



La soberbia espiritual

Llegue a pensar, a sentir, que lo sabía todo, me sentí, como antes, que era el dueño de la verdad y la razón, no me daba cuenta, ni quería reconocer, que está viviendo en el autoengaño, sin aceptar que soy un enfermo emocional, víctima, sin duda del síndrome de abstinencia, conocido como borrachera seca, es decir, solo había tapado la botella, pero con todas las características y manifestaciones que describe el doctor José Antonio Elizondo López, autor de Borrachera Seca y quien ha profundizado en el tema y que de acuerdo a mi propia experiencia, lo viví y lo vivo, no me he dado de alta, sigo siendo un enfermo emocional, que refleja con sus actitudes y pensamientos, inmadurez, ira desbordada, soberbia sobrada, crítica excesiva hacia los demás, autoengaño, aparentando que lo es todo, me domina, el pasado y los remordimientos, la culpa, mis miedos, soy por demás inmaduro, infantil, carente de tolerancia, impaciente, dominado por mi ansiedad, perturbados, inestable y se me da, con facilidad, pretender dar sugerencias sin que se me pida, dar consejos y no quedarme con ellos, lo he vivido, se lo que es la borrachera seca y de lo que estoy hablando, por supuesto que lo desconocía y tengo que acordarme, que cuando comencé a militar en San Agustín, Polanco, CDMX, mi mujer me decía, con sobrada razón.- Mejor vete a drogar, vivíamos mejor cuando te anestesibas y no como ahora.-

Me desbordaba en neurosis

pensar que me hice adicto a AA y me la pasaba en grupo todo el día, en junta tras junta y no juntaba nada, igual, farol de la calle, oscuridad de mi casa, en el grupo, era la sonrisa andando, el de los abrazos y bonitas frases a mis compañeros, mientras en mi casa, humillaba, denigraba, ofendía, retaba, devaluaba y desintegraba a mi mujer, peor que cuando andaba activo, mostrando, nula recuperación, ahora, celebro una feliz relación con mi esposas, 28 años de casados, 29 de novios, hoy sé que la recuperación, son hechos en juicios y actitudes.
Hechos

son amores y no

buenas razones.- Predicar con el ejemplo.-

Los grupos de autoayuda, están vacíos

El recién llegado, llega a los grupos, pero no se queda, no le es atractivo, ni productivo, palpa las fuerzas destructivas que se nutren por los chismes, las envidias, la rivalidad y sobre todo, la crítica de unos a otros, no se palpa armonía, ni respeto, se palpa, la borrachera seca en un buen número de militantes y veo, algunas características, como el lenguaje corporal, algunos, caminan como pavo reales, se sienten hechos a mano, que la virgen les habla al oído, usan la tribuna no para hablar de ellos, sino para etiquetársela a alguien, dan la clase, pretenden y presumen de ello, de que son expertos en la literatura del grupo, pero no hablan de ellos, ni de sus emociones, compiten, no comparten y dan sugerencias y ayudas al recién llegado, apadrinan, amadrinan a fuerzas, con apariencias, no con su propia experiencia, predomina la envidia, la borrachera seca, provoca en el enfermo que se destile este veneno, ya sea en contra de un compañero o varios, ya sea en el ámbito laboral o familiar, el militante acredita su vacío espiritual, arrojando ira y desprestigio en contra de alguien, simplemente porque vive en borrachera seca, jugando al bote pateado aparentando ser lo que no se es, ahuyenta al recién llegado y

muchos confunden lo que es una verdadera recuperación, que no estriba en el manejo de la tribuna o del conocimiento de la literatura, estriba en los juicios y actitudes con su familia y su diario vivir, en el ser honesto e íntegro consigo mismo, ahí siguen los fantasmas reales de las enfermedad, como son, las relaciones tóxicas de pareja, celos, los puentes rotos con los hijos, las deshonestidades en todos los sentidos, las absurdas justificaciones, la soberbia de tratar y ver a medio mundo, chiquito y orejón, de sentirse la mamá o de los pollitos, tarde que temprano, el hilo se revienta por lo más delgado, estos enfermos, se revientan, recaen emocionalmente, luego se van al consumo, de plano, se divorcian a pesar de los años en "sobriedad" se descubre un mundo falso, el de las apariencias, truenan como espárragos y te das cuenta que no eran los padrinos de padrinos, te das cuenta de la complejidad de la enfermedad, de que de lengua, me como un taco, de que siempre, hay un roto para un descocado, por ello, en recuperación, poco a poco se va lejos, vivo y dejo vivir, aplicando la palabra mágica.- Acción.-

la recuperación, obliga el respeto y a quedarse callado, he aquí algunos conceptos que vierte el Dr.

