando vemos a nuestros hermanos y hermanas que padecen de la enfermedad emocional y mental, lo sabemos y lo entendemos y sabemos como ayudar ya que nosotros hemos padecido la enfermedad -la enfermedad única- y hemos encontrado un camino que puede reproducirse y puede ser dado a ellos.

Yo creo que todos estarán de acuerdo que hay una salud. Esto significa que “todos los sistemas están funcionando normalmente” y que el individuo es libre para usar sus habilidades en grado máximo. Nada impide la capacidad del individuo para llenar su potencial. No existen impedimentos físicos, mentales o espirituales que se interpongan en su camino. No hay grados de salud, solo hay grados de enfermedad. Por ejemplo, si una persona se considera a ella misma saludable pero digamos “demasiado gorda”, el estar demasiado gorda tiene que ver con grados de la enfermedad no con grados de salud. La gordura es un obstáculo, por lo tanto, “mala” para él y no puede ser considerada parte de la salud. Él está muy “gordo”. Si una persona no está en “buenas condiciones” físicamente, digamos está débil y perezoso, él está enfermo hasta ese grado. La salud es Una, y se es saludable o no se es.

Nos hemos dado cuenta que nuestra opinión de “Un Dios, Una Persona, Una Enfermedad, Una Salud” explica todos los hechos, nos hace felices, funciona y nos da una vida completa y feliz. ¿Quién puede pedir más?.

La ciencia dice que una teoría debe explicar todos los hechos. Nuestra explicación dice todos los hechos y la hace completamente significativa, sacada de un caos de hechos que parecía que no tenía relación. Hemos explicado un método que FUNCIONA y explica todos los hechos. Es por lo tanto, válido y puede ser examinado y comprobado y es científico.

Nos recuperamos y continuamos bien con esta explicación, y muchas otras personas continúan bien. Lo invitamos a que usted se nos una.

Capítulo 21

ENTRE MÁS CERCA ESTAMOS DE LAS PERSONAS, MÁS CERCA ESTAMOS DE DIOS

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Abril de 1969)

Recientemente oímos decir en una reunión: "Entre más cerca estoy de las personas, más cerca estoy de Dios". Este hecho es absolutamente cierto y se aplica a todas las personas; es realmente, una verdad universal. Lo aceptamos y sentimos que debería ser aumentado y presentado al Grupo.

POR EXPERIENCIA sabemos que este hecho es cierto. Cuando estuvimos mental y emocionalmente enfermos, éramos incapaces de sentirnos cerca de las personas, o de amarlos, o de gozar con su compañía. Estábamos, por lo tanto, lejos de Dios, debido a nuestras acciones, y nos sentíamos enfermos y miserables. Cuando aprendimos a sentirnos cerca de las personas, a amarlos y a gozar de su compañía, nos acercamos a Dios y nuestros problemas emocionales y mentales ¡DESAPARECIERON!. Aprendimos a amar a las personas, a acercarnos a ellas y, por lo tanto, a acercarnos a Dios a través de los Doce Pasos del Programa. Cualquiera que se preocupe de hacer lo mismo también puede recuperarse y encontrar una vida completa y feliz.

La ciencia ha declarado que el hombre es un animal social, que necesita y DEBE TENER relaciones cariñosas y confortantes con su prójimo. Si algo está mal en las relaciones de un individuo con las otras personas, esa persona está mental y emocionalmente enferma. Realmente, la psiquiatría a menudo ha sido definida como el estudio y tratamiento de las relaciones entre personas. Aunque en otras palabras, la religión ha declarado lo mismo por siglos. Ejemplos que han sido tomados de la religión son: "Ama a tu prójimo como a ti mismo", "Haz por otros lo que ellos harían por ti", "Amar", "Servir", "Trabajemos unidos", etc. Neuróticos Anónimos dice lo mismo y ofrece un medio de adquirir el amor, el acercamiento, la armonía con nuestro prójimo, con Dios, y con el mundo. Demos gracias a Dios.

No hemos encontrado ningún otro camino para recuperarse y permanecer bien, y creemos que no existe ningún otro medio. La mayoría de nosotros han tratado todos los sistemas conocidos por el hombre para obtener ayuda para nuestra enfermedad. Solo cuando él vino a este Programa y aprendió a amar a nuestro prójimo, encontró a Dios, como él lo concibe. Después, este amor creció hasta que abarcó a todas las personas y al mundo entero. Nos recuperamos. Esto es lo que es estar bien.

Dios es amor y existe en las personas. Esto lo hemos descubierto después de muchas dificultades. Para nosotros, no es teoría o fe muerta, ES LA VERDAD ABSOLUTA, CUANDO APRENDIMOS A AMAR Y A SENTIRNOS CERCA DE LAS PERSONAS ENCONTRAMOS A DIOS COMO LO CONCEBIMOS Y LLEGAMOS A SENTIRNOS CERCA DE ÉL A TRAVES DE LAS PERSONAS. Esto nos hizo sentir bien, cuando todo lo demás había fracasado. Para nosotros, esta es la prueba de lo que es verdadero.

Cuando estuvimos enfermos y nos sentíamos aislados, y con miedo a las personas, nos sentíamos miserables y nuestras vidas no tenían propósito y nada

tenía sentido. Cuando aprendimos a amar y a sentirnos cerca de las personas, nuestras vidas tuvieron propósito y significado y nos llenamos de energía y de felicidad. Nosotros somos pruebas vivientes de que este es el modo de recuperarse y sentirse bien.

