

FOLLETO NARANJA

**(EXTRACTO DE LA
REVISTA MENSUAL
DE SALUD MENTAL)**

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

Índice

	Pag.
Agradecimiento	3
Enunciado	4
Algunos hechos que hemos aprendido acerca de la enfermedad emocional y mental	5
La Importancia:	
De darse por vencido	8
De la aceptación	10
Del Cuarto Paso (el inventario)	13
De la aceptación, fe y confianza en un Poder Superior	16
Una invitación	18

AGRADECIMIENTO

Alcohólicos Anónimos ha dado permiso a N.A. para usar los 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 Él a través de ellos.

ENUNCIADO

Neuróticos Anónimos es una agrupación de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza de poder resolver sus problemas emocionales y ayudar a otros a recuperarse de la Neurosis.

El único requisito para ser miembro de Neuróticos Anónimos es tener el deseo de alcanzar la tranquilidad. Para ser miembro de Neuróticos Anónimos no se pagan derechos ni cuotas, nos mantenemos con nuestras propias contribuciones voluntarias.

Neuróticos Anónimos no pertenece a ninguna secta religiosa, ni política, ni organización o institución alguna; no desea intervenir en ninguna controversia ni apoya o combate otras causas.

Nuestro fin primordial es mantener nuestra estabilidad emocional y ayudar a otros a alcanzar el estado de tranquilidad.

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

(Reproducido 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 nuestras experiencias personales, 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 a sí mismo, 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, si 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 que 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 la depresión. Pero si usted la ha sufrido, entonces si conoce lo que es eso.

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 como una persona se recuperó de la depresión, - o 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 nos hemos recuperado, y que hemos ayudado a otros a hacer lo mismo, 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 lástima 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. ESTE ES EL ORIGEN VERDADERO DE NUESTRO MAL.**
6. No aceptábamos ordenes 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 podríamos 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 decir de su secreto. Nuestra inteligencia nunca fue dañada. Podíamos hacer cualquier trabajo por difícil que fuera, aún en estados 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". Permítanos decirles que sabíamos perfectamente lo que estaba sucediendo y que sólo estábamos exhibiendo nuestro mal temperamento en la forma de una rabieta de 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 esta "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 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 casi 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 antes mencionados eran verdaderos. Que la enfermedad estaba dentro de nosotros, que éramos los 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 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 esta aún sufriendo emocionalmente, usted no esta 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 la hemos ofrecido la nuestra. Así es como nos hemos recuperado, ello no pude ser discutido. Nosotros somos la 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.

LA IMPORTANCIA DE DARSE POR VENCIDO

(Reproducido del "Folleto de la Salud Mental" de Junio de 1966)

Darse por vencido. Si darse por vencido es el paso más importante que la persona enferma debe dar, si es que quiere recuperarse. Puede que esto le parezca extraño y paradójico, pero permítanos explicarle.

No queremos decir que debemos darnos por vencidos y no hacer nada para recuperarnos. Lo que queremos decir es que debemos admitir que estamos enfermos, que necesitamos ayuda y que solos no podemos hacer nada, tenemos que vencer nuestra arrogante autosuficiencia y obtener ayuda de aquellos que pueden dárnosla.

Si darse por vencido le repugna, quisiéramos darle algunos ejemplos de situaciones en las que usted se ha dado por vencido y en las cuales está acostumbrado. Cuando va con un médico para que lo examine físicamente o cuando va al dentista para que le examine la dentadura, se ha dado por vencido, ya que ha admitido que no puede curarse usted mismo de la enfermedad física que padece y que necesita ayuda y por lo tanto, la busca. Al ponerse en manos del médico o del dentista su voluntad y su autosuficiencia han sido vencidas y usted depende enteramente de ellos. Como esto es necesario para curarse, generalmente, no molesta a nadie. Como puede verse, darse por vencido no quiere decir que se esté haciendo algo erróneo.

También usted se da por vencido cuando hace un viaje, ya sea por avión, tren, autobús, etc., ya que cuando va de viaje, está dependiendo en alto grado del conductor y de aquellos que operan el vehículo.

¿Por qué será que ciertas personas rehúsan hacer lo mismo cuando se trata de la enfermedad emocional?.

Las personas emocionalmente enfermas han intentado durante muchos años curarse a sí mismas; aseguran arrogantemente, que pueden recuperarse solos. Leen libros de psiquiatría, psicología y filosofía y tratan de analizarse a sí mismos. Lo sabemos porque nosotros también lo hicimos y muchas veces hemos visto a otros hacerlo.

