



NUESTRO LIBRO



Neuróticos
anónimos

MOVIMIENTO BUENA VOLUNTAD 24 HORAS



Enunciado¹

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 NA 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.

NA no pertenece a ninguna secta religiosa o política, ni a 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 la tranquilidad.

¹Este es el Enunciado original que se leyó en la primera junta del grupo Buena Voluntad.

NUESTRO LIBRO

MOVIMIENTO

BUENA VOLUNTAD

24HORAS

NEURÓTICOS ANÓNIMOS

PRIMERA EDICIÓN





NUESTRO LIBRO

MOVIMIENTO

BUENA VOLUNTAD

24 HORAS

NEURÓTICOS ANÓNIMOS

© 2008, Movimiento Buena Voluntad 24 Horas
de Neuróticos Anónimos ®

Primera Edición. Derechos Reservados.

Movimiento Buena Voluntad 24 Horas de Neuróticos Anónimos.
Oficina Intergrupala, Cumbres de Maltrata 449, 1er. piso,
colonia Independencia. Delegación Benito Juárez;
México D.F.

Página web: www.neuroticosanonimosbv.org.mx

Correo electrónico: infogral@neuroticosanonimosbv.org.mx

Esta publicación no podrá ser reproducida, en todo o en parte, sin la autorización escrita del Movimiento Buena Voluntad 24 Horas de Neuróticos Anónimos.

Impreso y distribuido por la Oficina Intergrupala del Movimiento Buena Voluntad 24 Horas de Neuróticos Anónimos.

Contenido

Bienvenido		9
Mensaje del Guía del Movimiento Buena Voluntad		13
Agradecimiento		23
Capítulo 1.	Algo sobre la neurosis	27
Capítulo 2.	Un programa de vida	45
Capítulo 3.	Un Movimiento en movimiento	71
Capítulo 4.	El Movimiento Buena Voluntad y las Doce Tradiciones	91
Capítulo 5.	Un grupo, múltiples salas: la Tónica del Movimiento Buena Voluntad	141
Capítulo 6.	Las Casas Hogar de la Buena Voluntad	163
Capítulo 7.	La semilla de la buena voluntad y sus frutos	183
Capítulo 8.	NA ante el mundo	205
Capítulo 9.	Vivir dentro del Programa	217

Apéndice 1. Nuestros amigos

Dr. Giuseppe Amara Pace. El poder terapéutico del grupo	233
Ausencio Cruz. El humor como terapia	238
Germán Dehesa. Construir nuestro paraíso	242
Padre Javier González Tescucano Hablar de neurosis, no de pecado	246
Dr. Ernesto Lammoglia Un saludo al Movimiento Buena Voluntad	250
Padre José Luis López, T.O.R. Perdonar y amar	255
Julieta Lujambio. Los grupos, la sonrisa de Dios	259
Dr. Santiago Mar Zúñiga. Neurosis: dolor del alma	262
Martha Susana. Compartir para recibir	266
Dr. Reynaldo Massoni Conti. La neurosis en nuestro tiempo	270
Carlos Monsiváis. Inventario moral y autocrítica	275
Pbro. José Rentería Pérez El Movimiento Buena Voluntad en el estado de Oaxaca	284
Padre José de Jesús Segura Paniagua, S.J.t Mi opinión personal sobre NA	289
Entrevista al señor José de Jesús García Mendoza Gerente General del Hotel Dorado Ixtapa “Nosotros aprendemos de ustedes”	294
Apéndice 2. Poco a poco se va lejos. Una cronología del Movimiento Buena Voluntad	297

Bienvenido

Tal vez esta palabra te parezca extraña y hasta molesta en este momento. Quizá sientes que hoy es el peor día de tu vida. Hombre o mujer, has llegado a un punto en el que ya no puedes más. Todo aquello en lo que creías se derrumba, las personas en quienes más confiabas te han decepcionado, algunas quizá te han abandonado. No encuentras consuelo ni satisfacción en ninguna de esas cosas que antes te levantaban y te impulsaban a tratar de vivir aunque fuera un día más. Si acaso todavía crees en Dios, sientes que se ha olvidado de ti. Contemplas el abismo y te dices: ¡basta ya, acabemos con esto...! Pero algo en ti se resiste, tal vez el miedo, tal vez la borrosa visión de una luz en el fondo del túnel, tan lejana que no sabes si es verdad... o sólo un engaño más.

Hace 31 años alguien se sentía como tú. Después de haber obtenido todo lo que un hombre de 32 años puede desear; de haberse sentido superior a la mayoría de sus compañeros, familiares y amigos, y de

tener la autoestima en su punto más alto, todo se vino abajo a causa de una depresión cuyo origen nunca supo determinar. Tal vez había vivido en la irrealidad, en el autoengaño. Como quiera que fuese, de pronto se sintió fracasado, pensando que cuanto había hecho en la vida no servía para nada, que se había fallado a sí mismo y a todos. Todos sus logros le parecían baratijas. El dinero, el prestigio y la fama ya no lo llenaban como antes; era como haber vivido inútilmente. En algún momento de su vida se había producido una desconexión con los seres humanos. Había pasado por encima de todos, persiguiendo su interés personal, presa de un egoísmo criminal que todo lo destruyó y que ahora parecía a punto de destruirlo a él.

Ese alguien soy yo. Me llamo Manuel y soy neurótico. En otros tiempos esa palabra me hubiera ofendido. Descubrí lo que soy casi sin querer, cuando, llevado por la curiosidad que muchas veces me hizo meterme en problemas, decidí averiguar qué había detrás de un misterioso anuncio en el periódico El Universal: "¿Vives angustiado? ¡Ayúdate y ayúdanos!". Acudí sin saber que tenía una cita: una cita con el destino, con quienes llegarían serían mis mayores amigos; en fin... una cita con Dios.

En aquella casa de la calle de Teocelo, en la colonia Roma de la ciudad de México, sesionaba en forma casi clandestina un grupo de Neuróticos Anónimos. Ningún letrado lo anunciaba, su único vínculo con el exterior era aquel aviso, que por cierto terminaba con la frase ¡no se dan aportaciones!. Cuando descubrí dónde estaba quise huir, pero no tuve valor para ponerme de pie y marcharme. ¡Me dio tanta rabia! Y sin embargo, sin saber por qué, volví a ese lugar. Mis planes ya no contarían jamás; hoy sé que era mi destino, desde el hecho mismo de ese aviso en el periódico, porque, aunque parezca

increíble, El Universal había comenzado a llegar a mi oficina unos días antes, por una suscripción que nunca supe quién me regaló.

Fue allí, entre aquellos desconocidos, donde descubrí que todo andaba al revés en mi vida desde que rompí con ese Ser Superior, por considerarlo obsoleto, lejano e indiferente. Vi que ellos confiaban en Él como el camino para encontrar la felicidad. Al escucharlos entendí que habían sido como yo, que habían perdido el rumbo, pero que ahora eran felices porque habían reencontrado el verdadero objetivo de la vida, que era poder hacer felices a otros en lugar de pensar egoístamente sólo en su propia felicidad.

Era así de fácil, ésa era la respuesta. Yo no lo creía, pero, como los vi serenos, como ellos sí tenían fe, les pedí que me ayudaran, y vaya que lo hicieron: me ayudaron con su ejemplo, no con teorías. Me enseñaron a servir sirviéndome, me enseñaron a amar amándome, cuando yo ni siquiera sabía lo que significaba esa palabra tan gastada, amor. Hoy, gracias a ellos, sé que significa dar todo sin esperar recompensa.

Quiso Dios que de aquel grupo se desprendiera un puñado de neuróticos anónimos para abrir otro, llamado Buena Voluntad, en la calle Cumbres de Maltrata de la ciudad de México. Y que de éste surgieran muchos grupos más, o más bien, un solo grupo que hoy cuenta con muchas salas en México y varios países de América y Europa. Esto fue posible porque poco a poco llegaron muchas personas como tú, que hoy tienes este libro en tus manos. También ellas estaban llenas de temor y desconfianza, como lo estuve yo en un principio, pero al ir alcanzando la tranquilidad se convirtieron en sólidos pilares de una agrupación que hoy trabaja las 24 horas de los 365 días del año con un solo objetivo: llevar un mensaje de esperanza y amor a la persona que sufre.

Con mucho cariño esas personas me llaman el ¡fundador!. Cuando escucho esa palabra me acuerdo de lo que Bill W., iniciador de Alcohólicos Anónimos, dijo una vez de quien fue su mancuerna en esa enorme tarea, el doctor Bob S.: ¡Bob no tenía mucho el aspecto de ser un fundador, temblaba mucho y con mucha inquietud

nos dijo que sólo podría quedarse 15 minutos...! Pero hoy la acepto con humildad y gratitud hacia quienes, aunque llegaron después que yo, hoy me marcan el rumbo a seguir con su ejemplo de desprendimiento y servicio.

Este día tú eres la persona más importante para nosotros. Tal vez no lo creas, pero estamos seguros de que pronto dirás esas mismas palabras, con la misma convicción, a alguien que se sienta como tú te sientes hoy. En este libro hemos querido reunir algunas de nuestras experiencias sobre esta enfermedad del alma, sutilmente intensa y cruel, que conocemos como neurosis. Pero también, y sobre todo, queremos hablarte de la maravillosa respuesta que recibimos de gracia para hacerle frente, y que hoy de gracia te ofrecemos si tú la quieres.

Este libro también es para ti, amigo o amiga, que con tu participación en la Recuperación, la Unidad y el Servicio, cualquiera que sea la sala donde asistes, das vida y significado a nuestro gran Movimiento. O, mejor dicho, es tuyo, porque está hecho con tus experiencias, tus logros y tus anhelos como neurótico anónimo. Por largo o breve que haya sido tu recorrido con nosotros, algo hallarás aquí que sea de utilidad para crecer y fortalecerte.

Sigamos en el camino. Que Dios los bendiga.

Manuel M.

Agosto, 2008.

Mensaje del Guía del Movimiento Buena Voluntad

31 años de servicio

Me gustaría hablar del momento que el Movimiento Buena Voluntad está viviendo; este libro es una manera de recapitular y valorar todas las experiencias que hemos vivido hasta ahora, cada quien en el lugar donde su enfermedad y un Poder Superior lo puso. La intención es, por un lado, plasmar en este libro la mayor parte de esas experiencias para que todos sepan qué es el Movimiento; por otro lado, que tanto las personas que conforman el Movimiento como las que aún está por llegar, o cualquier persona que un día tome este libro en sus manos y tal vez no esté con nosotros, al leerlo pueda enterarse de qué es el Movimiento Buena Voluntad y cuántas cosas se han vivido dentro de él en estos 31 años de existencia.

Este libro representa para mí, y creo que para todos nosotros, un testimonio que perdurará; si bien nació en este año, 2008, permanecerá como un mensaje fresco, como parte del trabajo, de las tristezas y alegrías que nos ha dado el Movimiento; como el resultado de las experiencias de cada compañero en la parte que le ha tocado.

Yo me considero un agraciado, bendecido por Dios, porque Él me ha permitido, como parte de mi recuperación, conocer la grandeza del Programa, la sinceridad de mis compañeros del Movimiento cuando ellos han dado lo mejor que tenían: su salud mental, su tranquilidad, su fe en Dios; su claridad, precisamente en la fe; la confianza en un Poder Superior, pero con un nombre, porque ellos ya hablaban de Dios.

De ahí parten las vivencias en los servicios; desde que los empecé a escuchar pude darme cuenta de que lo que se hacía aquí era algo completamente espiritual, porque la esencia del servicio es espiritual. Es decir, el hecho de doblegar el ego, hablando de los errores cometidos por ser neurótico, de reconocerlos y hacer el esfuerzo de desinflar ese ego, porque ésa es una parte importantísima del Programa. Después se llega a sentir el agradecimiento, incluso por la misma enfermedad de la neurosis, que deja de ser un estigma y se convierte en una bendición, puesto que sin esta enfermedad no se habría hecho el esfuerzo, en primer lugar, de asistir al Movimiento Buena Voluntad 24 Horas de Neuróticos Anónimos; en segundo, de tomar en serio las vivencias de los compañeros, y en tercero, de dejarse conducir por el camino de la recuperación, del cual nunca dudé.

A través de los servicios se empieza a conocer al Movimiento; luego a todos los compañeros, porque el servicio unifica, nos une. Yo siempre he hablado de la Unidad, y la pongo en primer lugar, pero el servicio permite

que se fortalezca esa unidad. Y a través de esas vivencias se conoce a muchos compañeros y se les va tomando un gran cariño. No es que olvidemos las cosas de afuera, sino que los tiempos que nos tocó vivir pedían de nosotros mucha acción, y aparentemente la familia quedaba en un segundo plano, pero no era así: en realidad estábamos trabajando para conservar a esa familia. Lamentablemente, algunos no comprendieron esto y se quedaron en el camino. Pero nosotros continuamos, sólo por hoy.

Hace mucho, cuando aún no tenía el servicio de Guía, tuve la oportunidad de ir a fortalecer a la Granja; poco después, el Guía de ese tiempo nos dio la sugerencia de abrir un grupo, y lo abrimos. Sin todas esas experiencias que hemos vivido no habríamos podido ir madurando en la fe y en los Tres Legados, porque así es como se viven; ahí no ha faltado ninguno de los Legados. Algo que me ha ayudado mucho hasta el día de hoy es el hecho de sentir la compañía de todos los que forman parte del Movimiento, de sentir una gran protección en las salas de recuperación, en los cuartos de apadrinamiento, en los retiros y posteriormente en los Congresos, en los cuales, ya como Guía, estuve abierto al nacimiento de todas esas experiencias.

Pienso que el ingrediente principal, el que nos da confianza y nos permite servir con tranquilidad, es el apoyo del Movimiento Buena Voluntad, el apoyo de todos los compañeros. Y esto quiero resaltarlo: sin ellos, un presidente de grupo, una mesa de servidores, incluso un Guía, no puede hacer nada, si no siente el afecto, el cariño de las conciencias, porque se llega a descubrir que realmente uno interpreta y lleva a cabo lo que ellos están manifestando.

A veces se piensa que es el Guía quien genera las cosas, pero no: es la misma conciencia; hay que verlos, estar atento a lo que ellos quieren; el Movimiento ha

crecido porque hubo compañeros que manifestaron sus planes de irse, por ejemplo, a Ciudad Juárez; a La Paz, Baja California, o a Chiapas (donde nacieron los grupos de Tapachula, Huixtla y Comitán). También está el ejemplo de compañeros que ya eran parte de nosotros y un día dijeron: “quiero abrir un grupo en mi pueblo”, y en ese momento lo único que hizo el Guía fue interpretar el sentir de la conciencia, no ser un obstáculo para lo que un compañero necesitaba, y más si el Guía tiene los elementos para que todo el engrane se mueva. Yo solamente volteaba a ver a los responsables de grupo y a la mesa de servidores, y ahí estaba todo el apoyo.

Para mí es muy importante que esto quede claro: la fuerza del Movimiento, de sus integrantes, es la que nos ha hecho crecer; por eso nos llamamos así: Movimiento; lo único que yo he hecho es interpretar y no ser un obstáculo. Hoy me queda muy claro que solamente soy un neurótico, que no tengo autoridad, que lo que sí tengo es un gran egoísmo y que tengo que cuidarlo, sobre todo, para que no obstruya la vida que este Movimiento genera. Por eso hemos crecido.

A veces, cuando participamos en eventos magnos como el Congreso, yo reconozco que siempre he tenido la confianza y la aceptación de Manuel, nuestro fundador, en el momento de entrarle al juego; por ejemplo, cuando tomó la batuta para organizar el primer Congreso. Cuando lo platicamos, dijimos que sería una aventura hermosa, y ellos se movieron: buscaron la sede, hasta hallar el lugar indicado, y por fin lo iniciamos, en Cocoyoc. Yo me sentía el Guía en el sentido espiritual, con una gran responsabilidad, pero siempre le di el lugar de experiencia, de fe; aunque, como decimos en el Movimiento, el tiempo no es recuperación, siempre he reconocido su tranquilidad, la experiencia de los que llegaron antes que yo; nunca he

dejado de reconocerles ese privilegio, sino que, por el contrario, he tratado de aprovechar las cualidades de quienes llegaron antes que yo, y más en el caso de Manuel; él es la llave que nos ha abierto la puerta; quizá yo puse la idea, o tal vez fue de los dos... en todo caso, lo importante es que el Movimiento ha hecho muchas cosas, pero todo ha sido un trabajo de equipo. No han sido méritos individuales; todo se ha desarrollado en grupo, y los ingredientes indispensables de este equipo han sido la Unidad y el Servicio: tener el mismo objetivo y luchar por alcanzarlo; así es como el Movimiento ha crecido.

Con el paso de los años, cuando parecía que ya lo habíamos vivido todo, de repente han surgido experiencias nuevas, que ni los mismos iniciadores de este programa pudieron vivir, y quizá ni siquiera imaginaron; el día de hoy tenemos la oportunidad de sesionar en diferentes países, a través del servicio de Neuróticos Anónimos Buena Voluntad en el Mundo, y podemos realizar juntas de recuperación por Internet. Es toda una experiencia, en la que tal vez no nos conocemos físicamente, pero espiritual y emocionalmente nos conocemos y estamos muy cerca de esos compañeros que nos escuchan al otro lado del continente, o incluso al otro lado del mundo. Así, seguimos viviendo gran cantidad de experiencias que, a la par con la vida personal, nos dan seguridad y fe.

A mí me emociona mucho cuando en un Congreso, por ejemplo, tenemos oportunidad de conocer a compañeros que antes sólo conocíamos por Internet, y de pronto llegan y pueden vivir un Congreso junto a nosotros; creo que ésa es la parte más sensible de la Unidad, emocionalmente, cuando los vemos viviendo nuestro Congreso. Yo los observo, y me hace sentir muy bien el hecho de saber que son nuestros

hermanos de sufrimiento, que vamos en el mismo barco. Ésos son los milagros que solamente se viven en el Movimiento, porque un Poder Superior nos ha bendecido al permitirnos hacer todo esto, y al permitir que muchas personas hayan llegado con nosotros a través de esos servicios que antes no existían.

En el Movimiento Buena Voluntad se ha vivido una gran diversidad de experiencias; recuerdo, por ejemplo, cuáles eran los recursos de difusión en los primeros tiempos; cómo los compañeros que nos precedieron nos fueron abriendo brecha, con el apoyo de programas televisivos como el de Guillermo Ochoa, Jorge Saldaña y otros... cómo empezaron a abrir puertas. Ahora la difusión es tan rápida, masiva, y tan efectiva, que, sin tanto tocar puertas, porque las puertas ya están abiertas, podemos llegar a más personas. Eso me da mucha tranquilidad, porque sé que al menos el Movimiento Buena Voluntad, en especial el grupo matriz (Cumbres), sigue llegando a los nuevos. Estoy seguro de que, aunque no se pegaran carteles ni se hiciera la difusión que se hace, de todos modos llegarían muchas personas, porque ésa es la voz sonora de Dios, que se manifiesta cuando nos manda personas incluso sin haber difundido el mensaje. Sería impensable dejar de hacer difusión; nosotros siempre lo estamos haciendo, pero la visión que yo tengo es que, aunque no pegáramos carteles ni hiciéramos una junta de información al año, seguiría llegando gente, porque el Movimiento ya es reconocido y valorado, incluso por personas que no tienen problemas emocionales, como quienes colaboran en los medios de comunicación.

En estos tiempos se han abierto todo tipo de grupos, a los que yo respeto, pero he sabido de personas que no reciben lo que han ido a buscar, y sé que el Movimiento Buena Voluntad es un signo positivo para la

humanidad; que tiene su propia energía, porque su piloto es Dios; Él lleva la batuta, por eso nada puede detenerlo. Cuando es Dios quien lo conduce, ¿quién puede obstruir, limitar o liquidar un Movimiento como éste?

Por otro lado, a nosotros los servidores nos ayuda mucho saber esto, porque ya no cabe creer que las cosas las hacemos nosotros, sino que estamos conscientes de que el día de hoy la silla principal la tiene un Poder Superior. Y es a Él a quien hoy le agradecemos que nos siga tomando en cuenta. Para las personas, para la humanidad, según adonde el Movimiento llegue, es un factor de seguridad; todos podemos estar seguros de que nuestro Movimiento hoy ya no está en la etapa de pruebas y errores; eso ya pasó. Ahora tenemos una seguridad en lo que hacemos, porque ya sabemos; por ejemplo, cuando vemos la necesidad de abrir un nuevo grupo y la persona que es el conducto para abrirlo tiene temores y dudas, podemos decirle: “no tengas miedo, porque tú no vas a hacer nada; tienes el apodo de ‘responsable’, pero tú no vas a hacer nada, sólo estar donde tienes que estar, y el grupo va a funcionar solito, las cosas se van a dar, no hay que hacer más”.

Este libro que el día de hoy se presenta, con un gran esfuerzo y también con un gran amor, es el resultado de un trabajo cuyo punto central es un gran corazón que late, que está vivo; que siempre va a tener vida, y que, con el paso del tiempo, las experiencias siempre van a estar frescas, porque es un libro vivo. No hemos escrito una revista de espectáculos o un periódico, sino Vida... ojalá al tenerlo en sus manos sientan cómo palpita, porque dentro de él hay muchas experiencias de vida; las de miles de compañeros que en estos 31 años hemos vivido más cosas hermosas que desagradables; porque en los viajes que hemos hecho, como le ocurre a cualquier ser mortal, a

veces hemos tenido accidentes (los menos, es verdad); y, aunque han sido dolorosos, sabemos que así tenía que ser.