Ahora que nosotros nos sentimos bien, cerca de las personas y de Dios, encontramos que podemos hacer crecer y aumentar este acercamiento y su consecuente alegría y felicidad. Esto es, verdaderamente, crecimiento espiritual. Verdaderamente nos estamos sintiendo “más que mejor” a medida que este sentimiento aumenta.

Invitamos a todas las personas a hacerse este simple examen. Es un examen y experimento legítimo como cualquier experimento en química y física. Es empírico -puede ser sometido a prueba- Y SIEMPRE FUNCIONA. Nunca falla. El examen es este: Siga el Programa de sentirse bien y cerca de las personas y cerca de Dios, y descubrirá que usted se siente bien.

Tome nuestro consejo, personas que por años estuvimos aisladas, y por lo tanto, enfermas, pero que ahora se han acercado a las personas y a Dios. “ENTRE MÁS CERCA ESTAMOS DE LAS PERSONAS, MÁS CERCA ESTAMOS DE DIOS”.

Capítulo 22

RESUMEN DE RECUPERACIÓN EN N.A. AHORA QUIERO A LAS PERSONAS

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Abril de 1968)

Gracias a Dios que nos sucedió a nosotros, y una y otra vez oímos decir a muchas, muchas personas: "Ahora yo quiero a las personas". Esta es la marca de recuperación en Neuróticos Anónimos. Cuando una persona dice esto, sabemos que él está bien. Así es de simple -"ahora yo quiero a las personas". Con esta frase, él se ha adherido al Programa de N.A., y ha encontrado una nueva vida. Él va en ascenso hacia un futuro más brillante que nunca.

Cuando esta frase es hecha por una nueva persona en N.A., está lista para hablar y dirigir las reuniones de N.A., y hacer el trabajo de los Doce Pasos. Con agrado oímos su historia de recuperación. Nos alegramos y estamos profundamente agradecidos, otra vida ha sido salvada, otra persona enferma se ha recuperado. Tenemos testigos de un milagro más. Otra vida que ha sido sacada de la enfermedad emocional a la salud y a una vida completa y feliz.

Con esta frase "ahora yo quiero a las personas" existe una nueva mirada en la cara de la persona. A menudo él no se ha percatado de ello. Con frecuencia se encuentra completamente sorprendido. Usualmente él dice calladamente "yo quiero a las personas por primera vez en mi vida". En este momento él comienza a hablar y a demostrar su nueva actitud hacia la vida. Nosotros escuchamos. Su vida ha florecido. Se han ido la depresión, ansiedad, insomnio, miedo y otras emociones tortuosas que él y nosotros sufrimos por muchos años. Y ellas permanecerán lejos mientras él y nosotros sigamos nuestra vida de amar a las personas.

Dos sicólogos amigos nuestros han declarado que "preocupación y amor por las personas y un deseo de ayudarlos es salud mental"; en N.A., aprendimos esta preocupación, amor y servicio para nuestro prójimo y esto es salud mental, y nos recuperamos. N.A., es un medio para encontrar esta salud y es expresada en el Doceavo Paso: "Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos...".

Aprender a amar a las personas es LA CURA para la enfermedad emocional y mental. Todos los problemas desaparecen o pueden ser inteligentemente manejados cuando la persona ama a su prójimo. El retraimiento desaparece completamente lo mismo que la soledad debido a que la persona ahora ama a los que le rodean y goza estando con ellos. Él busca y nunca está solitario, aún cuando está solo, ya que tiene siempre con él, ese magnífico sentimiento de amor, no sólo cuando está rodeado de personas.

Este amor para toda la raza humana da propósito y un profundo significado a la vida. Todas las situaciones merecen la pena. El aburrimiento y falta de interés han desaparecido. Existe un significado en cortar la grama, apalea la tierra, lavar los trastos, quitar el polvo de los muebles, y otros trabajos que, como personas enfermas, considerábamos molestos.

Invitamos a todas las personas que siente que sus vidas podrían ser mejoradas a aprender a “amar a las personas”. NUNCA HEMOS VISTO A UNA PERSONA FRACASAR N SU RECUPERACIÓN CUANDO HA APRENDIDO A AMAR A OTROS.

Capítulo 23

LAS PERSONAS NECESITAN DE LAS PERSONAS Y PODEMOS ENCONTRARLAS A TRAVES DE N.A. -EL MILAGRO DE LA RECUPERACIÓN POR MEDIO DE NEURÓTICOS ANÓNIMOS-

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Enero de 1967)

Muchos campos de estudio han proclamado que el hombre es una criatura social, que necesita de su prójimo de muchas formas y para muchas cosas: por sociabilidad, entendimiento, amor, compañía, cooperación, para darle valor, y por supuesto, él depende de su prójimo para satisfacer sus necesidades materiales (es decir, comida, casa, trabajo, etc.).

La persona feliz es la que tiene una relación cariñosa, amistosa con los que le rodean. La persona infeliz es la que no se siente bien cerca de otras, la que le falta el cariño y simpatía, y de esta manera se siente solitario y aislado. La persona amorosa vive una vida completa. Su vida está llena de significado y propósito. Pero la persona que no quiere, es decir, la persona emocionalmente enferma, por faltarle un sentimiento de acercamiento con su prójimo lleva una vida aburrida, miserable, infeliz, en la cual él no ve ningún propósito en su vida, ningún significado, y su sufrimiento y retraimiento aumenta.