Mientras estuvimos tratando de curarnos nosotros mismos, fallamos. Fue hasta que claudicamos, hasta que nos dimos por vencidos y admitimos que solos no podíamos hacerlo, que pudimos obtener la ayuda para recuperarnos. Tuvimos que admitir una derrota total, una claudicación máxima para estar dispuestos a escuchar y ser ayudados.

Nuestra actitud arrogante e independiente contribuyó mucho a nuestra enfermedad. En el fondo bien sabíamos que estábamos muy lejos de ser personas independientes y que en realidad éramos muy dependientes de otras. Esta dependencia nos hacía sentir un odio a nosotros mismos, ya que en realidad la detestábamos. Para ocultarlo nos pusimos una gran máscara de falsa independencia, odiándonos al mismo tiempo por esta hipocresía. Teníamos tanto miedo a que la demás gente descubriera lo que en realidad éramos, que usábamos a cabalidad el viejo axioma: “La mejor defensa es la ofensa”. Por eso atacábamos a las personas para parecer fuertes, cuando en realidad nos sentíamos muy débiles.

Esta falsa independencia sirvió únicamente para aislarnos de las personas. No podíamos sentir cariño por nadie y tratábamos de demostrar que no lo necesitábamos. Gradualmente los fuimos perdiendo a todos y nos enclaustramos más y más. Nunca admitíamos que necesitábamos a las personas aún cuando estuviéramos muy ansiosos de la compañía de otro.

Esta es una de las actitudes que tiene que ser vencida. Si queremos empezar a ser felices hay que vencer esta arrogante independencia y admitir que necesitamos a las personas y que no podemos vivir sin ellas.

El aprendizaje de cualquier cosa es también una derrota. Si lo iniciamos con una actitud de “yo lo sé” con seguridad que nunca aprenderemos nada, por lo tanto usted debe darse por vencido y poner su pensamiento y atención en las nuevas enseñanzas. Asimismo, cuando usted va a aprender a manejar un auto debe escuchar al instructor y aceptar sus indicaciones. Todo en la vida es un darse por vencido hasta cierto grado. Nos damos por vencidos al tiempo, a la ley de gravedad y a otras muchas cosas. Esto no significa que no planeemos o que no tratemos de cambiarla; puede que el hombre controle al tiempo eventualmente; pero hasta que no lo logre, deberá someterse a él.

No es nada vergonzoso darse por vencido cuando se hace por una buena causa y tiene que hacerse. Sólo un tonto rehúsa a aceptar la realidad y prefiere encajonarse en lo inevitable; los enfermos emocionales son notorios en negarse a aceptar la realidad.

Podemos decirles esto, porque nosotros también hemos estado emocionalmente enfermos. No queremos decir que las personas emocionalmente enfermas son tontas, en realidad, de ninguna manera lo son, pero debido a la enfermedad emocional comprende; la persona emocionalmente enferma comprende, pero rehúsa emocionalmente a aceptar ciertas situaciones.

Nuestras vidas cambiaron cuando estuvimos dispuestos a recibir ayuda de otros, cuando nos dimos por vencidos y buscamos y utilizamos su ayuda. Muchas, pero muchas personas, han comprobado que esto es cierto. Invitamos a toda la gente que aún está sufriendo de la enfermedad emocional, a utilizar este método de recuperación. Se inicia cuando nos damos por vencidos.

LA IMPORTANCIA DE LA ACEPTACIÓN

(Reproducido del "Folleto de La Salud Mental " de Julio de 1966)

En un artículo previo hablamos sobre la "importancia de darse por vencido". Dijimos que una persona debe darse por vencida, admitir que necesita ayuda y buscarla. El siguiente paso más importante es el de la aceptación. Hay que aceptar el hecho de que se está enfermo y estar dispuesto a aceptar la ayuda que se nos ofrece.

Esto no quiere decir que acepte su enfermedad como algo con lo que tendrá que vivir el resto de su vida, como un cruz que tendrá que llevar para siempre; quiere decir que tiene que reconocer que está enfermo, que acepte este hecho desde un profundo nivel emocional y que se decida a hacer algo para recuperarse de su enfermedad. Nuestra experiencia ha comprobado que las personas se recuperan hasta que aceptan que están enfermas y dejan de culpar a otras personas por las situaciones por su enfermedad.