Este libro no tiene un valor literario, porque ésa no es su función, sino la de plasmar la vida y las experiencias de miles de compañeros, con la esperanza de que el mensaje llegue a miles de personas. Deseamos y confiamos en que así sea, y que lo que aquí lean sirva un poco como ha servido el Libro Azul de Alcohólicos Anónimos. Alguna vez leí que el solo hecho de leer ese libro ayudó a que muchos alcohólicos dejaran de beber, y que en muchos casos ayudó aunque hubiera llegado de manera fortuita, extraña o milagrosa, como cuando alguien lo encontró en Alaska, en un barril, y después de leerlo dejó de beber alcohol. Yo espero que las experiencias vertidas en este libro, guardando las respectivas proporciones (porque no tiene nada que ver con el Libro Azul, excepto por las experiencias de transmitir el mensaje de esperanza), sirvan del mismo modo para los militantes de este Movimiento, y también para los que todavía no llegan, aunque nada nos distingue a unos de los otros, y que sirva para que los que estamos dentro entendamos aún más de qué se trata el Programa de recuperación; que nos ayude a encontrar la fe y la alegría cuando la depresión sea un obstáculo y nos impida disfrutar el cariño de los compañeros y los eventos de nuestro Movimiento.

Este libro, *Nuestro Libro*, es una de las muchas experiencias que se seguirán escribiendo en la historia de nuestro Movimiento. Ojalá que cada uno de los que hoy pertenecemos a este gran Movimiento tengamos el sentimiento, la lágrima de alegría, para que, en los momentos en que parezca que la neurosis nos gana la batalla personal, su lectura sea el bálsamo, el padrino inmediato, el contacto más próximo con nuestra sala de militancia, y que sea un acompañante permanente, uno de

los tesoros, que nos recuerde la alegría de saber que, si bien no podemos decir que hemos llegado del todo a la mayoría de edad, sí hemos alcanzado una gran madurez. Deseo que todos podamos sentirlo de alguna manera, y que podamos manifestarlo en acción.

Muchos podemos hablar de Dios todo el tiempo, pero tal vez lo que hacemos no tenga nada que ver con Dios; podemos nombrarlo todo el día y pensar que dejamos nuestra vida y nuestra voluntad en sus manos, pero esto puede ser un engaño mortal, porque si no hacemos lo que nos han enseñado en el Movimiento, recordando que el servicio es la congruencia con la fe, estaremos en un gran riesgo. Pensamos y hablamos mucho de Dios, pero si no estamos donde Él nos quiere, serán solamente palabras, muy peligrosas por cierto, y nos estaremos engañando. Ojalá que esta experiencia espiritual sea la congruencia entre lo que hacemos y lo que decimos.



Martín L.

Agosto de 2008

Mirando al futuro: terreno donde se construirá la Villa de la Buena Voluntad, en Texcoco, Estado de México.

Agradecimiento

Este libro no tiene un autor o, más bien, su autor es la conciencia del Movimiento Buena Voluntad 24 Horas de Neuróticos Anónimos, a través de sus experiencias. Y, si la Segunda Tradición dice que es Dios que se manifiesta en la conciencia del grupo, entonces es Él quien, al cincelar la vida de cada uno de nosotros y la del Movimiento como un todo, inspiró lo que aquí queda escrito.

Sin embargo, es importante expresar un agradecimiento a quien nos encargó el servicio y a quienes confiaron en nosotros; a todos aquellos que en persona, por Internet o de alguna otra manera aportaron sus vivencias de Unidad, Recuperación y Servicio; a quienes proporcionaron documentos, fotografías y otros materiales; a quienes nos orientaron con sus ideas y sugerencias, y en particular a los compañeros que colaboraron directamente en la preparación, redacción, diseño e impresión.

El principal agradecimiento, como siempre, es a Dios, como cada quien lo conciba.

... hay dos o tres cosas que me vinieron a la mente en las que sería apropiado poner un poco de énfasis: una es la sencillez de nuestro Programa. No lo echemos a perder con complejos freudianos y cosas que son interesantes para la mente científica, pero que tienen poco que ver con nuestro trabajo real en AA. Nuestros Doce Pasos, cuando se depuran hasta lo último, se resumen en las palabras amor y servicio. Entendemos lo que es el amor y lo que es el servicio. Así que tengamos estas cosas en mente.

Recordemos también vigilar ese órgano errante: la lengua, y, si necesitamos usarla, hagámoslo con amabilidad, consideración y tolerancia.

Y una cosa más: ninguno de nosotros estaría aquí si alguien no se hubiera dado el tiempo de explicarnos las cosas, de darnos una palmadita en la espalda, de llevarnos a una junta o dos, de hacer numerosos y pequeños actos de amabilidad y consideración hacia nosotros. Así pues, nunca lleguemos a un grado tal de complacencia que perdamos la voluntad de extender esa ayuda, que tan benéfica ha sido para nosotros, a nuestros hermanos menos afortunados.

Dr. Bob S.

Mensaje de despedida.

Cleveland, 30 de julio de 1950

Algo sobre la **Neurosis**

Nosotros, los neuróticos anónimos, somos hombres y mujeres de todas las edades y condiciones sociales, económicas y culturales, que nos reunimos con el único objetivo de alcanzar la estabilidad emocional. Todos, en algún momento de nuestra vida, perdimos la capacidad de controlar nuestras emociones. En muchos casos, nuestra llegada a un grupo del Movimiento Buena Voluntad 24 Horas fue la última opción después de probar muchas otras: la medicina, la religión, el psicoanálisis, la psiquiatría, terapias alternativas como la acupuntura, la homeopatía, la meditación... incluso la brujería. A veces veíamos algún resultado, pero era temporal.

Descubrimos que con el paso del tiempo las emociones negativas nos invadían de nuevo, sin previo aviso. Algunos llegamos después de haber perdido familia, trabajo, amistades, dinero o salud; otros, más jóvenes y quizás aún dueños de alguna parte de su salud emocional, se han acercado al Movimiento porque sus síntomas ya les hacían muy difícil la vida cotidiana.

Todos, en mayor o menor grado, sentimos que algo en nuestras vidas no marchaba bien.

En nuestro primer contacto con el Movimiento —ya fuera en alguna de sus salas, en una Junta de Información o en la página web—, muchos pensamos que algún especialista hablaría con nosotros, quizá nos sometería a algunas pruebas y al final nos diría si éramos neuróticos o no, y en caso afirmativo nos diría qué hacer con nuestro problema. A muchos nos desconcertó que nos dijeran que en el grupo no había médicos ni psicólogos, ni nadie que estuviera capacitado o autorizado para darnos un diagnóstico de neurosis. Sólo nos invitaron a asistir a varias sesiones y nos aseguraron que, si escuchábamos con atención las experiencias de los participantes, nosotros mismos nos daríamos cuenta de si teníamos un problema emocional y decidiríamos si la terapia del Movimiento era lo indicado para nosotros.

Esa impresión de extrañeza es normal en el recién llegado, que pronto se da cuenta de que los miembros del grupo, quienes sin ningún temor ni reserva se dicen neuróticos, describen gran variedad de síntomas: miedos, angustia, tristeza, soledad, desgano

Neurótico es, "una persona que admite que sus emociones interfieren con su vida".

o falta de interés por la vida; celos, agresividad, apego excesivo a una pareja u otra persona, insatisfacción, adicción a alguna droga o sustancia, compulsión por comprar, gastar dinero o pedir prestado; ansiedad, desesperación, temor a la locura, ideas suicidas u homicidas, timidez exagerada, problemas de sexualidad, y muchos más.

¿Qué es, entonces, la neurosis?, se pregunta el recién llegado. En realidad, aunque la palabra "neurótico"

tiene una connotación médica específica —y en ocasiones se llega a decir como ofensa, razón por la cual algunas personas tienen cierto recelo al acercarse al grupo—, en el Movimiento Buena Voluntad se usa en un sentido más bien práctico. Un neurótico es, para nosotros, “una persona que admite que sus emociones interfieren con su vida, en cualquier grado en que ella lo acepte”. O, en palabras del escritor Carlos Monsiváis en nuestro XI Simposium sobre Neurosis, en 1991: “es neurótico el que dice que lo es”.

Esta simplicidad, que parece poco científica, tiene la ventaja de poner énfasis en la *admisión* de la enfermedad, que, como se verá más adelante, es indispensable para llegar a una recuperación verdadera y sostenida. Y, puesto que la terapia del Movimiento es de enfermo a enfermo, sin participación de especialistas —aunque respetamos profundamente las investigaciones de médicos, psicólogos y psiquiatras, a quienes contamos entre nuestros grandes aliados—, la manera en que ayudamos al recién llegado a decidir si tiene problemas emocionales parecidos a los nuestros es compartiendo nuestras experiencias durante las sesiones.

Así pues, más que tratar de ofrecer una descripción detallada de los síntomas de la neurosis, en este capítulo presentamos algunas experiencias de varios integrantes del Movimiento. Son historias humanas auténticas, en las que se han omitido los nombres por respeto al anonimato de las personas. Las circunstancias y las manifestaciones varían, pero en todas hay un elemento común: el sufrimiento. Es éste el que nos caracteriza como enfermos emocionales y el que finalmente nos orilla a buscar la tranquilidad para salvar la vida.



Algunas personas llegaron al grupo después de ser declaradas “incurables” por la psiquiatría o la ciencia médica. Tal es el caso de un joven que tenía 22 años cuando se decidió a pedir ayuda,



después de vivir ocho de ellos en profunda depresión, encerrado en su cuarto viendo televisión. La falta de actividad física atrofió su movilidad y convirtió actividades cotidianas, como el aseo personal, en algo sumamente difícil. Tres psiquiatras le diagnosticaron esquizofrenia, y durante ocho años tomó una dosis de entre 10 y 12 pastillas diarias. Un enorme temor a ser lastimado lo empujaba a agredir, y después se sentía culpable. Durante esos ocho años se negó a dirigir la palabra a sus hermanos, aun cuando vivían bajo el mismo techo. Ahora reconoce que nunca funcionó con los psiquiatras porque al salir del consultorio entraba su papá y eso lo hacía sentirse "acusado". Tampoco salió adelante con una psicóloga porque no tuvo la capacidad de revelar sus verdaderos pensamientos y emociones; simplemente no podía poner en palabras todo lo que sentía. Muchos neuróticos sabemos lo difícil que es comentar nuestro sufrimiento con alguien a quien no conocemos, sobre todo cuando

La neurosis es una enfermedad silenciosa, que provoca un mar de emociones.

ostenta un título de especialista y parece ser un juez severo. Ya en el grupo el joven pudo comentar todas sus fantasías, incluso aquellas que él creía que iban a asustar a su psicóloga, y descubrió con gran sorpresa que nadie se espantó ni lo criticó por ello.

La neurosis parece no ser tan evidente en todos los casos. Personas que llegan a nuestras salas, o grupos, con una trayectoria aparentemente normal vienen a confirmarnos que la neurosis es una

enfermedad silenciosa, que quizá no se vea (aunque estamos seguros de que no pasa del todo inadvertida), pero que provoca en quien la padece un mar de emociones en cuyo fondo está sumergido y del que difícilmente puede salir por sus propios medios. Cierta chica llegó al grupo con una profunda depresión. A pesar de haberse desempeñado relativamente bien como estudiante, sentía una gran inseguridad para desarrollarse en sociedad. Los últimos años de su vida habían sido muy dolorosos porque cada vez se sentía más devaluada en su autoestima, pese a que su familia le brindaba todo el apoyo para salir adelante. Le resultaba difícil convivir con los compañeros de escuela. Tenía mucho miedo de enfrentar la vida, veía el mundo como una gran amenaza, como si cualquier cosa que intentara la llevaría sin remedio a cometer un error o a hacer el ridículo. Terminó por ser mera espectadora de la vida, sin participar en ella.



Los malestares físicos, reales o imaginarios, son otro síntoma frecuente. Un señor llegó al Movimiento cuando tenía 35 años, pero ya se sentía casi un anciano. Padecía gran número de dolencias, entre ellas una pesadez en el pecho que le hacía creer que padecía una enfermedad cardíaca; por ese motivo caía con frecuencia en crisis de pánico. La sensación de asfixia, junto con un gran miedo a la muerte, marcaba el inicio de crisis cada vez más frecuentes. El medicamento parecía no servir de nada. Comenzó a ingerir estupefacientes, tratando de encontrar alivio. Sabía que no era conveniente, porque

en el trabajo manejaba maquinaria delicada que requería de precisión, lo cual sólo contribuía a su creciente angustia. Por otro lado, tenía un gran sentimiento de culpa por mantener una relación extramarital de la cual incluso tenía un hijo, pero era incapaz de ponerle fin. Además, temía el castigo de Dios; sentía que tarde o temprano recibiría un castigo terrible por esas faltas. Ya dentro de la terapia, descubrió que también tenía remordimientos por haber cometido robos en el trabajo, y que la enfermedad cardíaca que decía padecer era idéntica a la descripción que leyó en un libro de medicina cuando tenía 14 años de edad.

Otro caso de malestares físicos es el de un hombre de mediana edad que llegó al Movimiento con gastritis y colitis, además de nerviosismo y una gran inconformidad con la vida. Realizaba continuas visitas al médico, pero los medicamentos no le proporcionaban más que alivio pasajero, y no hallaba a qué recurrir para calmar su angustia. Se sentía herido en su amor propio por haber fallado sexualmente con una pareja. El abandono de esta mujer lo hizo caer en un fondo emocional. Cuando llegó al grupo descubrió que desde niño había tenido la sensación de no merecer siquiera haber venido al mundo. Ser hijo de un alcohólico y una ama de casa que se llenó de hijos lo hacía pensar que valía menos que los demás; además, su familia había vivido en gran pobreza, razón por la cual creía no ser aceptado en ningún lado. Ya dentro del grupo descubrió que se había empeñado en una búsqueda desesperada de aceptación, por lo que la vida se le convirtió en una lucha constante por quedar bien con los demás.

La neurosis no hace distinciones de edad, sexo ni condición social, económica o cultural. Cierta profesionista ocupaba un puesto de alto nivel en una importante institución. Tenía gran número de empleados a su cargo y su opinión era fundamental en la toma de decisiones de su centro de trabajo. Era lo que la sociedad llama un triunfador y, desde luego, no creía tener

ningún problema emocional. Lo único que podía detectar como anormal era el consumo de tranquilizantes, en dosis cada vez más elevadas. El aumento en la presión sanguínea sin motivo aparente lo hacía temer un infarto; sentía cada vez más angustia, de la cual sólo los tranquilizantes lo podían rescatar, pero comenzaba a sentirse alarmado por la forma en que había aumentado la dosis. Aun así, no sintió necesidad de pedir ayuda; cuando acudió al grupo fue para acompañar a una amistad del trabajo. Sin embargo, desde su primera visita se sintió reconfortado y lleno de esperanza. Con el curso de los días la necesidad de tranquilizantes desapareció por completo, y el brillante ejecutivo descubrió que todos esos síntomas físicos eran consecuencia de una inestabilidad emocional de la cual ni siquiera se daba cuenta.



En el Movimiento Buena Voluntad se respetan las creencias personales. Cada quien es libre de profesar la religión que desee, o de no profesar ninguna. Cierta dama sentía gran disgusto por todo lo relacionado con la religión o con cualquier concepto sobre la divinidad. Consideraba que ese Dios del cual había oído tanto en su infancia a través de su madre, si acaso existía, nunca se había ocupado de ella, ni había escuchado sus ruegos. Aun cuando su madre le decía que estaba destinada a una misión especial que Dios le había encomendado, su vida estaba llena de problemas y de conflictos en las relaciones interpersonales. Esta

En el Movimiento Buena Voluntad se respetan las creencias personales. Cada quien es libre de profesar la religión que desee, o de no profesar ninguna.

incongruencia la mantenía confusa y resentida. Cuando pidió a Dios que la relación de sus padres mejorara, no obtuvo la respuesta anhelada. Ahora recuerda que algo que le gustó del Movimiento fue que nadie la obligó a creer en nada, ni siquiera en el programa de recuperación que en él se practica. Pese a sus reservas, algo en ella empezó a cambiar. Descubrió que siempre había sentido rechazo hacia su familia y que ése era el origen de tanto enojo e insatisfacción. Con el tiempo pudo formarse un concepto diferente de Dios, que la ayudó a encontrar la tranquilidad.

Los celos se cuentan entre

Los celos se cuentan entre las emociones más dolorosas y destructivas que pueda experimentar un ser humano.

las emociones más dolorosas y destructivas que pueda experimentar un ser humano. Tal vez en un principio a una persona le resulte halagador que su pareja le haga sentir que quiere la exclusividad de su amor,

pero con el tiempo puede convertirse en una situación insoportable. Así ocurrió con un señor que estaba convencido de que su esposa le era infiel. Sus pensamientos obsesivos se habían vuelto incontrolables.

Constantemente lo asaltaba la idea de que ella lo engañaba.

Llegó a golpear al operador de un autobús y amenazarlo con una navaja porque

vio que su esposa platicaba con él.

En más de una ocasión terminó en la estación de



policía por enredarse en pleitos callejeros. Se decidió a pedir ayuda cuando los celos lo llevaron a concebir pensamientos homicidas hacia su esposa. Trataba de planear el crimen perfecto, pero ninguna de las maneras que se le ocurrían lo convencía del todo; en los momentos de intimidad lo asaltaba la idea de estrangularla.

Ya en el grupo pudo recordar que desde su infancia había experimentado una emoción semejante, cuando su madre decidió vivir con otra pareja después del abandono de su padre. El temor a ser él a su vez abandonado por su madre fue el detonante para que desarrollara ese poderoso sentimiento de querer tenerla sólo para sí. En alguna ocasión el padrastro golpeó a su madre; en su intento por defenderla, él, entonces un niño de apenas nueve años, se le lanzó con unas tijeras en la mano con la intención de matarlo. No lo logró, pero la emoción que se le despertó desde entonces se convirtió en una rabia que lo acompañó por mucho tiempo y que volvió a dominarlo por efecto de los celos. Hoy reconoce que la decisión de pedir ayuda en el Movimiento probablemente le evitó llegar a prisión por homicidio.



El comportamiento agresivo no es exclusivo de personas celosas. Otro señor recuerda que solía llevar en una pequeña maleta un tubo y una navaja "por lo que se pudiera ofrecer". No se necesitaba gran cosa para provocar su cólera. Una mirada retadora, un mal modo, una ofensa real o supuesta a su aspecto físico podían detonar un episodio de violencia. Una vez que se desataba la ira, la vista se

le nublabla y ningún argumento bastaba para contenerlo. Cuando desahogaba la emoción y poco a poco recuperaba una calma relativa, se sorprendía de haber causado tanto destrozo. Entonces lo invadía una profunda debilidad, un sentimiento de culpa que en ocasiones lo tumbaba en cama por mucho tiempo. Este comportamiento le trajo problemas en todas partes. No había lugar del que no saliera peleado y con las puertas cerradas tras de sí. Llegó a pisar la cárcel en más de una ocasión. Hoy día, ya con la terapia y con un conocimiento más profundo de su persona, ha descubierto que el motor de su conducta agresiva era un miedo muy intenso. El temor a ser agredido —como de hecho lo había sido durante su infancia— lo impulsaba a atacar primero, basándose en la idea de que “el que pega primero, pega dos veces”.

La neurosis es una enfermedad de contrastes.

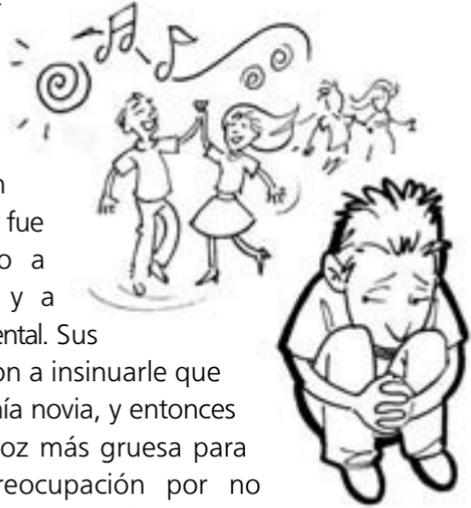
En el otro extremo de los neuróticos agresivos están los extremadamente pasivos y silenciosos, con tendencia

En el otro extremo de los neuróticos agresivos están los extremadamente pasivos y silenciosos, con tendencia a sentir lástima por sí mismos y a hundirse en la depresión.

a sentir lástima por sí mismos y a hundirse en la depresión. Tal es el caso de un compañero que recuerda que su niñez fue muy solitaria. Se describe como un niño aislado, triste, con mucho miedo a la gente. Cuando otros niños hablaban de lo que les gustaría ser al llegar a la edad adulta, se escondía para que no le preguntaran. Empezó a generar

ese sentimiento cuando veía que su abuela trataba con más cariño a su primo, cuya personalidad era completamente diferente: extrovertido, sociable, muy abierto y afectuoso. Deseaba ser como él para ganarse

el cariño de la abuela, pero nunca ocurrió. Cierta día en que no pudo pedir permiso a tiempo para ir al baño, se orinó en el salón de clases y sus compañeritos se rieron de él. Era un accidente normal en un niño, pero él lo tomó como una situación muy humillante y vergonzosa y sintió gran dolor por haber quedado en ridículo. Su juventud también fue solitaria, con mucho miedo a hablar con las muchachas y a entablar alguna relación sentimental. Sus compañeros de clase llegaron a insinuarle que era "maricón" porque no tenía novia, y entonces se esforzaba por hacer la voz más gruesa para sonar más varonil. La preocupación por no parecer homosexual, aunada a la inquietud porque se le detectó un soplo en el corazón, le ocasionó una angustia que lo acompañó durante toda su juventud. Llegó a creer que su organismo era diferente al del resto de la gente, que quizá le faltaba el hígado, el corazón o los pulmones.