De esta manera, podemos ver que LAS PERSONAS NECESITAN DE LAS PERSONAS. La persona emocionalmente enferma ha fracasado en aprender a amar a las personas y en beneficiarse por medio de las relaciones humanas cariñosas. A menudo, la psiquiatría es definida como "el estudio de las relaciones entre las personas". La religión también enfatiza el acercamiento y amor a las personas, como por ejemplo: "Ama a tu prójimo". No hay ninguna otra salida, nosotros DEBEMOS amar a nuestros semejantes si queremos estar felices. La persona retraída, no importa cual sea su fortuna o la situación en la vida, sufrirá por la falta de acercamiento con los otros seres humanos. ¡AMAR A NUESTROS SEMEJANTES ES EVIDENTEMENTE (POR EXPERIENCIA) UNA LEY ABSOLUTA DE LA VIDA!. Cualquier desviación de esta LEY inevitablemente traerá desastre, en la forma de un sufrimiento emocional terrible, o aún peor, como por ejemplo, muerte por suicidio.

Ahora, para la persona que no puede amar, el cuadro no es completamente negro. Él puede cambiar y APRENDER A AMAR SI ÉL ASÍ LO DESEA. Existe un camino para aprender a amar y recuperarse y estar feliz. Muchos han cambiado, han aprendido a amar y han encontrado una vida completa, nueva, a través de Neuróticos Anónimos, y cualquiera que desee esta nueva vida puede hacer lo mismo.

Para aprender a amar a las personas, el individuo debe primeramente experimentar el amor. Este amor no puede ser creado por un acto, deseo, o por nuestra inteligencia. Si usted no lo cree, sólo trate de amar a alguien a quien usted odia o por quien siente un gran resentimiento y hostilidad. Usted no puede hacerlo.

Por lo tanto, ¿cómo puede una persona experimentar primeramente el amor?. Neuróticos Anónimos ofrece la respuesta a esta pregunta además de que ofrece la primera experiencia de amor para aquellos que la quieren. En efecto, esta primera experiencia de amor -este despertar o renacimiento de amor- es una cosa muy importante que N.A. ofrece y una cosa que el recién llegado probablemente experimenta por primera vez.

Funciona de esta manera: El recién llegado, estando usualmente muy enfermo, ha estado con miedo a las personas por un largo tiempo aunque él lo haya racionalizado diciendo que él odia a las personas y que ellas “no son buenas”. Pero cuando él entra a una sesión de Neuróticos Anónimos ve muchas personas que están riendo y sonriendo, que le dan la bienvenida y están sinceramente interesadas en él y en tratar de ayudarlo, que francamente le dicen acerca de sus experiencias como personas enfermas sin ninguna vergüenza, y quienes hacen cualquier esfuerzo para hacerlo sentir como en su casa. Y, mucho más, importante, estas personas de N.A., LE ESTÁN DANDO AMOR Y AYUDA sin ninguna intención de beneficio personal. Generalmente, el recién llegado responde rápidamente a este amor y ayuda que le rodea, siendo para él mismo, el nacimiento (o renacimiento) de una emoción positiva: Amor. Muchos dicen: “Existe ALGO aquí. Yo no sé lo que es, pero es ALGO, me siento mejor que lo que he estado en años”. Nosotros llamamos este ALGO, Dios, como cada quien lo concibe, Él está presente en las sesiones de N.A.

Usted ve, es virtualmente imposible para una persona no darse cuenta de que los miembros de N.A., están tratando de ayudarlo; es virtualmente imposible estar enojados con ellos, alimentar recelo o mala voluntad. Cómo puede odiar a una persona que dice: “Yo entiendo como se siente, yo me he sentido de esa manera también. Yo he estado depresivo y he tratado el suicidio. Yo he visto psiquiatras y he tomado droga. Yo estaba sin esperanza ni ayuda, pero encontré la ayuda y un camino para salir del sufrimiento emocional. Usted puede encontrar un camino también y recuperarse como yo lo hice. ¿Me permite mostrarle cómo nosotros lo logramos?. Y la compañía y amor humano presente es más que fuerte.

De esta manera, Neuróticos Anónimos ofrece algo único: El amor, compañía, guía de personas que han estado enfermas y se han recuperado. Esto, más Dios como usted lo conciba, los Doce Pasos y reuniones, ofrecen una combinación imbatible al recién llegado enfermo que quiere recuperarse. N.A. también ofrece una prueba de por medio de los individuos recuperados, que una persona puede recuperarse de la enfermedad emocional en Neuróticos Anónimos. ¿En qué otra parte es ofrecida a las personas una prueba de que el sistema funciona?.

Aprendimos a amar a nuestro prójimo en Neuróticos Anónimos, y este amor nos hace sentir bien. Por medio de este amor, nuestro retraimiento neurótico es aplastado y estamos llenos de felicidad, nuestras vidas tienen propósitos y significado. Pregunte a un N.A., cuál es el significado y propósito de la vida. Él le responderá: “AMA Y SIRVE A OTROS”, verdaderamente, EL AMOR Y EL SERVICIO A OTROS ES LA LEY PARA UNA VIDA COMPLETA Y FELIZ Y MUY CIERTAMENTE ES LA CURA PARA LA ENFERMEDAD EMOCIONAL.