Una vez que esta etapa ha sido vencida, la persona enferma deberá aceptar el tratamiento para obtener su recuperación, escuchar a otros y aceptar las cosas que debe hacer para recuperarse. Puede que algunas de las cosas que tiene que hacer no le gusten en lo mas mínimo. Por ejemplo, muchos de nosotros rehusábamos a hacer un inventario de nosotros mismos y encarar lo que éramos. Habíamos estado escapando de ellos por muchos años pero tuvimos que tragarnos nuestro orgullo y empezar a "escarbar" dentro de nosotros mismos para ver que nos había enfermado y qué nos mantenía enfermos.

La persona enferma debe aceptar que no hay escapatoria. Debe aceptar trabajar, y trabajar duro por su recuperación. No existe una píldora mágica, nada ni nadie puede curarlo de su enfermedad en un instante sino es su propio esfuerzo por curarse. Muchas personas enfermas han buscado un instrumento mágico que les ayude y como no lo han encontrado, han continuado enfermas.

Como dijo el Dr. Robert Arnot, psiquiatra norteamericano, en una entrevista de televisión con Grover, en Boston: "La neurosis no aparece de improvisto de una persona, ella trabaja para desarrollarla, y trabaja por años". Afortunadamente podemos recuperarnos mucho, pero mucho más rápido de lo que tardamos en enfermarnos, pero es necesario un gran esfuerzo. La recuperación no puede ofrecerse en una bandeja de plata, la recuperación es algo por lo que cada quien debe trabajar, pero es un esfuerzo que debe hacerse, como muchas personas recuperadas pueden comprobarlo. Afortunadamente, también el proceso de recuperación es divertido y feliz.

Aceptar es bastante diferente de admitir. Intelectualmente, muchas personas admiten que están enfermas, que tienen problemas y que necesitan ayuda, pero hasta

que no acepten estos hechos “emocionalmente “ no se recuperarán. Puede que esto parezca extraño, pero por experiencia sabemos que es cierto. A cuántas personas hemos oído decir: “Yo sé que, estoy enfermo, pero no creo que me afecte”. Es paradójico pero sucede.

Las emociones son algo completamente diferente a la inteligencia. Es en realidad muy posible sentir de un modo y pensar de otro. En la gravedad de nuestra enfermedad, algunos creíamos que éramos únicos y que las reglas comunes no podían aplicarse a nosotros. Grover cuenta, que en cierta ocasión, él sentía que sus órganos y funciones físicas no eran iguales a las de otras personas. Dice que cuando un doctor quiso hacerle un electrocardiograma, él casi le contesta: “Pero doctor, yo no tengo corazón, usted está cometiendo un error y perdiendo su tiempo yo no soy como las demás personas. Yo soy algo que no obedece a las reglas de la fisiología o la anatomía”. Grover consultó esta forma de sentir con un psiquiatra y éste se quedó asombrado de que una persona pudiera llegar a ese extremo en que las emociones vencen a la inteligencia. Grover tomó varios cursos de anatomía y fisiología y aprendió algo acerca de las funciones del cuerpo humano, pero aún así sus emociones anulaban completamente su inteligencia, ya que lógicamente sabía que era necesario tener un corazón funcionando perfectamente para que la persona pueda vivir.

Es por esto que hablamos de esta clase de aceptación. Mentalmente podemos decir “Yo sé que estoy enfermo” mientras que nuestras emociones dicen “Yo estoy bien, es mi jefe (esposo, esposa, madre, padre, etc) el que tiene la culpa“. Nosotros debemos aceptar nuestra enfermedad emocionalmente así como intelectualmente.

Son nuestras emociones las que están enfermas, no nuestra inteligencia. Por lo tanto, llegamos a la raíz del problema cuando emocionalmente aceptamos nuestra enfermedad.

Esta diferencia entre inteligencia y emociones tiene mucho que ver con la resistencia notada en psiquiatría. Muchos de nosotros cuando nos sometimos a tratamiento psiquiátrico podíamos aceptar muchas de las interpretaciones del psiquiatra en un nivel intelectual, pero a un nivel emocional, no. Cuántas veces dijimos: “Estoy de acuerdo con usted, pero...” En efecto, en la mayoría de los casos sabíamos lo que era bueno y lo que era malo, queríamos hacer lo bueno, pero hacíamos lo malo. ¿Es esto compulsión? Si pero aún así hicimos algo de acuerdo a nuestras emociones que iba en contra de nuestra inteligencia.