José Antonio Elizondo López

Del egocentrismo al perfeccionismo

Ahora bien, ¿qué pasa con estos alcohólicos exhibicionistas, jactanciosos, fatuos, fanfarrones y con fantasías de grandiosidad cuando dejan de beber? Los que trabajan bien en su crecimiento emocional (mediante su programa de 12 pasos, de una psicoterapia profesional o con ambas) logran paulatinamente una mayor seguridad y autoafirmación, mejorando su autoestima y logrando un mejor equilibrio emocional, disminuyendo las tendencias egocéntricas y desapareciendo las conductas sobre compensatorias. Pero muchos otros, a pesar de que ya no beben ni consumen drogas, persisten en este egocentrismo que los hace caer en otro tipo de conductas compensatorias, igualmente neuróticas, como el perfeccionismo, la autosuficiencia neurótica y, el más grave de ellos, la omnipotencia. Muchas esposas o hijos de miembros de AA se quejan de que su familiar, aunque ya no consume alcohol ni drogas, se ha vuelto una persona muy perfeccionista, exigente, que todo lo ve mal y que sólo se dedica a criticar y a corregir a todo el mundo. Una esposa de alcohólico se quejaba de que su marido, aunque lleva casi tres años sin beber, se había vuelto una persona eternamente malhumorada y amargada, que ya no quería ir a fiestas, que dejó de frecuentar a sus amigos y que fuera de su trabajo se la pasaba eternamente encerrado en su casa regañando a sus hijos y criticando todo aquello que, según él estaba mal hecho. Este es un caso típico del alcohólico que brinca de un extremo al otro. Cuando se emborrachaba era desordenado, llegaba tarde a casa, no cumplía con sus responsabilidades y descuidaba sus aseo personal. Hoy en cambio, que no bebe y que asiste a un grupo de AA, ha desarrollado todo ese perfeccionismo rígido y moralista que ya describimos. Esta incapacidad para llegar a un justo medio, es un claro síntoma de borrachera seca que sigue provocando sufrimientos a los que conviven con el alcohólico. Aunque ya no bebe sigue sin vivir ni dejar vivir. Muchos de estos familiares de alcohólicos llegan a desear que su familiar vuelva a beber porque ahora las cosas se han vuelto más difíciles y desagradables que cuando bebía. Dicen que los perfeccionistas están llenos de presunción porque se imaginan que han logrado alguna meta imposible, o se hunden en el auto condena por no haberlo hecho. El perfeccionismo no es más que otro mecanismo de sobrecompensación del alcohólico que ya no toma o del adicto que ya no consume. En su yo interior sigue pensando que son menos que los demás, que valen muy poco, que siguen siendo culpables, que no están perdonados, que no tienen habilidades o capacidades. Entonces, tratan de compensarse volviéndose perfeccionistas. El perfeccionista es irracionalmente severo consigo mismo para calificar su propia conducta, pero es igualmente severo al juzgar la conducta de los demás. Esto tiene implicaciones importantes para los perfeccionistas que militan en un grupo de Alcohólicos Anónimos o de Narcóticos Anónimos. Este tipo de perfeccionistas casi siempre caen en la situación de "ver la paja en el ojo ajeno y no la viga en el suyo". Siempre están criticando la conducta de los demás. Continuamente condenan las imperfecciones de los otros y se vuelven unos expertos en aconsejar a los demás. Mientras más critican y más condenan a los demás, más buenos se sienten ellos mismos y terminan por creerse dicha mentira. Estos alcohólicos en recuperación se vuelven unos auténticos fariseos que se desgarran las vestiduras ante las imperfecciones de sus compañeros de grupo y se convierten en verdaderos inspectores de la conducta de los otros y, al mismo tiempo, van desarrollando una creciente incapacidad para la autocrítica y se sienten agredidos cuando alguien los critica, los corrige, los descubre o les dice sus verdades. Convertirse en el inspector de la conducta de los demás no es más que un mecanismo de evasión de la realidad: "Prefiero juzgar y condenar la conducta de otros que la mía propia". Este mecanismo de negociación de las propias debilidades es progresivo y hace caer a la persona en lo que se llama la autosuficiencia neurótica. Este fenómeno provoca que