Como temía a las chicas de su edad, buscó un desahogo sexual con prostitutas; pero esto, lejos de ayudarlo, le ocasionó enormes sentimientos de culpa y vergüenza, al grado de no poder ver a la gente a la cara.

En su deseo de encontrar la felicidad, algunos neuróticos buscan incansablemente los satisfactores momentáneos que pueden brindar los encuentros sexuales.

En su deseo de encontrar la felicidad, algunos neuróticos buscan incansablemente los satisfactores momentáneos que pueden brindar los encuentros sexuales. Las relaciones amorosas, al

menos al principio, parecen brindar gran parte de esas recompensas que busca una persona con carencias afectivas. Algunos compañeros, hombres y mujeres por igual, llegaron al grupo después de haber vivido innumerables relaciones de pareja, todas de corta duración, y en muchos casos con un final violento. Por ejemplo, un compañero traía una larga lista de mujeres con las que había tenido alguna aventura amorosa sin importar si eran solteras o casadas, si eran de su misma familia o vecindad, si eran amistades de su esposa o trabajaban en el mismo lugar que él. No perdía ocasión de insinuarse

a las mujeres con las que convivía y a la menor señal de asentimiento se involucraba con ellas aun cuando tuviera una esposa y una familia que atender. La infidelidad se convirtió en una forma de vida.

Parecía no tener ningún problema; incluso llegó a pensar que la relación con su familia era normal, ya que él solventaba las necesidades económicas y no agredía físicamente a su pareja. Sin embargo, sus emociones se desbordaron y empezó a caer en estados de angustia. Aparecieron los delirios de persecución y el temor a ser descubierto por algún familiar o conocido. Más tarde lo acometieron el insomnio y los deseos

suicidas. Aunque no lo reconociera, lo embargaba un gran sentimiento de culpa hacia su esposa; después de haber estado con otra mujer, no se atrevía a



mirarla de frente, y ver a su familia realizando sus actividades cotidianas le generaba remordimientos.

La búsqueda compulsiva de aventuras románticas o sexuales no es privativa de los hombres. Algunas mujeres llegaron a nuestras salas de terapia después de constantes desengaños amorosos, de vivir aventuras que les dejaron profundos sentimientos de culpa o, en algunos casos, de llegar a la promiscuidad. En el otro extremo están los casos de hombres o mujeres que han reprimido su sexualidad hasta el punto de convertirse en tiranos de sí mismos, o que se ven acosados por fantasías eróticas irrefrenables. En el Movimiento existen personas de todas las orientaciones sexuales; en algunas su conflicto radicaba en no aceptar su sexualidad, mientras otras temían ser homosexuales sin serlo. Si bien el Movimiento no es moralista y respeta la orientación sexual de sus miembros, es innegable que la sexualidad es una de las áreas donde la neurosis se manifiesta con mayor intensidad; la terapia nos ayuda a resolver los conflictos con la sexualidad y a encauzarla en tal forma que no nos provoque sufrimiento ni nos empuje a lastimar a otros.

Ser madre o padre de familia es difícil, pero más cuando la neurosis entra en escena. Una señora llegó al grupo cuando reconoció que era incapaz de controlar los arranques de ira que la hacían golpear brutalmente a sus hijos. Durante mucho tiempo se engañó diciendo que lo hacía por bien de ellos, para corregirlos, pero



ya se había dado cuenta de que era sólo un pretexto y que, por más buenos propósitos que se hiciera, no podía dejar de pegarles. Tan culpable se sentía después de agredirlos, que a veces se arrodillaba ante ellos, les pedía perdón y juraba no volverlo a hacer. Sin embargo, los episodios de violencia se repetían, y en su desesperación llegó a pensar que la solución era enviarlos lejos y quitarse la vida. En el grupo descubrió que la furia que descargaba en sus hijos era la manera de desahogarse de la frustración que le había ocasionado un matrimonio forzado por un embarazo no deseado.

Otra vertiente de la problemática familiar es la dependencia excesiva a la pareja. Algunas mujeres llegaron al grupo después de años de sumisión total a su consorte. Han sido víctimas de golpes, insultos, o por lo menos incapaces de hacer nada sin él, ni siquiera salir a la calle. La pareja se ha convertido en el padre (o madre, ya que también el hombre es víctima de maltrato) a quien se pide permiso para todo; alguien a quien, lejos de sentirle confianza, se le tiene gran temor. Una señora llegó al grupo sintiendo que su fin se acercaba, tenía muchos malestares físicos y pocos deseos de vivir. Ya no se bañaba ni se cambiaba de ropa. Llegó a considerar que la vida era sinónimo de sufrimiento y que ése era el papel que ella debía desempeñar; sin embargo, el resentimiento que acumulaba día a día distaba mucho de una resignación. Y no solamente ella había resultado afectada por su pasividad ante el maltrato, sino también sus hijos, quienes repetían con sus mujeres el mismo patrón de conducta.



En último análisis, las conductas antes descritas revelan una adicción a los seres humanos. Pero las adicciones se manifiestan de muy diversas maneras. Muchas personas acuden al Movimiento porque no pueden dejar el cigarrillo o alguna droga, o con un apego insuperable a alguna golosina, como el chocolate, o simplemente a la comida. Cierta chica llegó al grupo con 25 años de edad y 20 kilos de sobrepeso. Conocía los riesgos que eso implicaba para su salud y detestaba su aspecto físico, pero por más que intentaba poner orden en su manera de comer, sus propósitos se venían abajo. La comida era para ella un satisfactor momentáneo que la ayudaba a olvidar sus problemas, pero el sentimiento de culpa que experimentaba después la atrapaba en un círculo vicioso del que no podía escapar.

Muchas personas acuden al Movimiento porque no pueden dejar el cigarrillo o alguna droga, o con un apego insuperable a alguna golosina, como el chocolate, o simplemente a la comida.

Como dijimos antes, el elemento común de los neuróticos es el sufrimiento. Es posible que muchas personas "normales" manifiesten conductas semejantes a las que hemos descrito sin que les produzcan sufrimiento. También puede ocurrir que una persona no manifieste ninguno de los síntomas que hemos descrito en este capítulo y sin embargo se sienta infeliz o simplemente insatisfecha o incómoda consigo misma. Sólo la persona misma en su intimidad puede hacer el esfuerzo de honestidad que se necesita para decidir si su forma de vivir le produce satisfacción o desdicha. Desde luego, hay signos exteriores importantes; por ejemplo el desempeño escolar o laboral, la convivencia

familiar o social, el afecto o rechazo que inspiramos en quienes nos rodean. Muchos llegamos a recibir consejos bienintencionados de nuestros profesores, jefes, amigos o consejeros espirituales, que después se fueron convirtiendo en advertencias cada vez más serias sobre la necesidad de cambiar nuestra manera de ser. Con frecuencia rechazamos airadamente esos intentos y, si acaso admitíamos tener alguna falla, la atribuíamos a la mala suerte, a la incomprensión o a la “mala voluntad” que nos tenían los demás. Algunos llegamos a perder empleo, familia o posición social, salud o integridad física, bienes materiales e incluso la libertad, antes de darnos cuenta de lo que nos ocurría.

Cierto número de esos signos exteriores vienen expresados en forma de preguntas en el sencillo auto-diagnóstico que el Movimiento obsequia a las personas que se acercan por primera vez. Vale la pena reproducir aquí estas preguntas:

- *¿Es usted demasiado sensible?*
- *¿Le gusta conmiserarse (sentir lástima por sí mismo)?*
- *¿Trata siempre de justificarse o defenderse?*
- *¿Padece de ansiedad en ciertos momentos?*
- *¿Cree que todo el mundo lo observa?*
- *¿Es celoso y desconfiado?*
- *¿Le gusta criticar?*
- *¿Exagera pequeños problemas?*
- *¿Tiende a exagerar sus estados de optimismo y depresión?*
- *¿Le aparecen disturbios sexuales frecuentemente?*
- *¿Vive disgustado con todo el mundo?*
- *¿Ha perdido sus ambiciones de superación?*
- *¿Pierde oportunidades?*
- *¿Tiende a ser ordenado en exceso?*
- *¿Es usted desordenado?*
- *¿Miente sin necesidad?*

- *¿Es usted supersticioso?*
- *¿Hace cosas que considera tontas?*
- *¿Padece alguna compulsión como ver debajo de la cama, temiendo que haya algo, lavarse las manos exageradamente, ver si el carro u otra puerta está bien cerrada?*
- *¿Padece de miedo a alguna cosa (oscuridad, altura, enfermedades, cuartos encerrados, etc.)?*
- *¿Se enoja con facilidad?*
- *¿Tiene dificultades para concentrarse?*
- *¿Padece insomnio?*
- *¿Padece dolores de cabeza con frecuencia?*
- *¿Se queda dormido cuando no debe?*
- *¿Padece enfermedades que el médico no logra descubrir?*

Este capítulo ofrece un panorama de lo que entendemos por neurosis. La buena noticia es que, ya sea que los malestares o sufrimientos sean intensos o apenas comiencen; que la persona lleve aún una vida relativamente normal o se encuentre al borde del precipicio, *hay una solución*. Cada una de las historias relatadas —y muchas más que día con día se escuchan en nuestras salas— desemboca en una experiencia de recuperación que con frecuencia puede calificarse de milagrosa. Miles de personas han recuperado en el Movimiento Buena Voluntad no sólo la tranquilidad, sino el cariño de quienes las rodean y la alegría de vivir.

¿Cómo se logra esto? Las siguientes páginas están dedicadas a responder a esta pregunta.

Un Programa de **Vida***

Primer punto básico:

Admisión de la enfermedad

Cualquiera que haya sido nuestra experiencia personal, la mayoría de quienes hoy pertenecemos al Movimiento Buena Voluntad 24 Horas de Neuróticos Anónimos tocamos lo que hemos llamado un *fondo emocional*: ese momento terrible en que nuestras emociones acabaron con nuestras últimas reservas de fortaleza y tuvimos que decir “no puedo más”. Dominados por la angustia, el miedo, los celos, la agresividad o la compulsión de consumir drogas o de alguna otra conducta que no podíamos evitar aunque nos causara atroces remordimientos, llegamos a sentir un miedo incontenible de morir o de perder la razón.

* Este capítulo ofrece un resumen de nuestras experiencias como Movimiento en el Programa de Recuperación de Neuróticos Anónimos. La exposición detallada del mismo se encuentra en el libro *Los Doce Pasos Sugeridos de Neuróticos Anónimos*.

Y ese miedo hizo que se derrumbaran nuestras últimas defensas.

Pero ésa, que parecería la peor tragedia, acabó por convertirse en la mayor ventura, porque fue entonces cuando nos vimos impulsados a pedir ayuda en el Movimiento Buena Voluntad. Con el tiempo supimos que, de hecho, al tocar el fondo emocional comenzamos a dar el primero de los Doce Pasos del programa de recuperación de Neuróticos Anónimos: ***“admitimos que éramos impotentes ante nuestras emociones y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables”***.

Las maneras en que las personas se acercan al Movimiento Buena Voluntad son muy variadas. Algunos acudimos a una junta de información pública de las muchas que organizan las distintas salas del Movimiento; otros vimos en un cartel el domicilio de una sala, otros escuchamos a personas que hablaban de NA por radio o televisión, unos más buscamos en el directorio telefónico. A algunos nos “pasó el mensaje” un familiar, un amigo, un compañero de trabajo o el médico; otros incluso acudimos al grupo para llevar a nuestra pareja, a un hijo o hija o algún conocido a quien veíamos “muy mal”, y acabamos quedándonos en la terapia, independientemente de que la persona a la que llevábamos lo hiciera también o no. Y a últimas fechas son cada vez más las personas que conocen el Movimiento a través de nuestra página web y de las juntas virtuales por Internet.

Segundo punto básico: **Dependencia de un Poder Superior**

¿Qué es lo que encontramos en el grupo y nos convence de que hemos llegado al lugar indicado? Una vez más, cada quien tiene su experiencia, pero un elemento común es la sensación de que las personas que allí encontramos, a pesar de ser perfectas desconocidas, nos inspiran una confianza que nunca habíamos sentido con nadie. Sin darnos cuenta estamos experimentando por primera vez el *punte de comprensión*, lazo invisible que se tiende entre dos personas que han sufrido los mismos síntomas y que las hace sentir confianza e identificación, como verdaderos hermanos de sufrimiento.

Cuando alguien llega al grupo por primera vez, es frecuente que le digamos que él o ella es en ese momento la persona más importante para nosotros. Es verdad, pero quizá para el neurótico el momento realmente decisivo no es cuando cruza la puerta por primera vez, sino cuando regresa otro día. Porque ese simple acto significa que en su interior ha surgido una pequeña esperanza de que el grupo puede ser la solución a su problema. Es el principio de una confianza en la cual se cimentará su recuperación. Para nosotros equivale a comenzar a dar el Segundo Paso: ***“admitimos que un Poder Superior a nosotros mismos podría ayudarnos a recuperar el sano juicio”***.

Vale la pena detenernos a analizar un poco este concepto del Poder Superior. En principio significa cualquier cosa que consideremos más fuerte que

nosotros. Durante largo tiempo, muchos confiamos ciegamente en personas o cosas que nos hacían sentir seguridad y comodidad: una pareja, el dinero, un empleo, el alcohol, el tabaco o alguna droga más potente, etc. Sin embargo, llegó un momento en que esas dependencias (así las llamamos ahora) nos causaban más sufrimiento que bienestar. Cuando comenzamos a frecuentar el grupo sentimos también un bienestar, pero no nos causa sufrimiento porque nos damos cuenta de que allí no nos piden nada a cambio del apoyo que nos ofrecen. Así empezamos a cambiar nuestras dependencias enfermizas por una dependencia más sana, que en un principio es el grupo mismo; es decir, hacemos del grupo nuestro Poder Superior.

Pasados algunos días de asistir a las sesiones de recuperación de Neuróticos Anónimos, comenzamos a animarnos a participar en ellas. Las primeras veces pasamos a tribuna con timidez, pero al sentir alivio vamos tomando confianza para hablar de todas nuestras emociones. Luego los compañeros nos invitan a hacer algún pequeño servicio en la sala, como servir el café o ayudar al aseo, y empezamos a sentir que también nosotros somos ahora anfitriones del recién llegado, es decir, que ya formamos parte del grupo. Al terminar las juntas se acercan a platicar con nosotros, a preguntarnos cómo nos sentimos, y sin darnos cuenta comenzamos a pedirles opinión sobre algún problema que nos atosiga. Ellos nos escuchan con atención y luego nos comentan alguna experiencia (en el grupo se dice “regalar” experiencias), y de pronto empezamos a amoldar nuestra conducta a lo que nos dicen, pese a no estar muy convencidos de que vaya a funcionar. Y así es como, en forma sutil y casi natural, comenzamos a practicar el Tercer Paso, que dice: ***“Pusimos nuestra vida y nuestra voluntad en manos de un Poder Superior, tal como lo concebimos”***. En un principio, ese Poder Superior es el grupo mismo, pero poco a poco empezamos a vislumbrar que esa fuerza está más allá de la sala

de recuperación, de la tribuna y de los compañeros, y la mayoría de nosotros comenzamos a superar nuestras reservas para hablar lisa y llanamente de Dios, "tal como cada quien lo concibe".

Un ejemplo típico de la forma en que empezamos a practicar los tres primeros Pasos es cuando nos sorprende una emoción violenta en la calle, en el trabajo o en la casa. Puede ser un acceso de cólera, de miedo o de celos, o bien un profundo desgano que casi nos empuja a dormir. Pero en ese momento recordamos que estamos asistiendo al grupo, al cual nos han dicho que podemos acudir o llamar a cualquier hora del día o de la noche. Llamamos, pues, por teléfono, y el compañero o compañera que nos contesta nos escucha con atención, nos regala una experiencia y nos invita a ir a una junta, justo en ese momento en que nos sentimos tan mal. Y de pronto, en vez de dar rienda suelta a nuestro impulso violento o dejarnos arrastrar por la depresión, nos encaminamos al grupo para hacer lo que nos sugieren. ¿Qué

es lo que ocurre? Al sentir el acceso de emoción recordamos que somos impotentes ante ella (Primer Paso); llamamos al grupo porque admitimos que en ese momento es un Poder Superior a nosotros y que así podemos recuperar el sano juicio (Segundo Paso), y cuando nos invitan a ir a una junta de recuperación reemplazamos el deseo de nuestra voluntad por la sugerencia que nos hacen (Tercer Paso).

Los tres primeros Pasos son el cimiento de todo el programa de recuperación. Un apoyo esencial

Los tres primeros Pasos son el cimiento de todo el programa de recuperación. Un apoyo esencial para practicarlos es el apadrinamiento.

para practicarlos es el apadrinamiento. Después de unas semanas en el grupo, los compañeros nos invitan a escoger alguna persona de más tiempo en el programa para que sea nuestra madrina o padrino. Algunos escogen a alguien con experiencias semejantes a las suyas; para otros es una persona semejante en edad, género, condición social, nivel de estudios o algún otro signo exterior, o sencillamente alguien que les inspira confianza. Lo importante es que sea una persona a la que veamos con frecuencia en la sala en el horario en que asistimos, porque probablemente sentiremos la necesidad de hablar a menudo con ella.

El padrino o madrina es nuestro guía en la práctica del programa, a quien acudimos siempre que tenemos una duda o inquietud, ya sea dentro de la recuperación misma o en nuestra vida cotidiana. No nos da consejos, sino sugerencias basadas en su experiencia vivida y superada, y cuando no tiene la experiencia que necesitamos nos canaliza con su propio apadrinamiento o con alguna persona que la tenga.

Así es como la asistencia al grupo (*la militancia*, como la llamamos) y la práctica de los tres primeros Pasos se convierten poco a poco en un nuevo hábito. En las paredes de la sala de recuperación vemos unas frases conocidas como los Axiomas: el que dice **"Primero es lo primero"** nos invita a preocuparnos por estar bien antes que por tratar de resolver otras situaciones de nuestra vida para las que quizás aún no estamos preparados; el que dice **"Poco a poco se va lejos"** nos induce a tener paciencia y confianza en que la tranquilidad que buscamos llegará en su momento, y el que dice **"Vive y deja vivir"** nos aconseja dejar de "cargar" (emocionalmente) a las personas de fuera del grupo para ocuparnos en nuestras propias cosas, que en principio fundamentalmente son las referentes a la recuperación. A menudo en estos primeros días los padrinos nos dan tres sugerencias básicas: "pégate a tus juntas", "sésgale a lo que te ponga mal" (es decir, evita lo más

posible situaciones y personas que te provoquen emociones negativas) y “quédate callado” cada vez que sintamos ganas de pelear o entrar en controversia.

Y así, de la mano de estas primeras sugerencias y con ayuda del grupo, muchos empezamos a vivir una tranquilidad como hacía mucho tiempo no habíamos experimentado, y algunos quizá nunca. Es una dulce sensación de bienestar que nos hace creer que ya ha pasado lo peor. Casi todos los neuróticos anónimos hemos pasado por esa etapa, a la que llamamos “la nube rosa”.

Los padrinos nos animan a disfrutar esa primera sensación de bienestar, pero dejan claro que es apenas un principio y que la tranquilidad verdadera es un objetivo por el cual necesitaremos trabajar con perseverancia.

Tercer punto básico:

Análisis de la personalidad y catarsis

A estas alturas pasar a tribuna a “curarnos” (es decir, a desahogarnos mediante la catarsis) se nos ha vuelto costumbre, pero la forma de hacerlo ha variado: en un principio casi únicamente expulsamos nuestros resentimientos y culpamos a todo el mundo de nuestros problemas; ahora, impulsados por las experiencias que los compañeros nos regalan desde la coordinación y desde la misma tribuna, comenzamos a “voltear el dedo” para señalarnos a nosotros mismos y hablar de los momentos de mayor sufrimiento en nuestro historial, de las cosas que nos han causado vergüenza o culpabilidad y que quizá pensábamos llevarnos a la tumba. Cada día nos acercamos más a lo que sugiere el letrero de la tribuna: **“Sé honesto, habla de ti”**.

Y entonces, un buen día, nuestros padrinos nos dicen que estamos listos para un Cuarto Paso, cuyo enunciado dice: **“Sin temor, hicimos un inventario personal de nosotros mismos”**. Pero, ¿cómo se hace ese inventario? Durante las juntas o en

pláticas entre compañeros, oímos decir que alguien está “escribiendo”, y suponemos que es algo así como escribir nuestra autobiografía, pero al regalarnos experiencias nos aclaran que es más bien profundizar lo que comentamos en tribuna y de un modo semejante, es decir, sacando la emoción, sin fijarnos en decirlo bien o bonito, y haciendo hincapié en el historial y en los actos de mal juicio.

¿Por qué esa insistencia en los actos de mal juicio? Porque la experiencia de

¿Por qué esa insistencia en los actos de mal juicio?

Porque la experiencia de Neuróticos Anónimos muestra que son precisamente esos actos, esas decisiones erróneas y basadas en la emoción, lo que nos llevó poco a poco al precipicio.