Nos recuperamos cuando aceptamos muchas cosas. Cuando aceptamos nuestra enfermedad, cuando aceptamos la ayuda de otros, cuando aceptamos las leyes espirituales y básicas; cuando llegamos a aceptar las cosas que no podemos cambiar; cuando llegamos a aceptar las personas y cosas tal como son y a amarlas a pesar de cualquier defecto que pudieran tener. Cuando llegamos a aceptar el hecho de que también nosotros somos seres humanos ni especiales ni mejores que otras personas, y

mucho mas importante aún, cuando llegamos a aceptar un Poder Superior a nosotros mismos. Cuando lo logramos, nos recuperamos.

Por tanto tiempo y tan arduamente habíamos tratado de ser lo que pensamos que deberíamos de ser, que fue un gran alivio aceptar nuestra condición de seres humanos. Fue maravilloso renunciar a tratar de impresionar a los demás, renunciar a tratar de deslumbrarlos. Fue maravilloso aceptar limitaciones y solazarnos con ello.

Como personas enfermas éramos arrogantes y autosuficientes. Nadie absolutamente podía decirnos lo que debíamos hacer. Nosotros éramos nuestra única ley. La aceptación nos permitió bajarnos de nuestro pedestal y escuchar a otras personas y cooperar con ellas.

Hemos descubierto que la aceptación es la clave de nuestra recuperación. Creemos que nadie puede recuperarse si no aprende la recuperación como aquí la descubrimos. Nosotros le invitamos e incitamos a aceptar y ver lo que sucede.

LA IMPORTANCIA DEL CUARTO PASO (EL INVENTARIO)

(Reproducido del "Folleto de la Salud Mental" de Agosto de 1966)

La psiquiatría dice que las personas enfermas deben aprender a "autoanalizarse". La religión dice: "conócete a ti mismo". Neuróticos Anónimos dice: "Hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos". Estos tres campos están diciendo lo mismo; que el individuo debe ver lo que realmente es, lo que ésta causando su enfermedad, y que debe ser brutalmente honesto si quiere recuperarse.

Este conocerse a sí mismo es una obligación, algo de lo que no podemos escapar si queremos recuperarnos. Todos los medios de ayuda para la enfermedad emocional enfatizan que debe hacerse, así es que si una persona está buscando una salida fácil -evitando el encararse a sí mismo- está buscando en vano.

Ya que hay un completo acuerdo entre los muchos campos acerca de este importante hecho, lo mejor que las personas enfermas podemos hacer es doblegarnos, encararnos con nosotros mismos, y buscar la verdad. Como un psiquiatra le dijo a Dany, "No existe ninguna píldora, ninguna cirugía que pueda hacer desaparecer de la mente humana el odio, la ira, el resentimiento, o el miedo". Es necesario que estos defectos de carácter sean detectados y solo entonces se puede hacer algo para hacerlos desaparecer.

La persona que no ve sus propios defectos de carácter, realmente está ciega. Nada podrá ayudarle hasta que no los vea. Hay un viejo refrán que dice: "No hay más ciego que el que no quiere ver" y evidentemente no puede hacerse que una persona vea. Ellas deberán estar listas para ver, algunas veces es necesario mucho sufrimiento antes de que estén preparadas. El enfermo emocional practica muchos procedimientos con el objeto de obtener ayuda, siempre evitando conocerse a sí mismo. Por lo general solo después de haber sufrido mucho, una persona está lista para encararse a sí misma y a ser honesta.

La psiquiatría enfatiza la catarsis (hablar de sus defectos con otras personas) para ayudarlo a entender cuales de sus interpretaciones y actitudes están equivocadas. La Biblia dice: "la verdad os hará libres". Neuróticos Anónimos dice: "el honesto inventario moral es un paso muy importante y necesario, que la persona deberá practicar si quiere recuperarse de la enfermedad emocional y mental". Y funciona...! una persona puede recuperarse y encontrar una vida feliz y serena si comienza por encararse a sí misma honestamente para ver en que está equivocada y que necesita hacer.