Esto es el MILAGRO DE RECUPERACIÓN EN NEURÓTICOS ANÓNIMOS. Es esencialmente un método para aprender a amar y servir a otros. Y nosotros aprendemos esta lección a través de otros.

Capítulo 24

SENTIR AMOR, CARIÑO Y ACERCAMIENTO POR LAS PERSONAS ES SALUD MENTAL

(Tomado del “Folleto de la Salud Mental” de Septiembre de 1967)

La declaración “Sentir amor, cariño y acercamiento por las personas es salud mental” hecha por el Dr. Denis O'Donovan en la entrevista de televisión acerca de Neuróticos Anónimos “Controversia”, es la misma cosa que nosotros hemos estado diciendo en EL FOLLETO durante mucho tiempo. Siempre hemos sostenido que amar a otros, pensar en otros y servir a otros es salud mental. (Ver: Respuesta para la enfermedad emocional: EL AMOR).

Lo que estaba equivocado en nosotros como personas -y estaba equivocado con todas las personas enfermas- es nuestra incapacidad de amar a otros, a nosotros mismos, a Dios, la naturaleza, la vida, el mundo. Esta era la causa absoluta de nuestra enfermedad, no era otra cosa. Puede que hayamos pensado, y en verdad lo hicimos, que ciertos problemas causaban nuestra enfermedad. Pero el egoísmo y la incapacidad de amar ha causado los problemas que nosotros creíamos la originaba.

Pero la verdad absoluta es que aprender a amar nos cura. Aprender a amar, y nada más, nos cura. Cuando aprendemos a amar, la enfermedad emocional y mental desaparece y vemos nuestros problemas como en realidad son.

Es esta incapacidad de amar lo que nos aísla, nos hace sentir solitarios y miserables, nos hace incapaces de llevarnos bien con las personas incluyendo nuestras familias, y causa todas las otras dificultades. Aquellos que no pueden amar no pueden encontrar paz en ninguna parte.

Se ha dicho “El amor hace girar al mundo”, “el amor lo conquista todo”, y tales expresiones nos dicen que amar a otros es salud mental.

Nos sentimos felices que esta verdad haya sido declarada por un profesional en el campo de la salud mental, que “Sentir amor, cariño y acercamiento por las personas es salud mental”. Nosotros estamos completamente de acuerdo. Permítannos resumir estas frases dentro de una breve expresión:

AMAR A OTROS ES SALUD MENTAL

Capítulo 25

PUNTO DE DESTINO: LA SALUD MENTAL

(Tomado del “Folleto de la Salud Mental” de Mayo de 1968)

Si usted desea salud mental, felicidad, una vida completa y satisfactoria, verdaderamente usted puede lograrla. No existe ninguna razón por la cual no pueda hacerlo. Existe un camino para lograr la salud mental, emocional, espiritual y física; nosotros lo sabemos -¡LO HEMOS ENCONTRADO!-, y deseamos darlo a usted.

Sólo es necesario que tenga el deseo de recuperarse, darse por completo a un simple programa de recuperación y seguir este programa diariamente para aumentar y mantener la salud mental. El método para sentirse bien, el programa de recuperación, es el PROGRAMA DE NEURÓTICOS ANÓNIMOS. Y funciona, tal como ha sido comprobado por muchos cientos de personas.

Haga de la recuperación su objetivo. Ponga la salud mental como su punto de destino. No deje que nada se interponga en su camino. Si usted trabaja por recuperarse y sentirse bien tan solo una fracción de lo que usted trabajó por obtener la enfermedad emocional y mental, podemos asegurarle que usted también se recuperará.

Debe poner su recuperación primero. Su punto de destino debe ser la salud mental. Ya que, piense por un momento, sin salud mental usted no puede tener las cosas que quiere. Sin salud mental usted no puede tener un trabajo estable, no puede llevarse bien con su familia y sus amigos, no puede pagar por un carro, no puede disfrutar de la vida y de las personas. Sin salud mental no existe felicidad en ninguna parte o en ninguna cosa; la salud mental deberá ser lo primero, es la fundación sobre la cual se construye una vida que merece la pena.

Cada esfuerzo suyo deberá ser dirigido a recuperarse y continuar bien. Es el único camino para vivir una vida útil y de triunfos. La enfermedad trae consigo la enfermedad; la salud trae consigo la salud. Estos son hechos y usted no puede cambiarlos. El hecho es: Manténgase enfermo y lo perderá todo, manténgase bien y ganará y logrará todo lo que necesita. El único punto de destino que vale la pena es la salud en todos sus aspectos: mental, emocional, espiritual y física. Y usted puede tener todo esto en Neuróticos Anónimos. ¿Por qué aceptar menos?.

Sabemos que algunos estarán diciendo en este momento: “Pero, hay enfermedades físicas que no pueden ser curadas hoy en día”. Esto es verdad, pero podemos decirle que si usted tiene la salud acerca de la cual estamos hablando, podrá sobreponerse a las limitaciones impuestas por una enfermedad física, por la cual nada puede ser hecho actualmente. Muy paradójicamente, cuando usted se siente bien y feliz interiormente, puede aceptar las cosas que no puede cambiar. Y cuando usted se siente bien y feliz, ¿qué más puede desear?.