Neuróticos Anónimos muestra que son precisamente esos actos, esas decisiones erróneas y basadas en la emoción, lo que nos llevó poco a poco al precipicio. Y al escribir nuestro Cuarto Paso y comentar en tribuna lo que vamos recordando de nuestra vida nos damos cuenta de que la enfermedad se fue apoderando de nosotros desde mucho antes de que estuviéramos

conscientes de que nos sentíamos mal, pero culpábamos a la suerte o a quienes nos rodeaban de nuestros cada vez más frecuentes conflictos y fracasos. En el fondo, siempre que actuábamos en forma incorrecta lo sabíamos, y aunque usábamos mil argucias para justificarnos, el sentimiento de culpa nos atosigaba privándonos del sueño, ocasionándonos pesadillas cuando conseguíamos dormir o provocándonos toda clase de síntomas físicos —dolores de cabeza y de estómago, mareos, calambres e incluso enfermedades más serias—, y muchas veces nos impulsaba a buscar un escape de la realidad a través del alcohol, el tabaco u otras drogas, las compras compulsivas, el sexo, etc. Por lo

tanto, el enfrentamiento con nuestra realidad a través del Cuarto Paso, aunque doloroso, nos permite liberarnos del sufrimiento que hemos llevado a costas tantos años.

Esa es la razón por la cual el complemento lógico e indispensable del inventario moral es “abrirnos de capa” frente a otro ser humano para reconocer nuestros errores y conductas negativas. En esto consiste el Quinto Paso, cuyo enunciado dice: **“Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas”.**

Es en el Quinto Paso donde quizá por primera vez nos acercamos a Dios de una manera distinta a la que habíamos tenido antes de llegar al grupo. Muchos habíamos creído en un Dios implacable y vengativo, que estaba pendiente

de todos nuestros pecados para aplicarnos terribles castigos; otros no creíamos en él o pensábamos que nos había fallado. Al regalarnos sus experiencias, los compañeros nos hacen ver que no fuimos culpables de los actos cometidos antes de llegar al grupo, porque no

estábamos conscientes de nuestras emociones, y que Dios no sólo no nos castigó, sino que continuó queriéndonos y cuidándonos aun en los momentos en que más alejados estuvimos de él. Así pues, el Quinto Paso es una oportunidad de comenzar a concebir a Dios de forma diferente y reconciliarnos con él.

La presencia de ese otro ser humano —que en el Movimiento Buena Voluntad es el padrino o madrina, o algún otro compañero— es importante porque nos ayuda a romper el ego, es decir, a superar

Es en el Quinto Paso donde quizá por primera vez nos acercamos a Dios de una manera distinta a la que habíamos tenido antes de llegar al grupo.

el autoengaño de creer que éramos víctimas de otras personas o de las circunstancias, y a estar en disposición de enfrentarnos a nuestra verdadera forma de ser. Esa persona no está allí para juzgarnos o criticarnos: es un hermano de sufrimiento que nos comprende porque ha sentido emociones y cometido actos parecidos a los nuestros, y ahora atestigua nuestro genuino deseo de reconocer nuestras faltas. Al mismo tiempo, su experiencia le permite servir como conducto de Dios para darnos a conocer cuáles son los defectos de carácter que provocaron gran parte de nuestras actitudes y conductas dañinas.

Los defectos de carácter son un desarrollo enfermizo de los instintos básicos con que la naturaleza nos dotó a todos los seres humanos para realizar nuestra función en la vida. De acuerdo con la experiencia que nos legaron los Alcohólicos Anónimos, estos defectos, también llamados primarios, equivalen a los siete pecados capitales, que son conceptos ampliamente reconocidos, dentro y fuera de las creencias religiosas

Una breve descripción de los defectos de carácter empezaría por el *orgullo*, el cual es la distorsión del instinto natural que nos impulsa a afirmar nuestra individualidad. Este defecto está detrás de las actitudes de soberbia y arrogancia, pero también de la falsa humildad que nos hace adoptar actitudes serviles ante personas que consideramos superiores a nosotros, así como de la lástima de nosotros mismos (conmiseración) que sentimos cuando no se cumplen nuestros caprichos. En la *envidia*, el instinto de asociarnos con otros seres humanos se pervierte por un afán enfermizo de competencia y por el dolor de no poseer los bienes materiales o las cualidades reales o supuestas que tienen otros. La *lujuria* es el instinto sexual descoyuntado o desbordado, que impulsa a obtener satisfacción sexual a cualquier costo y pasando por encima de quien sea, aunque también, en neuróticos más inhibidos, inspira sueños románticos o conductas compulsivas como la masturbación constante y el voyeurismo. La *avaricia* es una distorsión del instinto

de conservación que nos impele a acumular o retener no sólo bienes materiales, sino cualquier cosa que consideremos valiosa, o a sufrir exageradamente cuando carecemos de ellos, y nos genera un miedo irracional a perder la vida, la salud (hipocondria) o nuestras posesiones y afectos. En la ira, el instinto que nos ayuda a defendernos de agresiones y amenazas degenera en una paranoia que nos hace ver ataques y ofensas por todas partes y nos empuja a pelear a golpes o insultos y a buscar venganza obsesivamente, incluso al grado de cometer delitos. La *pereza* convierte nuestro instinto natural de descanso en un miedo irracional a enfrentar los deberes y responsabilidades de la vida cotidiana, que nos puede llevar a perder empleos o abandonar estudios. Por último, en la *gula* el instinto de alimentarnos para sobrevivir se transforma en una voracidad insaciable que deja un gran sentimiento de culpa y rechazo por uno mismo, y que está detrás de trastornos como la anorexia y la bulimia.

Luego de escuchar nuestro Quinto Paso, el padrino o compañero nos explica, con base en lo que escribimos y en su propio historial, la forma en que esos defectos se manifiestan en nuestra

conducta. Y si bien empezar a conocer la naturaleza exacta de nuestras faltas representa un fuerte pinchazo a nuestro ego, también es un alivio darnos cuenta de que ya no tenemos que echar la culpa de nuestros

problemas a nadie, y de que, si la raíz de éstos se encuentra dentro de nosotros, entonces de seguro también allí podremos encontrar la solución.

¿Cómo hacerlo? A muchos nos llama la atención que al terminar cada junta en el grupo

Es un alivio darnos cuenta de que ya no tenemos que echar la culpa de nuestros problemas a nadie.

se acostumbra decir la oración colocada en un lugar predominante de la sala:

*Dios nos conceda serenidad
para aceptar las cosas
que no podemos cambiar,
valor para cambiar
las que podemos
y sabiduría
para discernir la diferencia.*

Esta oración, sencilla y profunda, se vuelve para el recién llegado como un bálsamo: frente a una situación difícil, nos basta repetirla muchas veces para empezar a sentir aceptación ante tantas cosas cuya solución no depende de nosotros, y que antes de llegar al Movimiento nos causaban tanta impotencia y frustración.

Al llegar al Quinto Paso y conocer nuestros defectos de carácter, muchos descubrimos que tenemos cada vez más claras las cosas que no podemos cambiar, pero no tanto las que sí podemos. Y es que estas últimas son esas actitudes y hábitos arraigados en los que se manifiestan nuestros defectos de carácter. Es frecuente que nos resistamos a cambiar nuestra forma de ser e incluso de pensar, sobre todo cuando nos produce cierto placer o nos da aparentes ventajas, por ejemplo cuando criticamos a nuestros jefes o parejas porque nos sentimos superiores a ellos, cuando nos demoramos en pagar un préstamo porque preferimos darnos algún capricho, o cuando sentimos la tentación de lanzarnos a una aventura amorosa sin considerar las consecuencias.

Esa es la razón por la cual, después de cada Quinto Paso —en el Movimiento es sugerible escribir un Cuarto Paso cada seis meses aproximadamente—, nuestros padrinos nos hablan de “trabajar” nuestros defectos en la tribuna, es decir,

volver a sacar nuestro historial, pero ahora más a fondo y con mayor enfoque en nuestros defectos, para tomar conciencia del sufrimiento que nos han causado a pesar de ese aparente placer. Es una tarea difícil pero fundamental, porque de ella depende que empecemos a dar el Sexto Paso: ***“Estuvimos dispuestos a dejar que Dios eliminase nuestros defectos de carácter”***. Y de paso, ayudamos al recién llegado a identificarse con nuestro sufrimiento.

De hecho, parece que hay dos maneras de llegar al Sexto Paso. Una es la ya descrita de trabajar el historial en la tribuna; la otra, más dolorosa, es seguir dejándonos arrastrar por nuestra rebeldía y por nuestros defectos de carácter, tropezar una y otra vez con la misma piedra —darnos la razón en el resentimiento, actuar en contra de las sugerencias del padrino o madrina, aferrarnos a nuestros puntos de vista— hasta que el sufrimiento nos vuelve “dulcemente razonables”. Casi todos los militantes del Movimiento han vivido en alguna medida estos baches en el camino de la recuperación; la mayoría los superan gracias a su buena voluntad y a la ayuda del grupo, pero lamentablemente algunos llevan la rebeldía al punto de alejarse de la terapia por semanas, meses o años, después de los cuales vuelven al grupo aún más lastimados que cuando pidieron ayuda por primera vez. Y algunos no regresan jamás, confirmando una sentencia cruel, pero inexorable de la recuperación: “unos tienen que morir para que otros vivan”.

El Séptimo Paso nos invita nuevamente a acercarnos a ese Dios bondadoso en quien hemos aprendido a confiar cada vez más. Su enunciado dice: ***“Humildemente pedimos a Dios que eliminase nuestros defectos de carácter”***. Al hacerlo reconocemos, como hicimos en el Segundo Paso, que sólo Él puede ayudarnos a vencer esta terrible enfermedad, pero que sólo lo hará cuando estemos en plena disposición de hacer su voluntad y no la nuestra. Ese es uno de los elementos de la humildad de la que nos habla este paso.

Gracias al Sexto y el Séptimo Pasos, muchos neuróticos anónimos hemos logrado cosas que parecían inalcanzables: superar la drogadicción u otros hábitos igualmente perniciosos; salir de la depresión que nos tenía encadenados a una cama o encerrados en nuestra habitación; dejar de ser los eternos quejumbrosos y buscapleitos en la familia, el trabajo o la escuela; trascender los celos y el ansia de dominio que tanto daño hicieron a nuestras relaciones de pareja; no volver a golpear a nuestros hijos; no andar a las carreras empujando a todo el mundo, poseídos por una prisa inexplicable; cumplir con nuestro trabajo a tiempo, con eficiencia y buena disposición; dejar de endeudarnos y de gastar sin medida... la lista sería interminable.

Por supuesto, el Séptimo Paso no se da de una buena vez para todos los defectos, y ni siquiera para uno solo. Para empezar, el proceso de irnos conociendo es lento, y hay muchas manifestaciones de los defectos de las que ni siquiera estamos conscientes; por eso es tan importante no descuidar nuestra asistencia a las juntas, porque sólo al escuchar con mente alerta las catarsis de los compañeros podemos vernos reflejados y descubrir actitudes que también nosotros tenemos. Además, hay actitudes que nos cuesta más trabajo dejar, ya sea porque nos producen un placer malsano o porque tenemos miedo de lo que pueda suceder: por ejemplo, alguien que está acostumbrado a comprar el afecto de los demás con regalos o atenciones excesivas puede sentir temor a perder amistades o compañías, o incluso a su pareja, si deja de hacerlo. En estos casos conviene recordar que este

cambio no es cuestión de fuerza de voluntad, sino de disposición, y que es Dios quien nos permitirá lograrlo cuando lo crea conveniente si se lo pedimos con humildad.

Cuarto punto básico:

Reajuste de relaciones personales

El Sexto y el Séptimo Pasos nos ponen en el camino de esa tranquilidad duradera que entrevimos al estar en nuestra “nube rosa”. Después de cierto tiempo en el Movimiento la tranquilidad y el bienestar se vuelven constantes, pero puede llegar un momento en que todo nos parezca rutinario y poco estimulante, pues estábamos acostumbrados a que las emociones malsanas nos tuvieran al filo de la navaja. Esa inquietud es con frecuencia indicio de que necesitamos atender otro aspecto esencial de la recuperación: reajustar nuestras relaciones con las personas que nos rodean.

El *trabajo de tribuna* (comentar con honestidad nuestros actos de mal juicio, temores, culpas, etc.), los Cuartos y Quintos Pasos y las experiencias de los compañeros nos han hecho conscientes de que con nuestras actitudes causamos daños a nosotros mismos y a quienes nos rodean. Desde que llegamos al Movimiento comenzamos a reparar parte de ellos, pues a la vez que mejoramos nuestro estado emocional nos alejamos un poco de las personas más dependientes de nosotros y, aunque nos pese admitirlo, eso les permite sentirse más libres y menos angustiadas o resentidas por nuestro comportamiento. Conforme pasa el tiempo nuestro trato hacia ellas muestra una genuina mejoría, pero a veces nos confiamos y volvemos a caer en regaños, escenas de celos, manipulaciones, etc.

Por eso es tan importante el Octavo Paso, el cual nos invita a ir más allá de esa admisión general de los daños causados: ***“Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos”***. Se trata de una lista

pormenorizada de las personas a quienes dañamos, especificando el tipo de daño causado: físico (golpes, castigos), emocional (insultos, maltrato, humillación), sexual (abuso, rechazo, degradación, manipulación), económico (abandono, incumplimiento de obligaciones, abuso de confianza, préstamos no pagados, robos), etc. Por supuesto, habrá personas a las que les causamos daños de diversos tipos, e incluso de todos.

El Octavo Paso no es un ejercicio morboso para revolcarnos en el lodo, aunque con frecuencia nos despierta sentimientos de culpa o bien ganas de justificar nuestros excesos con aquello de que “también a mí me hacían esto y lo otro”. Antes de llegar al grupo, cuando nos sentíamos culpables pedíamos perdón y

El Octavo Paso no es sólo hacer la lista, sino sobre todo “estar dispuestos a reparar el daño a quienes lo causamos”.

prometíamos enmendarnos; a veces buscábamos compensar el daño haciendo regalos extravagantes o tratando de ser graciosos, lo cual por lo común sólo creaba falsas expectativas y, con el tiempo, más resentimientos. En cambio, al terminar la lista y sanear en tribuna los rencores

y sentimientos de culpa quedamos convencidos de la necesidad de reparar de manera honesta y efectiva el daño causado. Así pues, el Octavo Paso no es sólo hacer la lista, sino sobre todo “estar dispuestos a reparar el daño a quienes lo causamos”.

Pero, ¿cómo reparar los daños causados? El Noveno Paso nos señala: **“Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, excepto en aquellos casos en que el hacerlo perjudicaría a ellos mismos o a otros”**. En realidad, no es algo que se realice de una sola vez ni de la misma manera con todas las

personas. Cuando llegamos al grupo, algunos sentimos tanta esperanza y alegría que corremos a decir a nuestros seres queridos que hemos conocido un lugar maravilloso donde nos han hecho ver lo erróneo de nuestra conducta pasada, y entonces les pedimos perdón y les prometemos enmendarnos para siempre. Pronto nos damos cuenta de que esta promesa no es fácil de cumplir, y con cada tropezón disminuye la esperanza que tenían en nuestra recuperación. Por eso los compañeros nos invitan a sanear nuestros sentimientos de culpa en la tribuna y demostrar nuestro cambio con hechos, no palabras.

Poco a poco nuestro comportamiento va mejorando en verdad: en vez de gastar a manos llenas, comenzamos a pagar nuestras deudas y cumplir con nuestras responsabilidades en el hogar; dejamos de haraganear o intrigar en el trabajo y nos volvemos puntuales y eficientes; en lugar de sermonear o golpear a los hijos, procuramos escucharlos y apoyarlos; abandonamos las aventuras atolondradas, y si tenemos pareja reemplazamos las ofensas, los golpes, las escenas de celos o los chantajes con un trato basado en la comprensión, la tolerancia y el respeto. Y un día, quizás a la hora de repasar con nuestro padrino o madrina la lista del Octavo Paso, recibimos la buena noticia de que sin darnos cuenta estamos ya realizando el Noveno.

En otros casos no es tan sencillo. A veces es sugerible hablar francamente con alguna persona respecto del daño causado y expresarle nuestra intención de repararlo. Por supuesto, la mejor guía en esto, como en todo, es el apadrinamiento, sobre todo al tomar en cuenta la advertencia del propio enunciado del Noveno Paso: “salvo en el caso de que el hacerlo perjudique a ellos mismos o a otros”, como podría suceder, por ejemplo, si confesamos una infidelidad a una pareja que no la sospechaba. En el Movimiento Buena Voluntad existen infinidad de experiencias al respecto, así que podemos tener la certeza de que cuando llegue el momento recibiremos

la sugerencia más apropiada a nuestro caso y todo el apoyo para sostenernos emocionalmente si la prueba resulta difícil. Lo esencial es tener en cuenta que reparar los daños causados es una necesidad de nuestra recuperación, y que las recompensas serán mucho mayores que el sufrimiento que lleguemos a sentir.

Otro aspecto importante del Noveno Paso es el referente al daño que nos hemos causado a nosotros mismos: cuántas veces quisimos “castigar” a la familia encerrándonos en nuestra habitación sin salir a comer ni bañarnos en varios días, o llevados por las eternas prisas salíamos por las mañanas sin desayunar y luego mal comíamos algún antojo callejero, o fumábamos una o dos cajetillas diarias de cigarrillos al día, o sufrimos lesiones de importancia por meternos en riñas, o los resentimientos acumulados a lo largo de los años nos provocaron enfermedades físicas reales, porque además no nos gustaba ir al médico y si íbamos no seguíamos sus indicaciones, o dilapidábamos buena parte de nuestros ingresos en agasajar a los amigos temporales o a las posibles conquistas, pero éramos incapaces de comprarnos ropa abrigadora o zapatos cómodos, o nos infligíamos un tremendo daño emocional al estar espiando a una pareja o revisando sus intimidades, llevados por los celos. En fin, también de estos daños a uno mismo existen miles de experiencias distintas, así como de la forma en que, de la mano del apadrinamiento, podemos ir haciendo reparaciones, que en esencia equivalen a un cambio radical de vida: atender nuestra salud y bienestar, cumplir nuestros compromisos para no seguir generándonos angustias innecesarias, curar nuestros resentimientos añejos y recientes, abandonar hábitos perniciosos con ayuda de la tribuna y el apadrinamiento, etc.

Ahora bien, tan importante como reparar los daños del pasado es no seguir causándolos en el presente, y para esto es esencial la práctica de los dos Pasos siguientes. No es exagerado decir que el neurótico es el peor enemigo de sí

mismo; ser neurótico es como llevar un arma cargada todo el tiempo y apuntada hacia sí mismo, y hemos descubierto que una forma de mantenerla con el seguro puesto es estar en constante vigilancia a

través de lo que indica el Décimo Paso: ***“Continuamos haciendo nuestro inventario personal, y cuando nos equivocamos los admitimos inmediatamente”***.

Este inventario es distinto de los Cuartos Pasos que se nos sugiere escribir cada cierto tiempo. De hecho, el Décimo Paso habla de tres tipos de inventarios: el que se realiza en cualquier momento del día en que nos surge una emoción o un malestar inesperado; el que realizamos con mayor minuciosidad al final del día, en el cual examinamos nuestra conducta cotidiana, y uno más a fondo que se efectúa en un lugar apartado y propicio. Los dos primeros inventarios comenzamos a realizarlos cuando el padrino o madrina consideran que ya conocemos suficiente de nuestros defectos de carácter para poder hacerlos de manera objetiva y provechosa; el tercero se practica en un “retiro ocasional”, como sugiere la literatura, el cual constituye un servicio especial del Movimiento Buena Voluntad, del que hablaremos en otro capítulo.

El complemento de estos inventarios es la oración y la meditación, tal como se nos sugiere en el Undécimo Paso: ***“Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla”***. A estas alturas tenemos claro que todo el programa de recuperación está orientado a

Tan importante como reparar los daños del pasado es no seguir causándolos en el presente.

lograr que dejemos de obrar a nuestro capricho —es decir, al impulso de nuestras emociones enfermas— y tratemos de acercarnos a la voluntad de Dios para con nosotros, que es la ruta segura hacia la serenidad auténtica y duradera.

Desde luego, Dios no va a venir a susurrarnos al oído cuál es su voluntad hacia nosotros; son sus conductos quienes nos permiten visualizarla. Estos conductos son, en un sentido amplio, todas las personas con las que nos cruzamos en nuestra vida cotidiana y cuyas decisiones y acciones tienen alguna influencia en nosotros: jefes, maestros, amigos, familiares, compañeros de escuela o de trabajo, conocidos o incluso alguien con quien tenemos un encuentro fortuito o aparentemente casual y, más allá de ellos, muchas personas que ni siquiera conocemos: autoridades, directivos de empresas, consejeros religiosos o espirituales, artistas, científicos, etc. Pero en un sentido estricto lo son los compañeros que nos ayudan a entrever cómo debemos adaptarnos a esa realidad, y muy en especial nuestro padrino o madrina, que nos sugiere un curso concreto de acción a seguir en cada situación que se nos presente.

Sin embargo, rebeldes por naturaleza, muchas veces estaremos en desacuerdo con esa realidad y con lo que se nos sugiere para adecuarnos a ella. Es entonces cuando, aparte de la curación en tribuna y de las experiencias, la meditación y la oración vienen en nuestro auxilio. Al mejorar nuestro contacto consciente con Dios vamos dándonos cuenta de que Él sólo quiere nuestro bien, y cuando parece que nos niega algo que deseamos ardientemente es para que no sigamos dañándonos con caprichos inalcanzables, generalmente influidos por nuestros defectos de carácter: Él tiene algo mejor para nosotros. Y así, gradualmente nuestras oraciones van cambiando de objetivo: dejamos de exigir a Dios que cumpla nuestros deseos, y sólo le pedimos que nos dé la fortaleza para cumplir su voluntad para con nosotros o nuestros seres queridos.