Muchas personas enfermas leen libros técnicos o literatura religiosa, pensando que pueden encontrar ayuda evitando el encararse consigo mismos, que encontrarán

algún medio que les hará feliz, pero que sin embargo, los dejan tal como están. Bueno, no podemos comernos el cake y seguir guardándolo. No podemos ser resentidos, que nos caiga mal la gente, que todo se haga a nuestra manera, etc. y sentirnos felices y bien. Para sentirse feliz y tranquilo necesitamos un cambio de personalidad. Necesitamos ser diferentes de cómo éramos cuando estábamos enfermos. Puede ser redundante el decirlo pero para sentirse bien y feliz debemos **ESTAR BIEN Y FELIZ**. No podemos ser cínicos y avaros y estar optimistas y cariñosos al mismo tiempo. **CADA** individuo deberá escoger lo que quiere ser, luego trabajar para llegar a serlo.

TODO tiene una causa. Una fuerte depresión no nos aparece de improviso sin ninguna razón. Si verdaderamente examinamos la depresión buscando las razones de ésta, seguramente descubriremos mucha autocompasión, resentimiento, ira, culpar a otros, y otras situaciones y emociones negativas similares. Y, la persona no es la víctima inocente de la depresión. El toma parte activa con su autocompasión, resentimiento, etc. atrayendo la depresión por medio de sus sentimientos actitudes y hechos. La depresión puede desaparecer únicamente cuando se encarar honestamente estos defectos de carácter, se reconocen y eliminan las causas de la depresión. La persona enferma no tiene donde escoger, no existe otro medio para recuperarse y mantenerse bien. Debe aprender a **“CONOCERSE A SI MISMO”** para que pueda progresar en su recuperación.

Realmente al llegar a conocerse a sí mismo y encarar la verdad es un gran alivio. Al fin nos damos cuenta de cual es nuestra situación, cuales son las causas de nuestra enfermedad y estamos listos para hacer algo para eliminarlos. Ya no estamos en “la oscuridad” y éste conocimiento de nosotros mismos es una gran ayuda para tener esperanzas de que nosotros también podemos recuperarnos.

Ya no nos sentimos perdidos y solitarios, peleando contra un enemigo que no podíamos ver. Ahora tenemos un enemigo que podemos comprender y que podemos atacar directamente. El alivio emocional de este conocerse a sí mismo es tremendo. Le invitamos a que usted lo pruebe.

Lo que hemos expuesto aquí no es teoría, solo hechos prácticos que han funcionado para muchos de nosotros que nos hemos recuperado de una enfermedad severa, al practicar este paso como uno de los mas necesarios para nuestra recuperación. Tenemos pruebas de que funciona, nosotros somos las pruebas vivientes, sabemos que funciona, y hemos visto como ha funcionado en otras personas una y otra vez sin ninguna excepción. Contrariamente, aquellos que no hacen un honesto inventario de si mismos nunca se recuperan, hasta que lo hacen.

El inventario de una persona saludable, feliz, “normal”, mostrará cariño, preocupación por otros, amor a la vida y una actitud de complaciente agradecimiento por lo bueno de la vida. El inventario de una persona enferma mostrará avaricia, resentimiento, odio hacia otros, quejas acerca de la vida y el mundo, etc.; las dos clases de personalidades no pueden coexistir en una persona. Cada persona deberá escoger

qué clase de individuo desea ser y luchar por las características de la personalidad escogida. Si quiere estar tan enfermo, deberá trabajar tan duro, como la persona que se siente bien trabaja por sentirse bien. En pocas palabras **USTED ES LO QUE QUIERE SER**. La elección es de cada quien.

Si usted no quiere sentirse enfermo puede cambiar y recuperarse. Lo sabemos, nosotros lo hicimos. Cuando sinceramente quisimos cambiar, pudimos buscar ayuda y cambiamos. **CUALQUIERA** puede cambiar también, solo es necesario el querer hacerlo y trabajar por ello.

Algunas personas tienen problemas con su dentadura pero no van al dentista, continúan sufriendo e inventando excusas para no ir al dentista; pero cuando han sufrido lo suficiente (y el diente les duele demasiado) reconocen su impotencia, están dispuestos a dejar de sufrir y van al dentista, recuperándose de su dolencia. Lo mismo es con la enfermedad emocional. Cuando el individuo ha sufrido lo suficiente, está dispuesto a encararse a sí mismo y cambiar.

El Cuarto Paso ofrece un método claro para descubrir y reconocer lo que está mal en nuestras personalidades enfermas, los otros pasos del programa de N.A. muestran el camino para utilizar este conocimiento y recuperarse.