Conocimos a personas que murieron de enfermedades tales como el cáncer, con una sonrisa en sus caras. Ellos estaban bien y felices realmente, estaban alegres y llenos de vida y alegría de vivir hasta el mismo final. ¡QUÉ VIDA MÁS COMPLETA Y FELIZ TUVIERON!. Fueron seres humanos felices y se sentían bien.

Cuando usted logra la salud de la que estamos hablando, su cuerpo funciona apropiadamente tal para lo que fue diseñado, y sólo un recurso exterior -heridas o enfermedades orgánicas causadas por los virus- pueden atacar el cuerpo físico. Habrán desaparecido los dolores sicosomáticos y enfermedades que fueron la causa de más de la mitad de quejas y visitas a los doctores. Dese usted mismo una oportunidad, recupérese mental, emocional y espiritualmente y descubrirá que en casi todos los casos también se sentirá bien físicamente. En el caso de que exista una enfermedad orgánica, ésta mejorará ya que al desaparecer los agravios emocionales puede ser que esta enfermedad orgánica desaparezca del todo. Las enfermedades que por mucho tiempo se han creído que eran orgánicas, han desaparecido de los miembros de N.A.: Alergias, artritis, asma, úlcera. Recientemente leímos en un periódico que un grupo de investigadores médicos han establecido que existe una relación entre la enfermedad emocional, el cáncer y la tuberculosis. Bien pudiera ser que estas enfermedades resulten ser sicosomáticas. Si se prueba que son sicosomáticas, sabemos que Neuróticos Anónimos las curará ya que N.A. ha dado resultado en cualquier cosa que se le haya presentado hasta la fecha.

Si estas enfermedades, tales como cáncer y tuberculosis no son realmente sicosomáticas pero se permite que sucedan debido a la enfermedad emocional, aún así N.A., funcionará en ellas. Recupérese emocionalmente y sucederán milagros, la enfermedad puede muy bien desaparecer. Sabemos que los gérmenes del catarro están siempre presentes en nuestros cuerpos, pero no siempre tenemos catarro. Es cuando la resistencia del cuerpo es baja que los gérmenes pueden hacer destrozos. Por lo tanto, cuando el cuerpo está emocionalmente bajo, podemos tener catarro. Tenemos indicaciones de que esto es cierto. Tenemos miembros que dicen que ellos no han padecido de catarro desde que han estado en Neuróticos Anónimos. El método de operación de los gérmenes del catarro puede ser muy bien ser el mismo método de otros gérmenes y virus. El bacilo de la tuberculosis puede que siempre esté presente, pero sólo puede desarrollarse cuando el individuo está emocionalmente enfermo.

La mente controla el cuerpo, y ésta sostiene la razón, por la cual, una mente sana gobernará un cuerpo sano y una mente enferma gobernará un cuerpo enfermo. Es muy posible y muy bien pudiera ser, que todas las enfermedades humanas son mental y emocionalmente causadas. No se puede negar que la salud produce la salud y la enfermedad produce la enfermedad.

Todos los llamados milagros de la historia, en los cuales los individuos fueron curados, estuvieron basados en la fe y en un cambio de la personalidad del que sufría. Los milagros de Lourdes y aquellos atribuidos a los ministros de Cristo Jesús estuvieron basados en el cambio de la personalidad y la recuperación del que sufría, cambio que tuvo efecto cuando aprendió a amar.

Le pedimos que lo haga a nuestra manera, si usted desea hacerlo, y verá que lo que decimos es verdadero, usted puede sentirse bien y feliz. Lo invitamos a comprobarlo y ver los maravillosos resultados positivos y descubrirá que puede ser científicamente comprobado.

Capítulo 26

LA RECUPERACIÓN EN NEURÓTICOS ANÓNIMOS ES VERDADERA, DESPUÉS DE CONOCER INTERNAMENTE NUESTRA CONDICIÓN

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Abril de 1967)

Los psiquiatras, doctores, psicólogos y ministros religiosos están de acuerdo con nuestra experiencia de que LA RECUPERACIÓN EN NEURÓTICOS ANÓNIMOS ES VERDADERA DESPUÉS DE CONOCER INTERNAMENTE NUESTRA CONDICIÓN. Muchos de estos profesionales nos han dicho que esto es una verdad. Cuando internamente queremos decir: llegar a conocerse a sí mismo, nuestros defectos de carácter, y nuestra parte activa en la enfermedad. Cuando se logra realizar este honesto conocimiento de uno mismo, la persona ha comenzado a recuperarse. Al contrario, no es posible la recuperación sin este conocimiento verdadero de nuestra condición.

Y este conocimiento de uno mismo puede ser logrado a través de la práctica del programa de N.A. Muchas personas han comprobado que esto es cierto. En verdad, este conocerse uno mismo honestamente es una parte indispensable del programa de N.A. Esta es la razón por la que enfatizamos el Cuarto Paso del programa. El Paso del Inventario.

Cualquier persona que evite conocerse honestamente a ella misma, está destinada al fracaso, él no se recuperará hasta que se encare a sí mismo honestamente. Puede que una persona logre algún alivio temporal con la práctica de algunos de los pasos, pero no se recuperará hasta que los practique TODOS, incluyendo el inventario honesto, en la mejor forma de que sea capaz.