A lo largo de los años, la oración y la meditación —acerca de las cuales también obtenemos valiosas guías y experiencias en el Retiro— han dado a los miembros del Movimiento Buena Voluntad la fortaleza para aceptar sucesos que en un principio les parecieron terriblemente crueles e injustos: enfermedades crónicas o incluso terminales, dificultades económicas, accidentes, muerte o invalidez de seres queridos, infidelidad o abandono de parejas, despidos en el trabajo o fracasos en los estudios, quiebras en los negocios, mal comportamiento o incluso delitos de hijos o hermanos, y muchas tribulaciones más que han podido sobrellevar con aceptación y a veces con la sonrisa en los labios. Y con frecuencia nosotros los neuróticos, que tantas veces fuimos una carga para nuestros familiares por nuestra apatía o pusilanimidad, nos encontramos convertidos en firme apoyo y fuente de fortaleza para ellos en los trances difíciles.

Dejamos de exigir a Dios que cumpla nuestros deseos, y sólo le pedimos que nos dé la fortaleza para cumplir su voluntad.

Quinto punto básico:

Trabajar con otros enfermos

De esta manera llegamos al Duodécimo Paso, que es a la vez la culminación y el resumen del programa de recuperación: ***“Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los neuróticos y de practicar estos principios en todos nuestros actos”***. Cada neurótico tiene su vivencia personal de ese despertar espiritual, pero es un hecho que todo aquel que se dedique con constancia y disposición a la

práctica del programa llegará a experimentarlo, y que ese será probablemente el momento más importante de su vida. Y para muchos de nosotros fue precisamente la transmisión del mensaje la que nos permitió llegar a ese momento crucial.

¿Por qué es importante para nuestra recuperación llevar el mensaje a otro neurótico? Bill W., el cofundador de los grupos de Alcohólicos Anónimos, tuvo la intuición, cuando convalecía de una desintoxicación en una cama de hospital, de que si no se acercaba a otros alcohólicos para hablarles del programa de recuperación, caería irremediabilmente en la tentación de volver a beber, y para él beber una copa más era su sentencia de muerte. Este descubrimiento de Bill fue la piedra sobre la cual se fundó el impresionante edificio de Alcohólicos Anónimos y el de todos los grupos que han recibido el legado de los principios de esa agrupación, como es el caso del Movimiento Buena Voluntad. Y sigue siendo válido y vigente no sólo para los alcohólicos, sino también para todos los que padecemos trastornos emocionales tan intensos que pueden llevarnos a la locura o a la muerte.

Muchos hemos experimentado en carne propia esta verdad, por ejemplo cuando al llegar a la sala de recuperación, presas de disturbios terribles, descubrimos que hay una persona de poco tiempo en la tribuna y al escuchar su catarsis con mente receptiva nuestro malestar va cediendo sin que nos demos cuenta. Y si luego, al terminar la junta, nos acercamos a preguntarle cómo se siente y le describimos con sencillez las bondades del programa, con genuino interés de que encuentre un poco de tranquilidad y esperanza, llega un momento en que olvidamos por completo nuestros disturbios y acabamos sonrientes y tranquilos.

Y es que con el tiempo descubrimos que la transmisión del mensaje no es sólo la medicina contra la neurosis, es decir, contra el egoísmo, sino también nuestra principal razón de ser y nuestra mayor fuente de satisfacción. Nada nos causa mayor alegría que ver cómo una persona que

llega en un estado de desesperación, o presa de violentos disturbios o adicciones, sin ganas de vivir, con su salud física y su economía destrozadas o con sus relaciones personales deshechas, se va acercando al grupo primero con timidez, luego con desconfianza y más tarde con una esperanza cada vez mayor, y cómo va recuperando

poco a poco la sonrisa, el brillo en los ojos y el color en la piel. ¡Con qué gusto vamos siguiendo su andar en el grupo, al principio titubeante y luego más y más firme, cuando ya pasa a tribuna, ya participa en los servicios, ya tiene padrino o madrina, ya escribe un

Descubrimos que la transmisión del mensaje no es sólo la medicina contra la neurosis, sino también nuestra principal razón de ser y nuestra mayor fuente de satisfacción.

Cuarto Paso...! Todos alguna vez hemos presenciado o sabido de algún hecho heroico, como cuando alguien salva la vida de otro en un incendio o una catástrofe natural. Pues bien, nosotros podemos experimentar una emoción semejante con cada persona a la que ayudamos a salvar la vida a través del programa de recuperación.

Gracias a la bondad de Dios, que nos ha permitido crecer como Movimiento, esta satisfacción se ha vuelto cada vez más frecuente. Miles de personas reciben cada año nuestro mensaje en Juntas Públicas de Información, en clínicas, escuelas o centros de trabajo, a través de los medios de comunicación o por Internet, además de las que llegan por invitación de médicos, amigos o familiares. Y cada una de ellas es una oportunidad de practicar esta transmisión, ya sea cuando nos toca ser oradores en esas juntas públicas o participar en su organización, o cuando vamos a la casa de alguna persona que sufre una crisis

emocional para practicar una visita del Duodécimo Paso (“doceavo”, le llamamos informalmente), o cuando recibimos a una persona por primera vez y le damos información, o le servimos un café o un té, o sencillamente le tenemos la sala limpia y dispuesta para que escuche su primera junta. Y lo mejor de todo es que vamos aprendiendo a dar sin esperar nada a cambio, porque el mensaje de NA es **“dádiva que no entraña recompensa”**.

Sin embargo, toda esta alegría de vivir sería muy limitada si no la compartiéramos con quienes nos rodean. Aquellos que fueron víctimas inocentes de nuestra neurosis merecen ser también beneficiarios de los frutos del programa. Aquí es donde entra esa parte del Duodécimo Paso que habla de practicar estos principios *en todos nuestros actos*. Porque muy pobre será la recuperación de aquel o aquella que en el grupo se ufana de ser el más fiel servidor o servidora, el más cortés y afable, el que más aporta o más servicios realiza, el que más ahijados o ahijadas tiene o el que escucha a más personas de poco tiempo, si en su casa sigue vociferando y maltratando, si siembra o alienta la discordia en su centro de trabajo o estudio, si cela constantemente a su pareja o riñe constantemente con ella, si es indolente en la procura o resguardo del bienestar económico para los suyos o, en suma, sigue incurriendo constantemente en toda clase de actos de mal juicio.

El programa no apunta a la perfección, pero sí a una búsqueda consciente y constante del mejoramiento del carácter y la conducta.

El programa no apunta a la perfección, pero sí a una búsqueda consciente y constante del mejoramiento del carácter y la conducta. Por eso la recuperación es nuestra primera prioridad y en muchos casos ocupa con justa razón la mayor parte de

nuestro tiempo, pero la verdadera prueba de que estamos avanzando hacia “el grado de perfección que Dios quiere para nosotros”, como dice el Séptimo Paso, está en el mejoramiento de nuestra actitud cotidiana fuera del grupo.

Por fortuna, esta tarea se ve facilitada enormemente por el apoyo de nuestro padrino o madrina y nuestros compañeros. En el Movimiento Buena Voluntad, la esencia del Duodécimo Paso se puede resumir en una palabra: *la militancia*. Porque si estamos asistiendo con regularidad a nuestras juntas; si al subir a tribuna tratamos de ser honestos; si procuramos apadrinar todos los aspectos de nuestra vida sin retener nada y seguir las sugerencias; si realizamos nuestros Cuartos y Quintos Pasos con honestidad y con la frecuencia sugerida; si estamos dispuestos a dejar que Dios elimine nuestros defectos de carácter y se lo pedimos con humildad; si reconocemos el daño causado a nosotros mismos y a otros y llegado el momento nos esforzamos por repararlo; si practicamos nuestros inventarios cotidianos y asistimos a los Retiros; si la oración y la meditación se vuelven un hábito en vez de un recurso esporádico para casos desesperados, si tratamos de practicar con constancia los Tres Legados y procuramos llevar el mensaje al neurótico que aún sufre a través de los múltiples servicios que el Movimiento nos ofrece con ese fin... entonces podemos decir que estamos tratando de aplicar estos principios en todos los actos de nuestra vida.

El resultado de todo este esfuerzo —que por lo demás se nos hará cada vez más llevadero y agradable— será una serenidad genuina y duradera, así como una auténtica alegría de vivir. Y lo mejor es que esta alegría, en vez de agotarse, crecerá más mientras más la compartamos con los recién llegados, con los ahijados y compañeros, con nuestros familiares y amigos; en fin, con todos cuantos nos sea posible dentro y fuera del grupo. Y entonces, junto con miles de neuróticos anónimos, daremos gracias a Dios por habernos permitido llegar y pertenecer al Movimiento Buena Voluntad.



Un **Movimiento** en movimiento

La Recuperación, primer Legado de los grupos anónimos, de la cual se habló en el capítulo anterior, es la base de la terapia y su razón misma de ser, pero sería imposible de lograr sin los otros dos: la Unidad y el Servicio. Si los miembros del grupo no estuvieran unidos mediante un objetivo común —la transmisión del mensaje— y si no mostraran disposición a realizar las actividades y tareas necesarias para lograr ese objetivo, sencillamente ninguna persona podría encontrar en el Movimiento la ayuda que necesita desesperadamente para alcanzar la tranquilidad.

La forma en que cada miembro se va incorporando a la dinámica de Unidad y Servicio que caracteriza al Movimiento constituye una de las experiencias más satisfactorias que puede tener un neurótico anónimo, pero, como todo en la terapia, se va dando **“poco a poco”**. En un principio el recién llegado sólo percibe su gran necesidad de dejar atrás el insomnio, la angustia, la soledad, la depresión, los celos o cualquier otro síntoma que lo haya impulsado a pedir ayuda.

La catarsis en tribuna y el apadrinamiento, como se vio en el capítulo anterior, son sus primeros apoyos para acercarse a la solución de su problema. Pero a medida que su asistencia al grupo se le vuelve habitual, se va dando cuenta de que los miembros comparten distintas actividades: preparar la sala para la siguiente junta, atender a las personas que solicitan información, contestar el teléfono, etc., y pronto ellos lo invitan a participar. Y cuando comienza a hacerlo descubre dos cosas: una, la sensación de pertenecer, que para muchos neuróticos estaba casi olvidada, si es que alguna vez la habían conocido realmente; y dos, la satisfacción de ser útil al hacer algo por otro sin esperar nada a cambio.

De esta forma, los primeros servicios nos ayudan a recuperar una ilusión perdida por vivir; al pertenecer a una agrupación de personas que piensan, sienten y actúan igual que nosotros, va naciendo ese agradecimiento que nos impulsa a dar a otros lo que se nos dio de forma desinteresada.

Segundo Legado: **la Unidad**

Una integrante recuerda: “Desde que empecé a asistir a las juntas de recuperación y poco a poco fui dejando atrás el profundo rencor que le tenía a mi madre, me nació un gran agradecimiento hacia el programa y el deseo de sentirme parte del Movimiento. Poco después se abrió una sala nueva y estuve participando en ella durante un tiempo; ahí empecé a practicar la Unidad, que en uno de sus aspectos consiste en visitar otras salas del Movimiento para colaborar en los servicios. Recuerdo que la visita la realizábamos por lo menos dos personas, y que

sentí mucha emoción al escuchar historiales de integrantes del Movimiento a quienes no había tenido oportunidad de conocer y que de esa forma me ayudaron a recordar pasajes dolorosos de mi propia vida. Esta unidad intergrupala, como la llamamos, me hizo consciente de la necesidad de que fuéramos más compañeros a estas visitas, para escuchar a personas que necesitaban hacer catarsis 'en corto', es decir, no en la tribuna, lo cual ocurre, por ejemplo, cuando una persona aún no siente confianza para comentar algún aspecto doloroso de su experiencia ante una sala llena. Había ocasiones en que incluso regresábamos al día siguiente para seguir escuchando a quienes no habíamos podido escuchar el día anterior. Esa experiencia me enseñó lo valioso que es cuidar al compañero que tengo a mi lado, como a mí me cuidaron, como un eslabón más de esta cadena tan inmensa que, entre más crece, más me afianza en el Movimiento y me fortalece.

"En ese tiempo me di cuenta de que la Unidad me dejaba recuperación y tranquilidad para compartir con mi familia, porque al retornar a mi casa me sentía con alegría de vivir y con deseos de compartirla."

Otra forma de practicar el Legado de la Unidad es visitar a los grupos fuera de la ciudad de residencia, y en ocasiones en otro país. A este servicio se le conoce como unidad foránea. Los orígenes de esta práctica son casi legendarios en el Movimiento. Una persona que viajó en aquellos primeros tiempos a una sala del norte de la República Mexicana recuerda que en ese entonces los visitantes se hospedaban en las casas de los compañeros, o bien en el grupo, y dormían en el piso si no había otra opción. "Todos nos quedábamos en el mismo lugar, así, si uno dormía en el piso, todos dormíamos en el piso, nos trataban parejo y siempre haciendo la unidad con el responsable."

Todas las salas, o grupos, del Movimiento tienen como objetivo primordial la transmisión del mensaje al neurótico que aún sufre. Con ese motivo, cada sala trata de realizar por lo



menos una junta pública de información al año, por lo regular coincidente con el aniversario de su fundación.

En estas ocasiones el Legado

de la Unidad luce en todo su esplendor: miembros procedentes de ciudades tanto cercanas como lejanas —a veces viajando cientos y aun miles de kilómetros— se congregan para participar en la organización de los servicios y recibir a quienes asisten por primera vez. Al mismo tiempo que es

Al mismo tiempo que es esencial para el fortalecimiento del grupo, la Unidad contribuye mucho a la recuperación individual.

esencial para el fortalecimiento del grupo, la Unidad contribuye mucho a la recuperación individual. Por dar un ejemplo, existen personas que antes de llegar al grupo viajaron con frecuencia, incluso al extranjero, se hospedaron en buenos hoteles,

conocieron lugares muy interesantes, pero al hacer estos otros viajes, quizá más modestos pero llenos de compañerismo y buena voluntad, descubren que muchos de aquellos otros estuvieron teñidos de sufrimiento, quizá porque no podían integrarse con otras personas y eso las inducía a buscar en el alcohol o alguna otra droga un estímulo para sentir

un remedio de alegría, o bien eran presas de una exagerada nostalgia por algo o alguien mientras estuvieron lejos, o tal vez llenaban las maletas de baratijas para con ellas “comprar” el afecto de otras personas. En el otro extremo están aquellos que nunca se atrevieron a viajar por un temor irracional a salir de su casa o de sus rumbos conocidos, o a tratar con extraños, y que en estos viajes con los compañeros descubren, literalmente, que existe un mundo maravilloso más allá de su entorno inmediato.

Las mayores oportunidades que tiene un integrante del Movimiento para practicar el Legado de la Unidad son los llamados eventos magnos —el Simposium sobre Neurosis, que se celebra en los primeros meses del año, y el Aniversario del Movimiento, en verano—, así como el Congreso Internacional, en junio. Los dos primeros están abiertos al público en general, cuyo objetivo es transmitir el mensaje a personas que aún no nos conocen, en tanto que el tercero es de carácter interno, en el que los miembros intercambiamos experiencias y “nos pasamos el mensaje unos a otros”. La gran mayoría de los integrantes del Movimiento esperamos con gran entusiasmo esos eventos, que para nosotros son los momentos culminantes del año, aunque gracias al programa cada día es una oportunidad de sentirnos mejor.

Tercer Legado: **el Servicio**

El Legado del Servicio está íntimamente legado a los otros dos. Su esencia está contenida en esa hermosa frase del Duodécimo Paso que dice: ***“La gratitud debe ir hacia delante, no hacia atrás. Has recibido dádiva que no entraña recompensa. Da en la misma forma”***. Cualquier tarea o actividad dentro del grupo está orientada a cumplir un solo objetivo: llevar el mensaje a la persona que sufre. Ya se trate de preparar la sala para una junta de recuperación,

servir té, café o agua al recién llegado o a un compañero, subir a la tribuna a regalar nuestro historial, coordinar la junta, abrir la puerta, contestar el teléfono, etc., aun el más pequeño de los servicios es una forma de agradecer todo el cuidado y atención que recibimos y darlos a nuestra vez al recién llegado o incluso al que está por llegar y que no conocemos, como se ve, por ejemplo, al pegar un cartel, colgar una manta o participar en una entrevista de radio o televisión.

De esta manera, estar en la agrupación se convierte en una maravillosa experiencia donde hay la oportunidad de crecer a cada instante, poniendo un granito de arena para que se mantenga abierta una fuente de vida. Y precisamente porque sabemos cuán importante es servir para sentirnos bien, decimos que los servicios son, en realidad, regalos que recibimos para fortalecer nuestra recuperación.

Un compañero comenta: "En mis primeros días en el grupo comencé a hacer servicios por la gran necesidad de sentirme bien y salir de mis disturbios emocionales; después, porque sentía gratitud hacia el Movimiento. Luego los compañeros me regalaron la responsabilidad de llevar la tesorería del grupo, y también comencé a apadrinar a compañeros; confieso que entonces se me elevó el ego, porque ahora veo que servir con humildad es un proceso lento; en aquel tiempo no sabía por qué ni para qué hacía el servicio, no tenía una conciencia real del porqué se hacían los trabajos en la sala; mi padrino sólo me decía: 'haz lo que puedas

Haz lo que puedas para que otros se sientan bien y verás que te sentirás muy bien.

para que otros se sientan bien y verás que te sentirás muy bien'. Pero como había oído que un ego inflamado es muy peligroso para

el neurótico, tuve miedo de que esos nuevos servicios me hicieran daño. Entonces, en una junta escuché una frase: 'más vale un servidor ego que cien humildes que no hacen nada', y cuando se lo conté a mi padrino él me dijo que lo más importante era seguir sirviendo, pero que no olvidara comentar en tribuna las emociones que sentía.

"Tiempo después me dieron la sugerencia de irme a militar a otro grupo, fue muy difícil para mí porque me encontraba muy resentido; sin embargo, la necesidad de trascender mis disturbios emocionales y mis miedos fue más grande que mi orgullo. En ese grupo tuve una militancia mediocre, caí en la apatía y en una indiferencia total, no me interesaba si se pagaba la renta, el agua, el teléfono; fue una militancia muy egoísta y una forma de hacer la desunidad.

"¿Qué me estaba ocurriendo? Gracias a la terapia había tenido logros económicos importantes; las relaciones con mi esposa y mis hijos habían mejorado notablemente; los servicios en el grupo habían pasado a segundo plano e incluso pensé en dejar de acudir a la terapia. Al poco tiempo mi esposa y yo decidimos tener otro hijo. El niño nació con una malformación; fue una época muy difícil para mi familia y para mí, había que estar todo el tiempo en el hospital, situación que viví durante un año. Mientras tanto, el grupo se encontraba a la deriva porque el compañero que llevaba la responsabilidad había decidido dejar de asistir y los militantes habían olvidado que una sala debe depender de un Poder Superior y de los principios de los Doce Pasos y de las Doce Tradiciones, y no de un ser humano. Llegué a sentirme abrumado y a cuestionar a Dios como yo lo entendía: '¿Por qué soy neurótico, por qué y para qué tanto sufrimiento?' La respuesta llegó al poco tiempo: mi hijo sanó totalmente y ocho días después mis compañeros me eligieron responsable del grupo. Fue como si Dios me dijera esa frase que he escuchado muchas veces: 'Tú ocúpate de mis cosas y yo me ocupo de las tuyas'. Entendí que

el servicio es un regalo que me ayuda a enfrentar cualquier situación que se presente en la vida.”

Uno de los servicios donde se viven experiencias muy satisfactorias es contestar el teléfono, porque entre sus objetivos está atender las llamadas de auxilio de personas nuevas o de militantes que en ese momento sufren una crisis emocional o se encuentran en una situación difícil. La persona que llama puede desahogarse con alguien que no la va a juzgar ni a criticar, sino la va a ayudar a desprenderse de esa emoción dañina y evitar que se descargue en los hijos, la pareja, los jefes, etc. Hay personas que al vivir una crisis estuvieron a punto de suicidarse, pero al llamar y recibir ayuda oportuna salvaron la vida.

Un compañero narra: “Cuando tenía unos meses en la agrupación mi relación con mi padre estaba muy dañada. No sabíamos comunicarnos sin gritar y agredirnos. Me sentía muy solo, lastimado en mi amor propio, no podía comprender por qué era tan difícil que él me pudiera escuchar. Un día tuvimos una pelea muy fuerte; yo sólo pensaba en desquitarme, en gritarle todo lo que pensaba. Corrí a mi habitación y me encerré, llamé a una de las salas de recuperación, y un compañero me escuchó. Tuve oportunidad de decir todo lo que pensaba y el compañero me regaló sus experiencias. Me hizo ver que no estaba solo, que había mucha gente que podía apoyarme con tan sólo pedirlo. Fue la primera vez que sentí la presencia de un Poder Superior y pude ver que todo iba a cambiar. Desde ese día han pasado ya varios años. Mi relación con mi padre ha mejorado notablemente, y yo me siento agradecido con un Poder Superior, porque creo que tengo al mejor padre del mundo y lo disfruto cada día, gracias a la terapia...”

Otro servicio que tiene gran demanda es el de doceavos, abreviatura informal de “visita del Duodécimo Paso”. Tiene origen en las visitas que a finales de la década de 1930

realizaba Bill W., fundador de Alcohólicos Anónimos, a clínicas, hospitales y cárceles para llevar el mensaje a quien pudiera necesitarlo. Todos los grupos del Movimiento dan alta prioridad a este servicio, pues implica que una persona necesita ayuda inmediata y por alguna circunstancia no puede asistir en ese momento a la sala. Puede ser alguien que se encuentra en crisis emocional, quizá pensando en el suicidio o en agredir a alguien, o bien en cama, presa de una prolongada depresión, o con miedo de salir a la calle. No es exagerado decir que un doceavo puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.