LA IMPORTANCIA DE LA ACEPTACIÓN, FE Y CONFIANZA EN UN PODER SUPERIOR

(Reproducido del "Folleto de la Salud Mental" de septiembre de 1966)

A través de nuestras experiencias hemos podido darnos cuenta que la aceptación, fe y confianza en un Poder Superior es absolutamente necesaria en nuestra recuperación de la enfermedad emocional. Nosotros, que hemos estado gravemente enfermos, que hemos buscado ayuda en las instituciones creadas por el hombre y que continuábamos enfermos, finalmente tuvimos que admitir que si queríamos recuperarnos teníamos que "llegar a creer" en un Poder Superior –Dios como cada quien lo conciba-.

Muchos de nosotros no estábamos buscando un Poder Superior. Muchos éramos antagonistas a cualquier tipo de espiritualidad, o Dios, o cualquier otra clase de Poder Superior. Muchos proclamábamos, que éramos ateos o agnósticos. Muchos decíamos pertenecer a una religión pero continuábamos enfermos.

Muchos habíamos buscado ayuda por todos los medios creados para curar la enfermedad emocional -pero continuábamos enfermos y empeorándonos-. Dónde podíamos ir. Que podíamos probar. Al fin, gracias a Dios, encontramos un programa anónimo que nos ofrecía un método para recuperarnos, encontrar y aceptar un Poder Superior el cual podíamos aceptar y usar.

Nosotros que nos hemos recuperado por medio de los Doce Pasos, la aceptación, fe y confianza en un Poder Superior realmente somos muy afortunados y estamos profundamente agradecidos, -somos afortunados por haber encontrado un Poder Superior y estamos felices por ello-. Así es como nos hemos recuperado. Así es como otras personas pueden recuperarse también.

No pudimos encontrar otro método para recuperarnos y Dios sabe que realmente lo buscábamos. Para nosotros este Poder Superior fue el único camino para encontrar paz, felicidad y recuperación. Si usted encuentra otro método para recuperarse le deseamos mucha suerte y nos regocijamos por usted y le rogamos nos cuente acerca de él.

Por supuesto, hay otros métodos que ayudan a otras personas. Pero estos a nosotros no nos sirvieron, por "nosotros" queremos decir un grupo de personas que estábamos enfermas y que no pudimos recuperarnos por ningún otro medio. A nosotros ya no nos quedaba nada que probar excepto "creer" en un Poder Superior. Al ser forzados a llegar a esta actitud encontramos nuestro Poder Superior y asimismo encontramos nuestra recuperación. Muchos decimos que nos sentimos felices de haber

estado enfermos, si, fue por nuestra enfermedad que pudimos encontrar a nuestro Poder Superior como nosotros lo concebimos.

La persona emocionalmente enferma está preocupada por ella misma y por lo general es tan arrogante que encuentra difícil, sino imposible, admitir un Poder Superior. Cuando ha sufrido lo suficiente y grita por ayuda, está buscando un Poder Superior, como cada quien lo concibe. Ella puede concebir este Poder Superior de cualquier forma que lo desee. Puede creer en la evolución, la fuerza de gravedad, el movimiento de los átomos, el esfuerzo conjunto de la humanidad, el amor y cualquier otra cosa. Creemos que a cualquiera le será posible admitir un Poder Superior definido en esta forma. Y esta admisión es todo lo que necesita. La persona que puede recuperarse con solo este inicio.

Cuando la persona acepta un Poder Superior y decide actuar de acuerdo a Él, su vida cambia. Por ejemplo, si una persona decide practicar el amor al prójimo será diferente de lo que era cuando era intolerante y los criticaba.

El hecho práctico es que la aceptación, fe y confianza en un Poder Superior, hizo por nosotros lo que no pudimos hacer solos y que ninguna fuerza humana podría hacer por nosotros. Nos ha devuelto el buen juicio y nos ha hecho sentirnos completos, satisfechos y bien. Hemos cambiado de ser desesperadas ruinas emocionales a miembros de la sociedad, felices y útiles. Este es un milagro que puede ser hecho solamente por un Poder Superior. **ESTAMOS PROFUNDAMENTE AGRADECIDOS.**

UNA INVITACIÓN

Invitamos a todas aquellas personas que tengan interés en este programa a que se pongan en contacto con Neuróticos Anónimos. Estaremos felices de responder las preguntas, de todos aquellos que deseen recuperarse de la enfermedad mental y emocional.