Cuando este análisis honesto es logrado, el individuo es otra persona, ya que él ha visto algo que él no sabía antes y puede hacer algo para corregir sus defectos de carácter.

Las personas que consideramos que verdaderamente están bien, todas han tenido este honesto análisis de su condición. Con este análisis y la práctica de los otros Once Pasos, ellas son personas diferentes y realmente están bien. No sólo nosotros consideramos que se han recuperado, sino muchos profesionales en el campo de la salud mental que también los consideran como individuos que han sido curados.

Nosotros hemos dicho esto por mucho tiempo y es verdaderamente grande saber que muchos profesionales confirman que LA RECUPERACIÓN EN NEURÓTICOS ANÓNIMOS ES VERDADERA DESPUÉS DE CONOCER INTERNAMENTE NUESTRA CONDICIÓN. ¿Quién puede pedir más?.

Capítulo 27

SI USTED QUIERE ESTAR ENFERMO, ÉSE ES SU PROBLEMA; SI USTED QUIERE RECUPERARSE, ÉSE ES NUESTRO PROBLEMA.

(Tomado del "Folleto de la Salud Mental" de Agosto de 1969)

Cualquiera puede recuperarse de la enfermedad emocional y mental si verdaderamente quiere hacerlo y seguir sinceramente un programa que lo lleve a la salud mental y emocional y a una vida satisfactoria y completa. Neuróticos Anónimos es ese Programa. N.A. es el verdadero camino para recuperarse y sentirse bien. Nosotros lo sabemos; nos recuperamos y continuamos bien en N.A. y vemos nuevas personas que se nos unen todo el tiempo.

Pero la persona enferma debe estar LISTA para recuperarse y continuar bien. Esto significa que él tiene que haber sufrido lo suficiente para estar "enfermo y cansado de estar enfermo y cansado". El debe querer sentirse bien, más que nada en el mundo y estar dispuesto a escuchar, aprender y practicar el método de recuperación. Si tiene reservas y quiere retener algunos de sus penosos hábitos, continuará enfermo y miserable. El debe querer un cambio de personalidad, un nuevo modo de vida que traerá saludables recompensas.

Si la persona enferma quiere reservarse el "derecho de estar enojada, resentida, llena de autocompasión, a culpar a otros por sus propias dificultades", y luego él quiere continuar enfermo, ese es su problema. Lo que él hace con su vida es cosa suya. Puede seguir su enfermedad hasta la tumba, si así lo desea. Él dañará a muchas personas a lo largo de ese camino, pero ese es también es su problema, y las personas que son dañadas deberán pensarlo mejor antes de permitir que nadie los dañe.

Mientras la persona enferma quiera apegarse a su enfermedad (le sirve a él muy eficientemente en lo que a él se refiere) hará eso y no habrá fuerza humana que pueda ayudarlo. Cuando quiera recuperarse, puede encontrar la ayuda que necesita y a muchas personas que le están esperando, listas para ayudarlo. Por lo cual nosotros decimos: Si usted quiere estar enfermo, ese es su problema. Es su vida; vívala como usted lo desea.

Ahora bien, si una persona quiere recuperarse y continuar bien, ahí sí estamos interesados; existe un camino para la salud. Y decimos: Si usted quiere recuperarse, ese es nuestro problema. La persona puede venir a N.A. y encontrar la eliminación de la enfermedad y la salud que está buscando. Pero él deberá estar buscando esto y nada más.

La persona que se queja, que se lamenta e intenta relatar sus dificultades está consintiendo la enfermedad y prefiere continuar enfermo. Ese es su problema. En N.A., no le permitimos a ninguna persona practicar su enfermedad con nosotros. No le permitiremos consentir la autocompasión, culpar a otros, criticar a otros, injuriar la vida y el mundo, y buscar la compasión y la atención para él mismo. Si quiere consentir su enfermedad puede hacerlo a su manera en algún otro lugar, N.A. es constructiva y nosotros buscamos ayudar a las personas enfermas a recuperarse y resolver sus problemas, no a estar enfermos y a consentirlos. En N.A. **NO TRATAMOS LOS PROBLEMAS, TRATAMOS LAS SOLUCIONES.**

Para la persona que está lista y verdaderamente quiere recuperarse y sentirse bien, N.A. es el lugar. Esta persona escucha y absorbe las sesiones de N.A., estudia la literatura de N.A., y se esfuerza en practicar los Doce Pasos sugeridos del programa, y por supuesto se recupera. Él se aplica a él mismo al sistema de N.A. totalmente, y sus recompensas son grandes y muy rápidas en notarse. Recuerde, usted saca de una cosa, lo que haya puesto en ella.

El que se lamenta, el que se queja, no hace ningún progreso. La persona que está dedicada a recuperarse y continuar bien, se dedica él mismo a trabajar el programa que debe realizar, y pronto está saludable, feliz y libre de la angustia emocional y mental.

Nosotros con fuerza sugerimos al que se lamenta, la persona que quiere decir los detalles de sus dificultades, que si sus quejas o historias “tristes” no le han traído nada que no sea infelicidad, es tiempo de que cambie a otro sistema. Su método ha fallado, abandónelo. Cualquier cosa sería mejor que la situación actual. Obviamente, quejarse y decir sus historias de pena sólo hace que una persona se enferme más. Si usted está sacando protestas de ese método, ese es su problema.