este tipo de adictos en recuperación crea que no necesita ayuda de nadie más que de ellos mismos. Rechazan cualquier tipo de ayuda. A ningún compañero de su grupo lo consideran suficientemente preparado para que sea su padrino y prefieren no tener ninguno. A los sacerdotes los considera demasiado alejados de la realidad terrenal para poder ayudarlos. A los médicos y, especialmente a los psiquiatras, los califica de ignorantes en lo que concierne al alcoholismo y las adicciones, y de no saber nada del programa de AA y, por tanto, también rechazan su ayuda. Esta autosuficiencia neurótica los lleva a la soberbia, a la hipocresía, a proyectar una imagen falsa de sí mismos y a convertirse en "farol de la calle y oscuridad de su casa". La autosuficiencia neurótica es una forma de soberbia intelectual que encubre un gran miedo a enfrentarse a uno mismo. Así como cuando al alcohólico activo se le invitaba a un grupo de AA y no quería ir, la respuesta invariable siempre era: "No, muchas gracias, yo sé que cuando decida dejar de beber, lo podré hacer sólo". Esta es una forma de autosuficiencia neurótica con relación a su realidad alcohólica. Sin embargo, cuando finalmente se acepta la derrota y se admite un tratamiento, y se logra dejar el alcohol y/o las drogas, la persona continúa con esa autosuficiencia neurótica, pero ahora en relación con su realidad no alcohólica, porque, como mencionábamos párrafos arriba, tiene mucho temor de enfrentar su verdadera realidad que no acepta, porque se aleja mucho de lo que él, por mecanismos sobre compensatorios, cree de sí mismo. Este temor que el alcohólico tiene de enfrentarse a sí mismo tiene también su origen en la infancia ya que, seguramente, vivieron cosas terribles, pasmosas, dolorosas y frustrantes que forzaron a emplear mecanismos defensivos de represión emocional como un medio de hacer la vida más tolerable. De esta manera, el futuro adicto va aprendiendo con demasiada rapidez a evadir estas pesadillas existenciales. Para habitúan a hacerse los indiferentes a este tipo de realidades dolorosas, revistiéndose de un escudo de negación para evitar el dolor psicológico de su propia realidad que, desde luego, no aceptan.

Orgullo, soberbia y omnipotencia

En el orgullo, la hipertrofia del yo persuade sinceramente al sujeto de sus derechos a la estimación y al reconocimiento de los demás. En el proceso de recuperación del adicto, el orgullo interfiere con una sana adaptación social. Se manifiesta habitualmente por intolerancia, tiranía, despotismo y abuso de autoridad en todos los terrenos de la vida (en su familia, en su trabajo y en su grupo de autoayuda). La altanería y la hostilidad despectiva son las dos características del orgullo que hacen del individuo que lo padece, un individuo antipático y odioso, aunque sea un hombre inteligente y hasta genial. "Quienes están dominados por el orgullo se ciegan, inconscientemente, a sus propios defectos. Estas personas no necesitan que se les levante el ánimo, si no que se les ayude a descubrir una brecha por donde pueda brillar la luz de la razón, a través de la muralla que su ego ha construido". Muchos miembros de AA, cobran un prestigio bien ganado de tener un gran conocimiento de la literatura de AA, de ser grandes oradores en la tribuna y tener un gran ascendiente sobre los nuevos miembros que llegan al grupo. Lamentablemente, si estas personas se han infectado del virus del egocentrismo, la soberbia y la omnipotencia, pueden causarle mucho daño al

Escrito por Redacción

Domingo, 15 de Noviembre de 2020 09:15

grupo pues se convierten en tiranuelos que siempre quieren tener la razón y se sienten agredidos y atacados cuando alguien los objeta o los contradice. Este tipo de personas suelen atacar con particular vehemencia a otros miembros del grupo que empiezan a distinguirse entre los demás, pero que no piensan como ellos. También suelen ser eternos críticos de personas, que sin ser miembros del grupo, tienen autoridad moral para influir en él, tal es el caso de sacerdotes, médicos o psicólogos que son exhibidos por estos tiranuelos por su desconocimiento del programa u otras fallas. Esta indignación virtuosa no es más que una forma farisaica de manipular a los demás para seguir adheridos a esa necesidad neurótica de poder generada por omnipotencia. ¡Borrachera seca pura!

El omnipotente ejerce una autoridad irracional, el que posee autoridad moral ejerce una autoridad racional. El omnipotente es obedecido porque se le teme, el que tiene autoridad moral es obedecido porque se le respeta. El omnipotente es arrogante, el poseedor de la autoridad moral es digno. La arrogancia es hija de la soberbia, la dignidad es hija de la humildad. El amor propio no es más que una forma de respeto a los propios valores y a las convicciones personales. El amor propio es síntoma de una alta autoestima personal. Cuando no se crece emocionalmente, los primeros éxitos de la abstinencia pueden llevar hacia el tortuoso camino del orgullo, la soberbia y la omnipotencia. El crecimiento emocional más una abstinencia prolongada conducen necesariamente hacia el desarrollo del amor propio y la dignidad, lo que confiere a la persona en recuperación un alto grado de autoridad moral. Terminamos con esta frase de San Agustín: "Admitamos nuestras imperfecciones para que podamos empezar a crecer hacia la perfección". Sintoniza este y todos los lunes a las 7 de la noche, tiempo de Chihuahua, México, Diálogos al Desnudo por Facebook temas de la enfermedad, La Saliva del Diablo.

Gracias por compartir.- [https://www.youtube.com /watch?v=NmRWaYsTC1I_ernestosalayandia@gmail.com](https://www.youtube.com/watch?v=NmRWaYsTC1I_ernestosalayandia@gmail.com)

614 256 85 20