Realizar un doceavo es la forma más directa de transmitir el mensaje, o sea, de neurótico a neurótico, a través del puente de

comprensión que se abre cuando una persona escucha en otra un sufrimiento como el que ella misma ha vivido, por lo que puede dar un mensaje de esperanza cuya esencia es: "alguna vez viví algo semejante a lo que tú estás pasando, y hoy ha quedado atrás". Como neuróticos, sabemos que una crisis puede ocurrir en cualquier instante; por eso es importante estar dispuestos a acudir a un llamado a cualquier hora del día o de la noche, aunque a veces las condiciones del clima o del transporte no parezcan muy propicias.

Una compañera comenta: "Mi primer doceavo lo hice a una señora que tenía pocos días de asistir a la terapia. Nos llamó por teléfono, llorando; su pareja acababa de abandonarla y tenía mucho miedo... Cuando acudimos a su casa y toqué a la puerta, ella abrió; hablaba a gritos, presa de una crisis de celos.

No es exagerado decir que un doceavo puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.

La llevamos a la sala de recuperación, por el camino fue desahogándose, y al escucharla vi que sufría por algo que yo ya había vivido. Ese día entendí lo que alguna vez me dijeron en la agrupación: ‘esto que tanto te hace sufrir hoy, mañana lo vas a poder regalar como experiencia vivida y superada a otro que esté sufriendo’”.

Las visitas del Duodécimo Paso también se realizan a personas que, aunque lleven ya tiempo de asistir al grupo, estén pasando por una situación difícil o que les produce angustia, ya sea por enfermedad de ellas o de algún ser querido, por la pérdida de un familiar, por un examen profesional, etc.

Aunque todos los servicios son importantes, algunos implican una responsabilidad mayor porque quien los desempeña representa al Movimiento como un todo. Dentro de la sala de recuperación estos servicios son, por ejemplo, dar información a alguien que la solicita directamente en el grupo o por teléfono, hacer recepción al recién llegado o coordinar una junta de recuperación. Fuera de la sala existen servicios como *difusión*, que se refiere a los contactos entre el Movimiento y los medios de comunicación; *juntas de información a instituciones*, mediante el cual se organizan juntas informativas en escuelas, hospitales, prisiones, etc.; *literatura*, que se encarga de producir y distribuir los libros, folletos y boletines que complementan la terapia; *mantenimiento*, que se ocupa de tener en buen estado las instalaciones de cada grupo; *Neur-A-Teen*, en el cual se da apoyo a niños y adolescentes que sin ser neuróticos viven problemas derivados de su convivencia con personas que sí lo son, y muchos más. Muchos de estos servicios funcionan tanto en cada sala individual, para relacionarse con su entorno inmediato, como a nivel del Movimiento como un todo*.

*Éstos y otros servicios se describen con amplitud en los boletines *Cómo funciona mi grupo*, números 1 y 2.

“Mi primera responsabilidad en el Movimiento —recuerda un compañero— fue en el comité de difusión, para invitar al público a nuestros eventos magnos: el Simposium y el Aniversario. Consiste en llevar cartas a los canales de televisión y estaciones de radio, junto con los carteles referentes a esos eventos, y proponer entrevistas en programas de televisión, a las cuales se invita a compañeros de las distintas salas para que hablen de su experiencia y de ese modo transmitan el mensaje. Este servicio me dio la oportunidad de descubrirme como una persona tímida y sumamente desintegrada; sin embargo, uno de mis padrinos me regaló su experiencia:

‘Trata de hacerlo una y otra vez aunque te ponga mal, hasta que te sientas bien’. Aprendí a dar lo mejor de mí y a curarme en tribuna y en mis cuartos pasos de mi personalidad tímida y desintegrada; con el tiempo comprendí que el padrino tenía razón, y empecé a disfrutar de todo lo que hacía.”

El servicio nos permite descubrir, enfrentar y trascender actitudes y limitaciones.

En efecto, además de su objetivo primordial, ya en el plano individual el servicio representa un complemento a la terapia, pues nos permite descubrir, enfrentar y finalmente trascender actitudes y limitaciones que muchas veces nos impidieron cumplir nuestros objetivos y aspiraciones.

Un compañero a quien se ha dado la oportunidad de servir como responsable de un grupo señala: “He aprendido a tratar de no involucrar mis defectos de carácter en lo que se realiza dentro del grupo. También he aprendido que el Programa es personal y que cada compañero tiene que vivir su proceso de recuperación, pues solamente Dios, como

cada quien lo concibe, tiene el don y el poder de la recuperación personal, nadie más”.

Los servicios son como un gran salvavidas que se lanza al enfermo para rescatarlo de los estragos de la enfermedad. Sin embargo, como todo en el grupo, son voluntarios. Por mucho que la persona los necesite, y aunque esa necesidad sea evidente para todos los demás integrantes, no se le pueden imponer; todo lo que se puede hacer es invitarla, y no hay mejor invitación que el ejemplo. Las personas que se apegan a los servicios reflejan en el rostro y en sus actos la alegría de vivir, sin necesidad de predicar ni *terapear* (que es como llamamos al mal hábito de señalar a otros sus presuntas fallas en vez de ver las propias). O, como dice un letrado que cuelga en muchas salas: ***“No decaigas porque otros no sirven, sirve para que otros no decaigan”***.

Tampoco es apropiado irse al otro extremo y rogar a las personas que hagan servicios. Los servicios son importantes; suplicar a alguien que realice alguno es abaratarlo. Si, por ejemplo, hay pocas personas en la sala y ninguna quiere coordinar una junta de recuperación (aunque parezca increíble, todavía existen en el Movimiento quienes creen que si coordinan sin antes haber pasado a tribuna se van a “poner mal”), es mejor no hacer la junta. Algo que nos revela la experiencia del Movimiento es que siempre habrá personas dispuestas a hacer servicio; por eso se dice que no son los servicios los que necesitan al enfermo, sino al revés.

Con base en la Duodécima Tradición, que nos invita a poner los principios por encima de las personalidades, se puede decir que en Neuróticos Anónimos ningún servicio se gana por “méritos” ajenos a la terapia, o sólo porque la persona tenga determinada profesión o conocimientos. La experiencia en una habilidad u oficio puede ser importante, pero no indispensable, para realizar determinada tarea en el Movimiento; en cambio, lo que sí es esencial es que la persona

esté cimentada en su recuperación, que se apegue a sus juntas y se apadrine con regularidad. Esto lo han aprendido dolorosamente compañeros que en algún momento se sintieron dueños de un servicio por creer que nadie podría desempeñarlo mejor que ellos, y que lo perdieron precisamente por su actitud de autosuficiencia. Los servicios pertenecen al Movimiento, que los presta generosamente al integrante para que tenga oportunidad de sentirse bien y *limar* el egoísmo que está en la base de la enfermedad. Si una persona adopta actitudes de prepotencia con sus compañeros de sala o de comité, o trata de aprovechar para obtener algún beneficio personal la relación con personas ajenas al Movimiento, o toma decisiones sin consultar con su padrino de servicio, o descuida su recuperación personal, puede encontrarse un día sin ese servicio en el cual se sentía indispensable.

El Congreso:

la fiesta de la Unidad y el Servicio

Cada año, militantes del Movimiento procedentes de todos los rincones del país, así como de otras naciones, se reúnen en el Congreso para intercambiar experiencias y fortalecer su militancia*. Uno de los integrantes del comité organizador de este evento anual comenta: "La oportunidad que tuve de asistir al primer Congreso, en Cocoyoc, en 1988, me alentó a empezar a tratar de depender de un Poder Superior, después de escuchar las experiencias de compañeros que me transmitieron la fe y la creencia en un Dios vivo que existe y que no castiga, un Dios que es más poderoso que mi propia neurosis, y que me ama a pesar de mi forma de ser. Me enseñaron a creer y empezar a confiar en él para dejarle mi vida

* En las *Memorias del Movimiento Buena Voluntad* se recogen experiencias sobre el origen y desarrollo del Congreso.

y mi voluntad, y a creer también en los congresos como la oportunidad de trascender mis miedos y mis disturbios emocionales y de aprender a convivir y compartir experiencias con otros seres humanos igual de enfermos que yo. Eso es lo que viví en Cocoyoc: el milagro de dejar de sentir los miedos, las angustias, ansiedades y disturbios emocionales. Fue un motor emocional y espiritual que encendió en mí el deseo de participar activamente en la organización de los congresos. La

Eso es lo que viví en el Congreso: el milagro de dejar de sentir los miedos, las angustias, ansiedades y disturbios emocionales.

oportunidad llegó en el cuarto Congreso, que se realizó en Acapulco, dentro del Comité de Hotelería. En ese entonces hacíamos un plano con los números de habitaciones y las asignábamos a los compañeros según su tiempo de militancia, tendencias sexuales, si fumaban o no, si tenían miedo a la altura, si tenían pareja en el Movimiento... todo se hacía en forma manual. Era muy laborioso.

“En ese tiempo recuerdo que en nuestra sala había mucha lucha de egos entre los compañeros que coordinaban los diferentes comités de Congreso, mucho deseo de prestigio y de brillar con luz propia. El precio emocional que pagamos fue muy alto; muchos regresábamos del Congreso con resentimientos originados por nuestros defectos de carácter, y algunos se dejaban llevar por ellos hasta el grado de irse del Movimiento. Esto hizo que se creara un comité llamado ‘oreja’, que continúa vigente hasta hoy, el cual se encarga de escuchar en curación a todos los compañeros. Con el curso de los años hemos aprendido a dar más importancia a los comités del Congreso que a nuestras personalidades neuróticas.



OFICINA INTERGRUPAL

AV. CUMBRES DE MALTRASA 449 Tel. PISO COL. INDEF. 03630 MEXICO, DF.
APODO POSTAL 13-072

539-55-51 539-56-52
LAS 24 HORAS

México D.F., Marzo 23 de 1988.

Estimada Jose:

Como es de tu conocimiento, el MOVIMIENTO BUENA VOLUNTAD realizará los días 3, 4 y 5 de Junio, su primer Congreso a nivel nacional, en la ex-hacienda de Cocoyoc y podrán participar en él todos los compañeros que así lo deseen. (y tengan padrino).

Por este motivo, me permito hacerte una cordial invitación, a fin de que se difunda ampliamente entre los miembros de la conciencia de tu grupo este importante evento, con el propósito de que todos participen activamente -- practicando la Unidad, como ya es tradición en los grupos del MOVIMIENTO BUENA VOLUNTAD.

Asimismo, encontrando toda la información al respecto en hoja anexa, que indica a los responsables de este servicio.

Con un cordial saludo,

EL GUÍA DEL MOVIMIENTO
BUENA VOLUNTAD



MARTÍN L.

4c.

CUANDO CUALQUIERA, DONDE QUIERA, EXTIENDA SU MANO PIDIENDO AYUDA,
QUERO QUE LA MANO DE N.A. SIEMPRE ESTE AHÍ, Y POR ESO, YO SOY RESPONSABLE

NEUROTICOS  ANONIMOS

Invitación del Guía al Primer Congreso Nacional, Cocoyoc 1989.

“En este proyecto he ido descubriendo mis debilidades como neurótico, pero también mis cualidades, y así, junto con mis compañeros, hemos tratado de ir mejorando la organización de este evento. También ha sido importante ir incorporando al Congreso, debido a su gran tamaño, la tecnología más reciente en materia de informática, ya que en el Congreso de 2008 se llegó a la cifra de 2000 congresistas, y con el uso y la aplicación de equipos de cómputo se ha facilitado la planeación y organización en beneficio de los congresistas. Otro factor que ha contribuido al éxito de este servicio ha sido la perseverancia, esto es; dar seguimiento a todos y cada uno de los comités del Congreso semana a semana, durante casi un año de servicio, todo con un sólo objetivo: hacer las cosas para que nuestros compañeros congresistas disfruten de nuestro gran evento.

“Parte fundamental al inicio del Congreso es empezar los servicios año con año con un corazón agradecido y una oración hacia Dios, hacia la conciencia y hacia nuestros líderes por tener el privilegio y la bendición de apoyar a todos nuestros compañeros y tratar de hacerlo con humildad y con responsabilidad; hemos aprendido que la felicidad existe porque la sentimos y la hemos vivido a través del abrazo, del llanto de gozo y la sonrisa fraternal de nuestros compañeros.”

El Retiro:

búsqueda consciente de uno mismo y de Dios

Los Pasos Décimo y Undécimo del programa de recuperación nos invitan a una honda labor de introspección y de acercamiento con Dios, como cada quien lo concibe. A decir verdad, son dos prácticas muy alejadas de la experiencia cotidiana de la mayoría de los neuróticos, que pocas veces tuvimos tiempo, paciencia o siquiera interés para hacer un alto en el camino y revisar nuestra conducta, y menos aún para intentar una comunicación con Dios, de quien muchos incluso

dudamos que existiera o por lo menos lo considerábamos muy alejado de nosotros. Por eso surgió en el Movimiento la idea de realizar un servicio que nos facilitara esa labor, pero dentro de los principios de las Tradiciones, es decir, sin tener vínculo con alguna creencia religiosa en particular. Ese servicio es el Retiro.

En otro lugar de nuestra literatura* se aborda la historia y otros aspectos del Retiro. Lo que importa destacar aquí es la profunda transformación que la mayoría de los neuróticos anónimos hemos experimentado en este servicio, el cual procuramos volver a vivir año con año porque en cada ocasión nos deja nuevas enseñanzas que podemos aplicar en nuestra vida cotidiana y en el camino de la recuperación individual.

Dicho en palabras de un asiduo asistente a este servicio: “Los retiros han sido la gran oportunidad de llegar a esa parte oscura que está agazapada dentro de mí. Sin hacer a un lado las demás herramientas del Programa, cuya función es esencial —como la tribuna, el apadrinamiento, etc.—, el Retiro ha logrado traspasar esa capa de egoísmo y autoengaño que me acompaña y desbrozando la maleza neurótica que hay en mí; he podido darme cuenta de los alcances de mi enfermedad, descubrir de manera muy patente cómo me pongo muchos obstáculos para convivir en armonía con los demás y, lo más importante, para ser feliz.

“Ver de cerca mi devastadora debilidad no ha sido fácil, pero lo más importante es que he aprendido a vivir realmente la aceptación de mis fallas y, en compañía de Dios, a encauzar mi debilidad en forma positiva, descubrir el sentido de la responsabilidad y saber que tengo capacidades que nunca imaginé y que puedo usarlas en beneficio de los demás.

* Ver las *Memorias del Movimiento Buena Voluntad* y el boletín *¿Qué es un Retiro de NA?*

“He descubierto que no soy un cero a la izquierda como siempre creí, sino que soy un hijo de Dios y que Él camina a mi lado...”

“He descubierto que no soy un cero a la izquierda como siempre creí, sino que soy un hijo de Dios y que Él camina a mi lado. Ha sido como dejar un enorme costal que toda la vida llevé a cuestas. Hoy sé que la vida sigue,

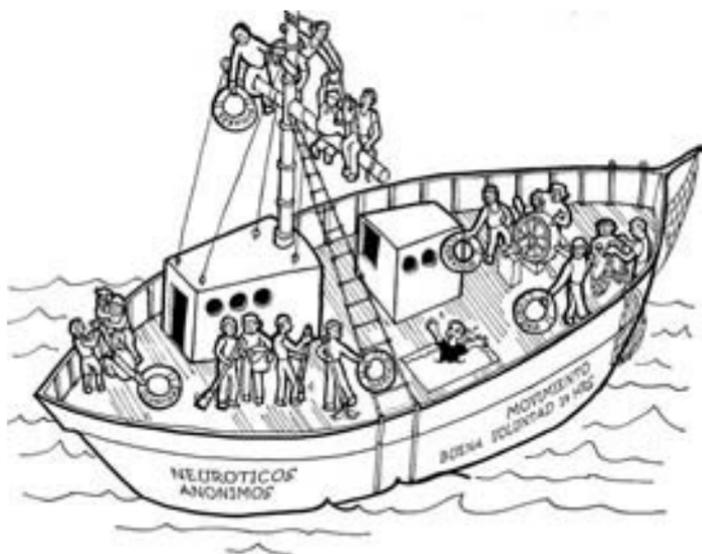
que hay nuevos retos y que puedo enfrentarlos de la mano de Dios para crecer y madurar. Como alguna vez escuché, una cosa es la tranquilidad y otra es la serenidad, y es ésta la que creo haber encontrado en cada Retiro del Movimiento.

Recuperación, Unidad, Servicio: los Tres Legados son como un trípode que apuntala al Movimiento como un todo y a cada uno de sus integrantes en lo individual para mantenernos en la tarea de alcanzar la tranquilidad y ayudar a otros a lograrla. Cada visita de Unidad, cada servicio dentro o fuera de la sala, cada evento magno, congreso o retiro guarda una enseñanza y una experiencia diferente, que se nos retribuye con creces en nuestro estado emocional y en nuestra vida cotidiana.

Aunque todo en el grupo es sugerido, es importante destacar que sólo puede obtenerse el máximo provecho de la terapia si se intenta vivirla en todas estas facetas. Hay quienes creen que lo más importante es estar en la sala de recuperación sin realizar más servicios de los estrictamente necesarios, o quienes rara vez o nunca se dan la oportunidad de hacer la Unidad, o quienes gustan de asistir a los retiros pero no al Congreso, o viceversa. Quizá sin

darse cuenta, abordan su recuperación con la misma mezquindad con que llevaron su vida antes de llegar al grupo y, desde luego, los frutos que obtienen de ella son igualmente limitados. Tal vez por eso continúan resentidos o amargados o, aunque obtengan logros materiales, no son capaces de disfrutarlos a plenitud, porque en el fondo siempre tienen el temor de perderlos.

La vida dentro de los principios de Neuróticos Anónimos es como un río en el que hay que adentrarse sin temor y dejarse llevar con entusiasmo. Quienes han escogido hacerlo así se dan cuenta de que dentro de esta corriente de vida no hay nada que temer, porque siempre contarán con el apoyo de Dios y de sus compañeros para salir adelante. Al practicar los Tres Legados en toda su extensión, son transmisores de fortaleza y esperanza para el recién llegado y permiten que nuestra gran fuente de vida siga siendo lo que es: un Movimiento en movimiento.



El Movimiento Buena Voluntad y las Doce Tradiciones

Así como los Doce Pasos son el camino hacia la recuperación individual, las Doce Tradiciones son la salvaguarda del funcionamiento de los grupos anónimos en general, y del Movimiento Buena Voluntad en particular. La forma en que se forjaron a lo largo de los años pertenece a la historia de Alcohólicos Anónimos y se relata en su literatura; en lo individual, y durante algunas de nuestras juntas, los neuróticos anónimos solemos repasar esa historia con respeto y gratitud, a la vez que intercambiamos experiencias que hemos vivido al aplicarlas, con las cuales hemos ido llenando algunas de esas páginas en blanco a las que se refería Bill W., el fundador de AA, cuando hablaba del porvenir. En este capítulo recordamos algunas de esas experiencias, que constituyen la manera en que el Movimiento Buena Voluntad vive las Doce Tradiciones.

Conviene recordar que las Tradiciones de AA se forjaron y escribieron en una época en que aún no se había dado la diversificación de grupos anónimos que se

vive actualmente. En el caso específico de nuestro Movimiento, estas nuevas realidades dieron lugar a un conjunto de sugerencias que forman lo que llamamos nuestra Tónica, la cual se describe en detalle en el capítulo siguiente.

Como neuróticos, sabemos que padecemos una enfermedad que induce a los seres humanos a dañar y aun a destruir el ambiente social, familiar y laboral en que se desenvuelven. Parece increíble que personas como nosotros, que fuimos incapaces de tener una convivencia sana con otros seres humanos, podamos reunirnos en salas de terapia, realizar en unidad las más diversas tareas, abrir nuevos grupos, organizar eventos magnos, atender y cuidar a los recién llegados y, en fin, transmitir un mensaje de esperanza a quienes sufren como algún día nos pasó a nosotros, todo ello en un ambiente de armonía y apoyo recíproco que ha llegado a asombrar a personas ajenas que lo han presenciado. Se ha dicho que “reunir a tantos neuróticos es como estar sentado en un barril lleno de pólvora, fumando un puro”. Entonces, ¿cómo ha sido posible evitar una catástrofe?

La respuesta es simple: el apego a las Tradiciones que ha procurado mantener el Movimiento a lo largo de su historia ha sido la mejor protección contra los defectos de carácter de sus miembros. Gracias a ellas se mantienen los Tres Legados y se logra una relación sana con la comunidad. Sin embargo, respetar las Tradiciones no siempre ha sido fácil; se han vivido conflictos y experiencias dolorosas, pero, como dice la literatura, **“el dolor es la piedra angular del crecimiento”**, así que a la larga todo ha servido para fortalecer nuestra Unidad, la cual es, como dice la literatura de AA, **“nuestra cualidad más preciada”**. Y para mantener

xese respeto es muy importante que cada integrante recuerde que las Tradiciones no son para aplicarlas a los demás, sino a sí mismo.

Primera Tradición:

“Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de AA.”