Nosotros somos personas que nos enfermamos de estar enfermas y enfermas de quejarnos y continuar nuestros cuentos de penas. Ya no queremos quejarnos y llorar nuestras tristezas. Nosotros queremos estar bien. Queremos ser parte de las personas saludables. Hemos gastado nuestro tiempo en la enfermedad mental y emocional y queremos salirnos de ella. Hemos llorado en los hombros de otras personas (incluyendo los de los profesionales), por un tiempo demasiado, demasiado largo y ¡ESTAMOS CANSADOS DE ESTO!. Queremos estar bien y dejar que otros lloren en nuestros hombros por un tiempo. Se dice “es bueno cambiar” y llegamos a sentir “no queremos estar enfermos nunca más, cualquiera que sea el precio, queremos estar bien”. Al diablo con la compasión, atraer la atención, hacer las cosas a nuestra manera. ¡Sólo permítannos estar bien!.

Para aquellos que han alcanzado este punto al querer realmente estar bien, hay grandes noticias, un milagro esperando por usted. Puede recuperarse en N.A. Y le decimos: Si usted quiere recuperarse, ése es nuestro problema. Y nosotros le daremos el Programa de N.A. y todo lo que él ofrece. Usted escoge: SI USTED QUIERE ESTAR ENFERMO, ÉSE ES SU PROBLEMA; SI UD. QUIERE RECUPERARSE, ÉSE ES NUESTRO PROBLEMA: NEURÓTICOS ANÓNIMOS.

Capítulo 28

UNA ORACIÓN PARA TODO MOMENTO, POR GROVER

(Tomado de "Folleto de la Salud Mental" de Diciembre de 1966)

Yo agradezco a Dios, como yo lo concibo, por darme la capacidad de amar y por quitarme mi gran egoísmo. Humildemente le pido que continúe recibiendo la fuerza e inteligencia para seguirla nueva vida que me ha sido dada, cada día, un día a la vez, y que no caiga nuevamente dentro de la horrible cosa que fui, si ésta es Su Voluntad.

Yo sé que cuando estaba enfermo, era incapaz de amar, y estaba lleno de egoísmo. Ésta era mi enfermedad y la causa de la misma. Busqué el amor directamente de otros, sin darlo primero. Egoístamente yo arrebatava el amor. Sólo estaba preocupado por mí, lo que yo quería y como las cosas me afectaban. Ahora, amo a otros y pienso en ellos, yo no importo. Y en amar a otros y pensar en ellos me ha sido dado amor en abundancia, amor más allá del entendimiento humano. Me ha sido dado amor, felicidad, una vida completa y satisfactoria, y todo debido a Dios, como yo lo concibo, que me ha enseñado a amar a otros y a luchar por sobreponerme al egoísmo. He encontrado que el amor y una vida completa y satisfactoria es PRODUCTO de amar y sobreponerse a uno mismo; por el contrario, que la enfermedad emocional es el producto de la falta de amor y del egoísmo. Esta realización me dada por Dios, como yo lo concibo. No lo saqué de mi mente. El mismo regalo puede ser dado a usted, también, si se prepara para recibirlo. Todo ser humano puede estar bien, feliz, lleno de vida y alegría de vivir si él pone de su parte. Esta es la bendición, el milagro, que funciona SIEMPRE. Estoy profundamente agradecido.

UN PSIQUIATRA HABLA ACERCA DE NEURÓTICOS ANÓNIMOS

El siguiente artículo acerca de Neuróticos Anónimos fue escrito por el Dr. Walter H. Lechler, psiquiatra del Hospital Facharzt Für Neurologie u. Psychiatrie, 7614 Getenbach, Am Amselberg 46, Alemania, y apareció primeramente en alemán en INFORMACIÓN, un boletín acerca de los grupos de Alcohólicos Anónimos de Alemania. La traducción al inglés del texto original en Alemán, fue hecha por Ingrid, de nuestra oficina en Washington, D.C. Este artículo fue publicado en inglés y en alemán en el Folleto de la Salud Mental de Junio de 1968.

DE LA CRONICO FAMILIA

(From de the Family Chronicle)
(Aud Der Familienchronik)

Por el Dr. Walter H. Lechler

“A través de N.A., ellos han encontrado una vida nueva y completa. Como en A.A. estas personas encontraron una fuerza, un camino a la salud, por medio de la terapia de grupo, una fuerza que parece ser capaz de mover montañas de infinitos sufrimientos”.

La historia de “Neuróticos Anónimos” también llamada la “Historia de Grover” no es aún una de las páginas amarillas de la voluminosa Crónica Familiar de Alcohólicos Anónimos. Quizás, muchos aún no sepan que el movimiento de Alcohólicos Anónimos ha estimulado la formación de varias asociaciones hermanas, como por ejemplo: “Narcómanos Anónimos”, “Obesos Anónimos”, “Jugadores Anónimos”, “Ayuda Anónima”, “Esquizofrénicos Anónimos”. A esta serie también pertenece Neuróticos Anónimos, la cual fue fundada el 2 de febrero de 1964 en los Estados Unidos, por un miembro de Alcohólicos Anónimos, Grover B. Neuróticos Anónimos ha adoptado el programa de recuperación de A.A. y con su ayuda, los miembros han encontrado finalmente la liberación del dolor físico, el cual había vuelto sus vidas insoportables. Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones representan, con sus respectivos cambios, la base para el funcionamiento de Neuróticos Anónimos.