Mantenernos unidos es la principal recomendación de esta tradición: recordar que cada sala del Movimiento forma parte de un todo y que si los miembros del grupo “jalaban la cuerda” en diferentes direcciones, el resultado sería catastrófico. Nuestra prioridad

es el bienestar común. En nuestra comunidad cada miembro tiene la misma importancia; es libre para decidir su modo de pensar y de actuar, pero cuando su conducta afecta a su sala, o en casos

Para que el grupo siga funcionando es necesario conservar la unidad entre nosotros; sin ella no sobreviviríamos.

extremos al Movimiento como un todo, está yendo en contra de lo que sugiere la Primera Tradición. Para que el grupo siga funcionando es necesario conservar la unidad entre nosotros; sin ella no sobreviviríamos. Sin bienestar grupal sencillamente no sería posible alcanzar y mantener el bienestar personal.

Los grupos del Movimiento son lugares rebosantes de actividad. Por lo regular, el tiempo que cada neurótico anónimo dedica a su terapia se divide entre la sala de recuperación y los lugares donde se llevan a cabo distintos servicios que realizamos para **“mantener nuestra estabilidad emocional y ayudar a otros a alcanzar la tranquilidad”**, como dice el Enunciado. La forma en que hacemos equipo para



desempeñar actividades que van desde las más sencillas, como realizar una junta de recuperación con el mínimo de participantes, que son dos, hasta organizar un evento tan complejo como el Symposium sobre Neurosis o el Congreso Internacional, en los que participan cientos o miles de personas, es fruto de la disposición de cada miembro a hacer a un lado sus defectos de carácter en aras del bienestar común.

Sin embargo, la enfermedad acecha, y en un descuido pueden surgir los resentimientos. Esto ha ocurrido, por ejemplo, cuando una persona olvida que su objetivo al acercarse a la terapia era salvar su vida y alcanzar la tranquilidad, y se molesta porque no obtiene dentro del Movimiento el reconocimiento o el poder que ambicionaba. También se han dado casos de neuróticos que caen en murmurar o en querer hacer proselitismo dentro de su sala y, cuando

los demás integrantes no les siguen el juego, adoptan actitudes negativas y no pocas veces acaban alejándose. Incluso algunos grupos han vivido la experiencia de que se lleguen a formar bandos.

Algunos de estos comportamientos han tenido a veces consecuencias lamentables, sobre todo cuando alguna sala cerró porque los deseos de gobernar y los defectos de carácter prevalecieron sobre el bienestar común. Los miembros de esos grupos perdieron de vista el objetivo principal, que es alcanzar la tranquilidad y ayudar a otros; descuidaron servicios, dejaron de transmitir el mensaje y de cuidar al recién llegado, y poco a poco esa fuente de vida se fue secando.

Existen diversas actitudes que pueden crear disturbios al bienestar común. Por ejemplo, hay militantes que se sienten "todopoderosos": creen tener la razón en todo, se asumen como líderes sin que nadie les haya dado tal título y se convierten en capataces de los demás. Otros son los eternos rebeldes, inconformes con todo. También hay los que se sienten terapeutas profesionales, que creen tener derecho a "ubicar" a todo el mundo con su "terapia de pasillo".

Otras actitudes son silenciosas, pasivas, y socavan el bienestar común en forma poco perceptible, pero consistente. Tal es el caso de quienes, teniendo ya bastante tiempo de pertenecer al Movimiento, se limitan a hacer acto de presencia pero se muestran apáticos para participar en las actividades, no se apadrinan o lo hacen sólo por cubrir el expediente; rara vez visitan otras salas, no contribuyen siquiera simbólicamente a sufragar los gastos comunes; en fin, "están y no están", como probablemente lo hacían en su casa o en su trabajo antes de llegar al grupo. Se dice que estas personas sirven de "escalón de sobriedad" para los demás, como muestra de "por dónde no", pero lamentablemente su actitud llega a crear confusión entre los recién llegados y, si su ejemplo cunde, puede llegar a afectar a la sala.

En el otro extremo están los que se sienten "policías del grupo". Se la pasan revisando la libreta de coordinación para ver quién

asiste y quién no, quién llega a tiempo a sus responsabilidades o quién cumple o no con sus servicios, o cuestionan las sugerencias que otros integrantes reciben de sus padrinos, o se inmiscuyen en los servicios de otros para “iluminarlos” con sus brillantes conceptos o con experiencias que muchas veces ni siquiera han vivido.

Uno de nuestros principios señala que **“la recuperación es personal”**. Es decir, nadie tiene derecho a señalarle a otro en qué está fallando o qué

Nadie tiene derecho a señalarle a otro en qué está fallando o qué tiene que hacer.

tiene que hacer, excepto cuando la misma persona lo solicita a su padrino o a algún compañero de tiempo. Si un miembro comenta en tribuna que se siente mal, y alguno de los presentes tiene una experiencia que ofrecer, lo

hace desde la coordinación o la tribuna, pero no en forma directa. Sin embargo, los integrantes del grupo cuidan el bienestar común procurando que los servicios no caigan en manos de una persona que está alejada de la terapia o que muestra actitudes de hostilidad hacia los demás.

En otros tiempos, los integrantes de algunas salas sentían temor de que las actitudes inconvenientes de algún miembro pusieran en peligro la supervivencia del grupo. Por eso, si después de varios intentos de convencimiento la persona se mantenía recalcitrante, se llegó a dar el caso de que se le invitara a buscar ayuda en otra parte.

A medida que el Movimiento ha ido madurando, esos temores han quedado atrás. Hoy día, cuando se presentan esas situaciones, por fortuna cada vez menos frecuentes, son los propios integrantes los que, haciendo uso de las herramientas de la terapia, invitan al neurótico beligerante a recapacitar en su propia necesidad de sentirse bien para volver al camino de la

unidad y a la práctica del programa. En algunos casos la mesa de servidores de la sala en cuestión habla directamente con él para hacerle ver que sus actitudes afectan el bienestar común y le recuerda que tiene plena libertad de sanear sus resentimientos en la tribuna y con su apadrinamiento para volver a sentirse parte del grupo. Estas acciones se realizan de manera respetuosa pero firme, con el “amor adulto” que es característico entre nosotros.

La madurez del Movimiento ha hecho innecesario llegar al extremo de pedir a alguien que deje de pertenecer al grupo, excepto en un caso previsto por la Tónica. Más bien es la propia persona la que en algún momento, al darse cuenta de cómo los miembros del grupo cierran filas en defensa del bienestar común, se ve ante la disyuntiva de apegarse a los principios espirituales del programa dentro del grupo o seguir su propio camino fuera de él.

La madurez del Movimiento ha hecho innecesario llegar al extremo de pedir a alguien que deje de pertenecer al grupo,

Segunda Tradición:

“Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso que puede manifestarse en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza, no gobiernan.”

Un barco no puede avanzar sin brújula ni timón. De manera similar, una sociedad como la nuestra necesita tener líderes, dispuestos a asumir la responsabilidad de una sala o de un servicio. Pero es importante tener cuidado de que no surjan deseos de



reconocimiento o lucha de egos que afecten el funcionamiento grupal.

Cuando llegamos al grupo, nuestro único pensamiento es dejar atrás nuestros problemas emocionales y sentirnos bien. Pero, conforme vamos logrando la tranquilidad, nos damos cuenta de que el secreto para conservarla radica en interesarnos por otras personas. Comenzamos a tener el deseo de conocer más a fondo el funcionamiento del grupo. Descubrimos que existen tareas comunes, o servicios, que se reparten voluntariamente entre los integrantes. Casi todos nos interesamos por participar en estas actividades, y entonces nos convertimos en "servidores".



Todo miembro del grupo que participa en las tareas comunes es un servidor, aunque en sentido restringido este nombre se usa también para designar a ciertos compañeros que coordinan los servicios grupales y que integran lo que se conoce como la mesa de servidores de cada sala. Al frente de ellos se

encuentra otro compañero, a quien se le llama el responsable de esa sala. La función principal del responsable y de la mesa de servidores, con apoyo de los demás integrantes del grupo, es cuidar del bienestar común.

Los responsables o servidores no están por encima de ningún otro neurótico ni son la "autoridad" que se observa en otras sociedades. Como su nombre lo



indica, su función es servir, no mandar ni imponer. La autoridad del grupo no reside en ninguno de sus miembros, sino en ese Dios amoroso que cada neurótico anónimo descubre al experimentar ese despertar espiritual del que habla el Duodécimo Paso.

Desde luego, Dios no se aparece en mitad de la sala para dar indicaciones de cómo manejar los servicios. La literatura menciona que Él “se manifiesta en la conciencia del grupo”. Pero, ¿quién o quiénes forman la conciencia del grupo? Todos los integrantes que asisten con el deseo de alcanzar la tranquilidad y ayudar a otros a lograrla, y que impulsados por ese deseo participan en las actividades comunes. Son ellos quienes, con su confianza y apoyo, permiten que los líderes grupales desempeñen su encargo como servidores de los demás.

¿Quién o quiénes forman la conciencia del grupo? Todos los que asisten con el deseo de alcanzar la tranquilidad y ayudar a otros a lograrla.

Como líderes que son, el responsable y los servidores tienen la función de guiar al grupo, pero lo hacen con el ejemplo personal y con base en los principios del Programa y de las Tradiciones. La conciencia los sigue y los apoya porque sabe que de esa manera se preserva nuestra preciada Unidad.

En una de las salas del Movimiento se vivió la experiencia de que el responsable se dedicaba a decirles a los demás cómo hacer las cosas, a “dar órdenes”, y no ponía el ejemplo. Hacía lo contrario de lo que sugería, y su falta de congruencia afectaba el bienestar común. Sin embargo, la conciencia le tenía mucho miedo y nadie se animaba a hacerle ver que sus defectos de carácter se imponían a los principios. Por fin, en una junta en la que se revisaban los servicios alguien se dio valor para hablar; entonces

varias voces secundaron a la primera y así fue como se manifestó la conciencia. La persona dejó la responsabilidad del grupo, pero ya el daño causado había sido grande: algunos compañeros se habían alejado y en muchos de los que se quedaron prevalecía el escepticismo hacia el programa de recuperación. Por fortuna, poco a poco las heridas fueron sanando y los militantes se unieron para seguir adelante, pero ese caso puso de relieve la necesidad de que las conciencias pierdan el miedo a crecer.

Por supuesto, también existe el riesgo de caer en el extremo contrario. Un líder que por temor a los demás o por quedar bien con ellos se deje manipular o permita que cada quien haga lo que le venga en gana en los servicios, en realidad no es un líder.

Pero no toda la responsabilidad recae en los líderes. Una conciencia madura conoce la importancia de contar con un responsable y una mesa de servidores que conduzcan la nave con pulso firme y seguro, y pone el mayor interés en darles su apoyo, cerrando filas en torno a ellos y cumpliendo su parte de las tareas comunes.

En otra sala ocurrió que varios neuróticos comenzaron a quejarse de las actitudes de uno de los integrantes de la mesa de servidores. Decían que siempre estaba de mal humor, que daba la ayuda "de mala leche" y que casi no escuchaba juntas de recuperación. Pero al ver más de cerca la situación se descubrió que cuando ese servidor pedía apoyo para realizar alguna tarea pendiente, la mayoría de los compañeros decían tener cosas más importantes que hacer, y en consecuencia él tenía que efectuar las labores casi solo. Varias veces se vio obligado a permanecer en la sala más tiempo del que tenía previsto porque todos se marchaban, argumentando compromisos ineludibles, al punto de que en ocasiones descuidaba responsabilidades con su familia o en su trabajo por quedarse a cuidar el grupo; en esas condiciones, no era sorprendente que anduviera de mal humor. El problema se solucionó cuando los demás se dieron cuenta de que necesitaban colaborar más en las tareas comunes para que él pudiera atender su recuperación y sus compromisos personales.

Una de las bendiciones del Movimiento ha sido la constante llegada de personas nuevas, algunas muy jóvenes, que con su empuje han dado un perfil muy característico a los servicios. Algunos “viejos” integrantes se han mostrado recelosos de que los recién llegados los quieran hacer a un lado; a su vez, algunos de éstos se han impacientado ante prácticas o sugerencias que les parecen “anticuadas”.

En la Segunda Tradición de AA se habla de la conveniencia de que los servidores de confianza estén en funciones durante un tiempo y luego dejen la responsabilidad en manos de otros. Esto ha ocurrido así algunas veces entre nosotros, pero la experiencia prevaleciente en el Movimiento es la permanencia de servidores al frente de una sala o de un comité por tiempo indefinido, que siguen contando con el apoyo de la conciencia porque saben escuchar tanto a los miembros más antiguos como a la “sangre renovadora”, así como adaptarse a los constantes cambios característicos de nuestra época; por ejemplo, al aplicar los adelantos tecnológicos en servicios como el Congreso Internacional, la difusión a través de medios electrónicos o las juntas virtuales por Internet. Respecto de este punto hemos llegado a la conclusión de que es un Poder Superior quien decide en estas cuestiones, y que él se manifestará en la conciencia en el momento en que lo juzgue conveniente.

La mayoría de nosotros *Los servicios pertenecen* tiene muy claro que los servicios *al Movimiento, no a* pertenecen al Movimiento, no a alguien *alguien en particular.* en particular. Hay ocasiones en que, por motivos personales o por necesidades del servicio, una persona debe dejar determinado encargo. Algunos no han sabido aceptar estas situaciones con madurez y, resentidos y amargados, se convierten en murmuradores

o en críticos persistentes; incluso acaban por irse del grupo. En cambio, los que están conscientes de que servir es una necesidad, no un motivo de lucimiento o competencia, se incorporan de buen grado a otras tareas, dispuestos a apoyar con sus experiencias en caso de ser requeridos, pero siempre con respeto a quienes los han relevado en el timón. Saben que su seguro de vida es buscar otro servicio, aunque no parezca tan “prestigioso” como el que tenían. En realidad, todos los servicios, desde el más doméstico hasta el más sofisticado, son importantes para transmitir el mensaje; hay suficientes para todos, y de hecho día con día surgen más.

La clave de esta tradición y, por consecuencia, del buen funcionamiento de cada sala y del Movimiento como un todo, está en que los líderes sepan plegarse a la voz de la conciencia y en que ésta les brinde su apoyo y colaboración. Como sociedad estamos convencidos de la importancia de tener líderes, a sabiendas de que son ellos los que más respetan la voz de la conciencia y no se imponen. Los líderes que se guían por los principios de NA se sienten agradecidos de poder ser útiles a otros seres humanos y saben que **“sólo por hoy”** y por la gracia de Dios ocupan ese lugar.

Tercera Tradición:

“El único requisito para ser miembro de AA es querer dejar de beber.”

Cualquiera que desee pertenecer a NA puede hacerlo. Cualquier persona que desee encontrar la tranquilidad a través de la práctica del programa de recuperación es bienvenida en nuestras salas. Para los AA el objetivo es dejar de beber; para nosotros, dejar de sufrir.



Aunque anónimos en lo individual, como Movimiento tenemos las puertas abiertas literalmente las 24 horas de todos los días del año para cualquier persona que quiera dejar de sufrir. Nuestros teléfonos están disponibles día y noche para atender emergencias; organizamos juntas públicas de información en las más diversas localidades; acudimos a escuelas, hospitales, cárceles, centros de trabajo y muchos otros lugares a transmitir el mensaje; tenemos una página web abierta a visitas de personas del mundo entero. Sería incongruente que al lado de todo eso pusiéramos requisitos para pertenecer a nuestra sociedad.

A nuestras salas llegan personas de diversas condiciones sociales y económicas; hay quienes tienen títulos universitarios, bienes materiales, buenos empleos o negocios, pero también quienes carecen de estudios o son de bajos recursos económicos. También acuden personas de diferentes credos religiosos o sin ninguna creencia, de diferentes nacionalidades y procedencia, hombres y mujeres de todas las edades y orientaciones sexuales. Cualquiera que desee asumirse como miembro de Neuróticos Anónimos puede hacerlo.

Tampoco importa cuál haya sido su conducta antes de llegar al grupo. No rechazamos a nadie, aun si en su historial tiene experiencias difíciles, como haber estado en la cárcel o en clínicas

psiquiátricas, o si es adicto a alguna droga, si en sus trabajos cometió fraude, si robó, si se prostituyó o pidió limosna en la calle; tampoco nos importa si fue un padre desobligado o una madre golpeadora, si fue un mal ejemplo para la familia o engañó a su pareja o sus amigos. Los miembros del grupo no rechazan a nadie aunque pudiera parecer que su condición o su procedencia fuera incluso riesgosa para nosotros. Si el recién llegado busca genuinamente recibir ayuda de Neuróticos Anónimos y alcanzar la tranquilidad, será bienvenido.

El fundamento de la Tercera

¿Quién de nosotros podría cerrarle la puerta a otro neurótico que pide ayuda? Tradición es muy claro. ¿Quién de nosotros podría cerrarle la puerta a otro neurótico que pide ayuda? ¿Quién entre los neuróticos podría

considerarse con derecho a juzgar a alguien que ha pasado por sufrimientos semejantes a los suyos? Se ha dicho que a nuestros grupos llega "el peor de cada familia"; que somos una comunidad unida por los defectos más que por las virtudes, y que si hoy día tratamos de practicar éstas es solamente por nuestra necesidad de escapar de las garras de la neurosis.

Al igual que ocurrió con los grupos de AA en sus primeros tiempos, también en nuestras salas, en particular en algunas ubicadas en comunidades pequeñas o poco seguras, se ha vivido el temor de que alguna persona se acerque con malas intenciones y pueda causar algún perjuicio a los militantes. Ha sido inevitable vivir algunos incidentes desagradables, por ejemplo con personas que han llegado alcoholizadas o bajo los efectos de alguna droga, o bien con actitudes agresivas. Sin embargo, la buena voluntad y la confianza en que nuestros grupos están en manos de un Poder Superior nos han permitido

alejar los temores y mantener el espíritu de la Tercera Tradición.

Así pues, cuando el recién llegado pregunta: “¿qué me piden para estar entre ustedes?”, la respuesta es universal: “sólo tener el deseo de alcanzar la tranquilidad. A partir de hoy, si usted así lo decide, forma parte de nuestro grupo, y es un neurótico anónimo mientras diga que lo es”.

Cuarta Tradición:

“Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Alcohólicos Anónimos considerado como un todo.”

Para nosotros, la palabra “autonomía” tiene dos significados. El primero y más importante se refiere a nuestro Movimiento como un solo grupo autónomo, integrado por múltiples salas dentro de la República Mexicana y en otros países, así como por la “sala virtual” del servicio NA en el Mundo. La personalidad de nuestro Movimiento está definida por su Tónica, la cual se aplica de la misma forma en todas nuestras salas. La segunda acepción de la autonomía es la que tiene cada sala del Movimiento respecto de las demás, pero siempre dentro de la Tónica. Es en este sentido que usamos indistintamente la palabra “sala” o “grupo” para referirnos a cada una de ellas.

Valga el ejemplo de una familia de varios integrantes: todos pertenecen al mismo núcleo familiar; sin embargo, cada uno es diferente y, aunque siguen las costumbres establecidas en la familia, cada quien es independiente. Caso similar es el del Movimiento.

Algunas diferencias se perciben a simple vista, como el tamaño del grupo. El grupo fundador, Cumbres, sigue siendo el más grande; cuenta con dos salas de recuperación en el mismo edificio, que funcionan simultáneamente. También hay salas con pocos militantes, sobre todo en localidades pequeñas. Lo mismo sucede en el extranjero, sobre todo en Europa, donde se han abierto algunas salas, en las cuales a veces sólo se encuentran dos



militantes. La ubicación del grupo es otro punto a considerar: los hay en grandes ciudades y otros en pequeños poblados.

Veamos algunos sencillos ejemplos de la aplicación de este segundo significado de la autonomía. En algunos grupos la conciencia ha acordado abstenerse de comer durante las juntas, mientras en otros quienes escuchan la junta pueden tomar algún alimento, pero se sugiere que el coordinador no. En algunas salas se cuida el uso del lenguaje en las curaciones y en otras hay libertad de usar "malas palabras".

Como parte de su imagen ante la comunidad, el Movimiento ha buscado estandarizar algunos aspectos, como el color de la pintura exterior o que se destaque nuestro logotipo en la fachada. Elegir la ubicación del local es responsabilidad de cada grupo, según su presupuesto, aunque la experiencia indica que es mejor que sea un lugar céntrico y de preferencia en una avenida principal.

Tal vez el aspecto más importante de la autonomía de las salas es la forma en que coordinan sus servicios. La designación

del responsable y la integración de la mesa de servidores es asunto de cada grupo, conforme a sus experiencias. También son libres de formar comités de servicio, como indica la Novena Tradición, y manejarlos según las sugerencias de su mesa de servidores, sin injerencia de otras salas. En general, los integrantes de un grupo se apadrinan con otros miembros del mismo.

Esto no quiere decir que no existan intercambios de experiencias entre salas. De hecho, cuando una sala va a iniciar un servicio por primera vez es costumbre que se acerque a otras que tengan la experiencia. Pero una vez recabada la experiencia, es libre de aplicarla o no.

Sin embargo, para cuidar que esta libertad se ejerza dentro de la Tónica, existe el apadrinamiento grupal. Así como cada neurótico anónimo tiene un padrino o madrina, cada sala tiene un apadrinamiento,

con el cual se consultan las decisiones referentes a servicios, y que da las sugerencias con base en experiencias vividas y superadas. A su vez, los padrinos de grupo reciben sugerencias del Guía del Movimiento, cuyo servicio consiste precisamente en cuidar que todas las salas se apeguen a la Tónica. Con este fin se han realizado también Juntas de Tónica, generalmente coordinadas por el Guía, a lo largo y ancho del territorio que cubren nuestras salas.