En septiembre de 1965 se publicó el primer boletín, “El Folleto de la Salud Mental”, en Washington, D.C. En todas las historias contenidas en él, individuos enfermos describen como, a través de N.A., experimentaron el alivio a la depresión, tensión, ansiedad, nerviosidad, inseguridad, irritabilidad, de sentirse solos y perdidos y de otras muchas dolorosas condiciones mentales.

Muchos de los que buscaban ayuda, habían puesto sus esperanzas en vano en la medicina, psiquiatría, o instituciones religiosas. Habían pasado muchos meses de sus vidas en hospitales, habían soportado métodos intensivos de tratamiento y exámenes, y tomando miles de tranquilizantes modernos, píldoras para dormir, y vitaminas. Su condición cambió muy poco. Muchos de ellos vieron como única salida el suicidio.

A través de N.A. han encontrado una vida nueva y completa. Como en A.A. estas personas encontraron, a través de la terapia de grupo, una fuerza, el camino a la salud. Una fuerza que parece ser capaz de mover montañas de infinitos

sufrimientos. No es una sorpresa que este movimiento, como la historia de Alcohólicos Anónimos lo ha demostrado, experimenta un crecimiento tremendo y una distribución a través de todo el mundo. Ya se han formado grupos en Canadá, Inglaterra, Finlandia, Dinamarca, Israel, Brasil, Uruguay e India. El 5 de agosto de 1967 tuvo lugar la primera sesión alemana, en el Hospital St. Johannes en Hagen-Boele, después que Neuróticos Anónimos había participado en sesiones de los grupos de A.A. en Hagen. Alcohólicos Anónimos continúa ayudando con su experiencia en la creación de nuevos grupos de N.A. Participantes de ambos grupos experimentaron en esta atmósfera un beneficio mutuo, ya que el problema tiene similitud con las bases comunes de la neurosis. Cuando la mano de una persona que sufre se extiende, tómela y muéstrela su camino a la recuperación.

UNA ASOCIACIÓN RELIGIOSA RESPALDA A NEURÓTICOS ANÓNIMOS*

Yo no sabía que iba a tener que representar a toda mi asociación religiosa. Pensé que podía hablar solamente en mi nombre. Pero sí, es verdad, que nosotros estamos respaldando a Neuróticos Anónimos. Nos gustaría respaldar cualquier cosa que creamos que funcionará y logrará algunos resultados. Nosotros tenemos una doble responsabilidad, ya que somos pastores aquí en Le Sueur, y también somos consejeros matrimoniales para la Beneficencia Católica aquí en Mineapolis. Después de escuchar estos testimonios, creo que en lugar de tratar de aconsejar a las personas, mejor las mandaré a Neuróticos Anónimos y dejaré que ellos se encarguen de ayudarles. No me había dado cuenta que se podía hacer esto.

Como creo que les pareceré divertido. Para nosotros, como Padres y Pastores, estos es una cosa maravillosa. Nos da otro recurso que podemos usar al tratar de ayudar a las personas de nuestra iglesia. Tenemos que usar los recursos de otros ya que nos damos cuenta que nosotros solos no podemos hacer todo el trabajo. Necesitamos la ayuda de otros en muchos problemas que vienen a nosotros para que les ayudemos a resolverlos por medio de nuestra guía espiritual.

Usamos organizaciones tales como A.A, la cual ha sido mencionada. Y sabemos, a través de los años, la gran ayuda que hemos recibido de A.A., logrando que, antes que nada, las personas vuelva a estar sobrias y luego, ya cuando han recuperado la sobriedad, que vuelvan a Dios.

Estoy seguro que, ya que N.A. es una organización más nueva, pero que funciona con el mismo patrón y tiene un programa equivalente, dará los mismos resultados, ya que los que están teniendo problemas emocionales, ya que los que están teniendo problemas emocionales simplemente tienen demasiado de qué preocuparse para ser capaces de relacionarse con Dios de la manera que deberían hacerlo. Y es inútil que nosotros nos sentemos a hablar con ellos acerca de Dios y simplemente decir "Bien, rece y todos sus problemas desaparecerán" u otras cosas más parecidas a estas. Simplemente no funcionará. Sus problemas son más profundos que eso. Ellos tienen que restaurar su balance emocional antes de que puedan llegar a tener un balance espiritual.

Así es que nosotros estamos muy felices en Le Sueur de tener un grupo de Narcóticos Anónimos. Estoy seguro de que nos ayudarán considerablemente en nuestro trabajo, ya que seremos capaces, cuando veamos personas que tienen problemas emocionales, de enviarlas a alguien que, estamos seguros, podrán ayudarles. Estoy seguro que a medida que pase el tiempo, muchas, muchas personas serán ayudadas a través de esta organización.

*** Este capítulo ha sido tomado de la cinta grabada de la plática dada por el Reverendo Padre William McGrade, Iglesia de St. Anne, Le Sueur, Mineapolis. En la sesión abierta de N.A. en Le Sueur del 24 de mayo de 1969. El Padre McGrade representaba a la Asociación Religiosa del área.**