Un claro ejemplo de la aplicación de la Cuarta Tradición en NA es la práctica de la unidad intergrupala, es decir, las visitas que se realizan a otras salas con el fin de participar en los servicios e intercambiar experiencias. Los compañeros del grupo visitante se adaptan a las formas y sugerencias del grupo visitado. Sin embargo, si perciben alguna práctica o situación que en su concepto

Así como cada neurótico anónimo tiene un padrino o madrina, cada sala tiene un apadrinamiento.

se aparte de la Tónica o perturbe el bienestar común, pueden expresar su inquietud por los conductos adecuados de su propia sala o del Movimiento, porque no es sugerible hacer comentarios u observaciones al respecto a los integrantes de la sala visitada.

El respeto a la autonomía de las salas ha hecho inevitable vivir algunas dolorosas experiencias. En los primeros tiempos del Movimiento hubo un grupo al norte de la ciudad de México cuyos miembros adoptaron la costumbre de reunirse al final de cada junta para tocar música, algo que nada tiene que ver con la terapia. En otro caso, en la misma zona de la ciudad, los militantes de una sala comenzaron a cuestionar nuestra forma de hacer las cosas; esa inquietud los llevó a acercarse a las oficinas generales de AA, en busca de que les dieran la razón y les hicieran conocer experiencias diferentes sobre el manejo del grupo.

En el Movimiento hubo respeto por ambos casos, se les dejó vivir la experiencia. Los dos grupos resolvieron separarse de nosotros y al poco tiempo cerraron sus puertas. Sin embargo, algunos integrantes de esas salas resolvieron quedarse con nosotros y abrieron otro grupo, que con el tiempo fructificó en varias salas más, las cuales continúan hasta hoy.

De éstas y otras experiencias derivamos la convicción de que la autonomía dentro de nuestra gran familia implica respeto de una sala a otra, pero también responsabilidad de cada sala ante las demás, como partes de un todo.

Quinta Tradición:

“Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de AA.”

En Neuróticos Anónimos hemos recibido personas que quizá para la ciencia y la religión eran enigmas o prácticamente casos perdidos, pero no para nosotros. Al ofrecernos la oportunidad de ayudarla, cada persona que llega nos regala tranquilidad y nos permite olvidarnos de nuestros problemas. Así funciona el Programa: si nos desviáramos del objetivo primordial, que es transmitir el mensaje al neurótico que aún sufre, estaríamos

No difundir la alternativa de tranquilidad que ofrece el Movimiento sería tanto como tener la cura para el cáncer y mantenerla en secreto.

cavando nuestra propia tumba. Como menciona la literatura, no compartir o no difundir la alternativa de tranquilidad que ofrece el Movimiento sería tanto como tener la cura para el cáncer y mantenerla en secreto, sin compartirla con otros enfermos.

Ésta es la razón por la cual el Movimiento no escatima recursos en la transmisión del mensaje. Nos interesa llegar a los neuróticos que, sumidos en la depresión, el miedo o la angustia, aún no conocen nuestro grupo y no saben que existe otra forma de vivir. Lo hacemos por salvar nuestras vidas, no por buscar algún reconocimiento oficial o social, aunque en ocasiones lo hayamos obtenido.

Algunos neuróticos fuimos grandes derrochadores del poco o mucho dinero que ganábamos; hacíamos grandes viajes buscando huir de nuestra realidad y de nosotros mismos; faltábamos a nuestras obligaciones, abandonábamos a la familia o no sabíamos convivir con

ella si no era discutiendo o tratando de imponer nuestra voluntad. Algunos sufríamos insomnio, celos, soledad o miedo, y la neurosis seguía creciendo. Por eso, cuando un neurótico alcanza la tranquilidad gracias al Programa de Recuperación, se encuentra dispuesto a transmitir el mensaje a quien aún sufre como él mismo sufrió alguna vez.

Muchos militantes de NA no tienen inconveniente en dejar durante algunas horas a sus familias, viajar a lugares desconocidos, utilizar su tiempo libre o incluso solicitar algún permiso en su trabajo, desvelarse o madrugar, invertir un poco de dinero, tal como lo hacían antes, pero ahora en una actividad que concede la más preciosa recompensa: la tranquilidad.

La responsabilidad que siente un miembro del Movimiento Buena Voluntad de ayudar a quien lo necesita es muy fuerte; forma parte de una herencia transmitida de compañero a compañero. Una herencia

El neurótico se olvida de sus propios síntomas o problemas cuando trata de ayudar a otro.

de servicio y de tranquilidad aprendida en el ejemplo que los miembros más antiguos van dando a los recién llegados. El neurótico se olvida de sus propios síntomas o problemas cuando trata de ayudar a

otro, tal como hicieron en su momento con él mismo cuando se acercó por primera vez a Neuróticos Anónimos.

De generación en generación, los neuróticos transmitimos este propósito fundamental; de esa manera nuestro grupo ha crecido, con la llegada de la "sangre renovadora": personas que comienzan a practicar el programa y que enseñarán a otros la importancia de transmitir el mensaje. Muchas de estas personas que hoy participan con entrega y entusiasmo en esta actividad fundamental ni siquiera habían nacido

que cumplen el objetivo de mantener ocupadas las mentes de los neuróticos, permitiéndonos limar el egoísmo y hacer sentir bienvenidas a las personas que aún sufren los estragos de la neurosis.

Al realizar estos servicios tratamos siempre de recordar que hemos recibido el mensaje como una dádiva que necesitamos compartir sin esperar a cambio reconocimiento ni recompensa alguna.

No creemos tener la solución universal o única al problema de la neurosis.

Colaboramos gustosamente con personas e instituciones relacionadas con la salud pública que requieren nuestra aportación, cada quien en su campo. De hecho, en uno de nuestros eventos, el Simposium, invitamos a representantes de la medicina, la religión y los medios de comunicación, a quienes consideramos nuestros grandes aliados, para que expongan sus propios conceptos acerca de la neurosis.

Desde luego, no nos escapamos de vivir momentos de crítica, en los que voces de algunos militantes o de miembros de otras agrupaciones expresaron que se gastaba mucho en transmitir el mensaje, que los eventos enfocados a este fin son presuntuosos y que no era necesario tanto esfuerzo. Sin embargo, hemos comprobado que sin la llegada de personas nuevas no hay vida y que el riesgo de perecer nos incluye a todos. Y al ver que nuestras salas siguen llenándose de recién llegados, que nuestros teléfonos no cesan de sonar y que a nuestros eventos acuden decenas, cientos y a veces miles de personas deseosas de encontrar una

Hemos comprobado que sin la llegada de personas nuevas no hay vida y que el riesgo de perecer nos incluye a todos.

Y al ver que nuestras salas siguen llenándose de recién llegados, que nuestros teléfonos no cesan de sonar y que a nuestros eventos acuden decenas, cientos y a veces miles de personas deseosas de encontrar una

respuesta a sus problemas emocionales, comprobamos que estamos en el camino trazado por un Poder Superior a través de la Quinta Tradición: llevar el mensaje al neurótico que aún sufre.

Sexta Tradición:

“Un grupo de AA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de AA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.”

La Quinta Tradición nos marca el rumbo; la Sexta nos previene contra situaciones que pudieran apartarnos de él. Nuestro interés de transmitir el mensaje nos ha llevado a interactuar con diversas personas e instituciones, y a veces alguna de ellas, con la mejor intención, nos ha hecho invitaciones referentes a apoyar asuntos de importancia para la sociedad, pero que no tienen relación con nuestro objetivo. La Sexta Tradición nos recuerda que no podemos



comprometer el nombre del Movimiento en asuntos ajenos. Así pues, hemos tenido que declinar propuestas de participar en pro de alguna causa que, por noble que sea, pudiera desviarnos de nuestro fin primordial.

En los primeros tiempos del Movimiento una sala de la provincia recibió el ofrecimiento de abrir otro grupo en el auditorio de una institución de salud pública. Por supuesto, era una oportunidad de llevar el mensaje a más personas de la comunidad, así que los miembros de esa sala aceptaron con gusto. El grupo empezó a funcionar, pero al llegar cierta fiesta cívica los neuróticos fueron invitados a participar en un desfile como parte del contingente de la institución. Nada había de malo en ello, excepto que implicaba apoyar una causa ajena a nuestro objetivo, así que hubo que declinar la invitación, explicando el motivo a las autoridades. Con el tiempo se decidió que era mejor dejar de sesionar en ese local para evitar otras situaciones que pudieran poner en riesgo la buena relación que se llevaba con esa institución.

En servicios de transmisión de mensaje nos han invitado a formar parte de asociaciones que defienden derechos de minorías vulnerables. En una ocasión, a un grupo del Movimiento lo invitaron a pertenecer a una organización que lucha contra la discriminación a la mujer. Se llevaron a cabo varias juntas, con participación de diversos organismos y agrupaciones de terapia, entre ellos nosotros. La idea original era hacer una feria dedicada a la mujer, donde se informaría sobre diversos servicios y alternativas de ayuda social, legal y emocional. El grupo de NA participaría en un foro para transmitir el mensaje.

Entonces los organizadores invitaron al grupo a sumarse a una nueva asociación de lucha por los derechos de la mujer, que implicaba reunirse de manera periódica para organizar actividades encaminadas a recabar recursos. También estarían involucrados algunos sectores y partidos políticos.

Cuando dicho grupo de NA tuvo conocimiento de los fines que se proponía esa reunión, recordó la Sexta Tradición. No

podíamos prestar el nombre del Movimiento para ninguna otra causa. El apadrinamiento del grupo dio la sugerencia de participar únicamente en la transmisión del mensaje durante la feria dedicada a la mujer. Los militantes explicaron a la institución organizadora las razones por las cuales se declinaba la invitación a unirse al proyecto, ya que se corría el riesgo de desviarnos de nuestro objetivo y caer en una búsqueda de prestigio y reconocimiento.

Ésta y otras experiencias nos han hecho recordar el principio de permanecer alejados de cualquier propósito diferente al de ayudar a otros que sufren los estragos de la neurosis. Nos mantienen al margen de asuntos en los que está involucrado el dinero o el reconocimiento, porque el interés del Movimiento se centra en ayudar a otros y mantener la tranquilidad.

Séptima Tradición:

“Todo grupo de AA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de fuera.”

Es común que una persona con problemas emocionales se sienta incapaz de enfrentar la responsabilidad de mantenerse a sí misma. Muchos neuróticos llegan al grupo sin poder trabajar, no por falta de inteligencia o habilidades, sino por su completa incapacidad de dominar sus emociones. También hay quienes tuvieron empleos o negocios, pero sus costumbres desordenadas los llevaron a perder su trabajo o a la bancarrota.

Muchos nos sentimos aliviados cuando al llegar al grupo nos dijeron que la terapia es gratuita y que el grupo se sostiene con las contribuciones voluntarias de sus militantes. Al terminar las juntas, alguien pasaba con una bandeja o cestita a recoger aportaciones de los presentes. El coordinador explicaba que lo que se reuniera sería para sufragar los gastos necesarios a fin de que la sala siguiera abierta y funcionando, e invitaba a los recién llegados a no aportar nada hasta que no sintieran “que el grupo

les ha dado algo". Pronto, el bienestar que comenzamos a sentir y el ver que otros recién llegados iban también sintiéndose mejor hizo surgir en nosotros el deseo de sumarnos al esfuerzo común y aportar alguna cantidad que estuviera en nuestras posibilidades. Eso contribuyó también a sentirnos parte del grupo.

A nivel grupal, ese sentido de responsabilidad se manifiesta en la sugerencia de no recibir aportaciones de ninguna fuente ajena. Un caso que ilustra esta necesidad es el de un grupo de la provincia que pasaba por apuros para completar los gastos de la junta pública de información con motivo de su aniversario. Entonces recibió una tentadora oferta de un partido político que no sólo ofrecía apoyo económico, sino hasta financiar un festival artístico para amenizar la reunión. Era época de elecciones y el partido sólo hacía una petición: que las sillas, la lona y todo el lugar estuvieran adornados

*Rehusar colaboraciones
externas nos permite tener
independencia para
dedicarnos a nuestro
objetivo primordial.*

con su logotipo. Por fortuna, los militantes supieron resistir la tentación; hicieron un esfuerzo adicional y pudieron sacar adelante su junta con sus propios recursos.

Resulta claro que rehusar colaboraciones externas nos permite tener independencia para dedicarnos a nuestro objetivo primordial. Aceptar la aportación de otras fuentes sería darles derecho a opinar sobre el funcionamiento del grupo e incluso a imponer condiciones que podrían apartarnos de nuestro propósito.

Al igual que ocurre con los grupos de AA, la sociedad reacciona muy positivamente hacia el Movimiento gracias a la Séptima Tradición. Muchas instituciones o personas nos brindan facilidades para llevar a cabo nuestra labor al saber que somos una



agrupación sin fines de lucro que se mantiene con las aportaciones voluntarias de sus miembros. Casas productoras, arrendadoras de auditorios, de mobiliario o de equipo audiovisual o de iluminación; estudios de grabación, etcétera, son algunas de las entidades que han tenido consideraciones con nosotros en relación con sus honorarios. En particular nos sentimos agradecidos con los medios de comunicación y con instancias gubernamentales que nos abren las puertas para difundir nuestros eventos.

Una importante sugerencia de la Séptima Tradición es que cada grupo debe mantenerse austero, es decir, tener sólo lo suficiente para los gastos primarios. A nadie se le exige aportar ni se le fija un monto determinado; sin embargo, muchos integrantes deciden hacer aportaciones periódicas para gastos recurrentes, como el alquiler del local o el pago del teléfono y la electricidad. La mayoría de nosotros reconocemos que al contribuir a los gastos comunes en realidad invertimos en nuestra propia recuperación. Y para muchos, lo que hoy aportamos es mucho menos de lo que antes dilapidábamos en consultas a especialistas

Para muchos, lo que hoy aportamos es mucho menos de lo que antes dilapidábamos.

por enfermedades inexistentes, o en compras extravagantes, o en invitaciones o regalos para quedar bien con alguien a quien ni siquiera le interesábamos, o de lo que perdíamos o teníamos que reparar por descuidos o en accidentes; en fin, de tantos gastos y fugas que sólo sirvieron para llevarnos a la ruina moral y económica.

Hay compañeros que tienen mayores posibilidades económicas y pueden aportar más, pero ello no significa que tengan mayor peso o influencia en las decisiones grupales o algún privilegio dentro de la terapia. Con frecuencia, las aportaciones de personas de escasos recursos económicos son más altas en proporción a sus ingresos y su esfuerzo es mayor. En otras palabras, todos los miembros del grupo son iguales, independientemente de que aporten más o menos o incluso no aporten.* Por esta razón en los inicios del Movimiento los integrantes solían poner estas aportaciones especiales en un sobre cerrado, sin especificar el nombre del donador ni la cantidad. Esta práctica sigue siendo sugerible el día de hoy.

Un ejemplo de muchos que se podrían citar al respecto es el de una señora que tenía una incapacidad física, pero buscó la manera de ganar dinero para colaborar en los gastos de su grupo. Se puso a vender gelatinas y, si bien su aportación no se podía comparar en monto con la de otras personas que tenían un ingreso estable, era tan valiosa como la contribución del que no sufría por su situación económica. Además, al colaborar experimentó la sensación de ser útil, que para muchos neuróticos equivale a un auténtico renacer.

Muchas personas han adquirido o recuperado en NA la capacidad de trabajar y sostenerse económicamente a sí mismas y

*Es costumbre en los grupos que, cuando un recién llegado no tiene dinero para transportarse a la sala al día siguiente, se le invita a tomar unas monedas de la cestita de la "séptima" para que no deje de asistir si lo desea. En una ocasión un señor tomó un billete de cierta denominación, y cuando se le preguntó por qué, respondió: "Es que yo viago en taxi".

a sus familias. El grupo les ha brindado con generosidad largas horas de terapia para ir a la raíz de su problema, experiencias para trascenderlo y servicios para recuperar la confianza y el entusiasmo.

La gratitud ha llevado a muchos a ser sostén de su sala y del Movimiento con sus contribuciones voluntarias.

Algunos pasaron una temporada en la Casa Hogar de la Buena Voluntad, sostenidos completamente por el Movimiento, hasta que se sintieron bien para reintegrarse a la vida cotidiana. La gratitud ha llevado a muchos a ser sostén de su sala y del Movimiento con sus contribuciones voluntarias.

Por desgracia, también hemos tenido casos como el de un joven que al llegar al Movimiento traía, entre otros síntomas, una incapacidad absoluta para ganarse la vida. Necesitó largo tiempo de terapia para atreverse a solicitar un empleo; durante todo ese lapso recibió sin restricción los beneficios del grupo aunque no aportara un centavo. Por fin llegó el momento en que se sintió capaz de salir a solicitar un trabajo, con tan buena fortuna que lo consiguió casi de inmediato. Pero entonces se le ocurrió que le iban a empezar a cobrar las aportaciones atrasadas y, sin hablar con su padrino ni con nadie, abandonó la terapia.

Por eso es importante insistir en que la terapia es enteramente gratuita y que en NA, como dice el Enunciado, ***"no se pagan derechos ni cuotas"***. Aportar es cuestión de conciencia y, para bien del Movimiento, la mayoría de sus integrantes así lo entendemos y practicamos.

Octava Tradición:

“AA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales”.

La sugerencia de la Octava Tradición es muy clara: ni el Movimiento en general, ni ninguna de sus salas, ni un miembro en particular pueden recibir dinero o prestación alguna a cambio de la ayuda emocional que ofrecen. Se ha dado el caso de que algún profesional de la salud llegue a uno de nuestros grupos en busca de ayuda para sí mismo. Al hacerlo se asume como neurótico y recibe el programa como dádiva que no entraña recompensa. En su práctica profesional aplica sus conocimientos científicos, pero no la terapia de NA como tal. Y a su vez, como neurótico anónimo aplica los principios del programa, no sus conocimientos científicos, y sin recibir nada a cambio.

Sin importar el día, el horario, el estado del tiempo o las distancias, los neuróticos anónimos nos sentimos responsables de atender la solicitud de un ser humano con depresión, miedo, disturbios suicidas, angustia o cualquier otro síntoma, porque alguna vez recibimos ayuda de otro neurótico.

Transmitir nuestra experiencia a alguien que sufre es algo que ningún profesional podría hacer por nosotros.

Transmitir nuestra experiencia a alguien que sufre es algo que ningún profesional podría hacer por nosotros.

La única limitación que tenemos es el respeto a la voluntad de las personas. En los primeros tiempos del Movimiento, un compañero que estaba de guardia en su grupo se puso a llamar por teléfono a varios números del directorio local, intentando transmitir el mensaje. En una de esas llamadas le solicitaron un



doceavo (es decir, una visita a domicilio) a un joven hijo de familia. Pocas horas después, dos neuróticos anónimos fueron a la casa indicada. El problema fue que el joven no había dado su consentimiento y ni siquiera había sido avisado; además, tenía problemas de esquizofrenia. Al comenzar ellos a hablarle del grupo, se enojó y se fue a golpes contra uno de los dos militantes de NA. Esta experiencia sirvió para generar la sugerencia de que los doceavos sólo se hagan a petición del interesado o con su consentimiento.

Al igual que algunas experiencias que vivieron los Alcohólicos Anónimos, uno de nuestros miembros más antiguos recibió una invitación a formar parte de un proyecto tentador. La idea era reunir en un mismo edificio un grupo de Alcohólicos Anónimos, un grupo Al-Anon (para familiares de alcohólicos), un grupo Al-A-Teen (para niños y adolescentes familiares de alcohólicos) y uno de Neuróticos Anónimos. Esa agrupación destinaría los diferentes pisos del edificio a cada una de estas terapias.

En principio el proyecto parecía interesante. De hecho, el compañero asistió a la primera junta de esa naciente sociedad, pero cuando le dijeron que tendría oportunidad de colaborar como terapeuta, aplicando sus conocimientos del programa de NA, y que a cambio recibiría un sueldo, comprendió que se estaba buscando profesionalizar la terapia. Además, la nueva agrupación recibiría apoyo económico de una institución gubernamental. Al

sentir que ése no era el camino, se retiró del proyecto. Poco tiempo después, ese grupo desapareció.

Las Doce Tradiciones de AA mencionan que, si bien elementos ajenos a la agrupación no pueden realizar tareas del Paso Doce, sí pueden participar en labores necesarias para que aquellas tareas se lleven a cabo. También en el Movimiento Buena Voluntad ocurre algo semejante. Por ejemplo, para las juntas públicas de información se contratan salones y diversos servicios; en muchas salas las mamás pagan honorarios a una educadora o niñera para que cuide a sus hijos mientras ellas están en terapia; se contratan servicios de fumigación o de plomería (fontanería), se alquilan autobuses para las visitas de Unidad, se paga a talleres especializados para imprimir los carteles o la literatura, y, por supuesto, en el Congreso un ejército de profesionales nos brinda su ayuda en los distintos hoteles donde se lleva a cabo.

Sin embargo, conforme el Movimiento fue creciendo, se dio la situación de que los recién llegados, llevados por su gratitud y su deseo de sentirse bien, comenzaron a tomar por su cuenta tareas de la más diversa índole para recibir y atender mejor a los nuevos miembros o para transmitir el mensaje, sin recibir a cambio más que la satisfacción de ayudar. Por ejemplo, los primeros carteles para dar a conocer la existencia del grupo o una junta de información se hacían de manera muy sencilla, como los que anunciaban las funciones de boxeo en los años 50, con grandes letras amarillas, y se pegaban con engrudo en las paredes y en ocasiones hasta en las puertas de las casas. De la misma manera se hacían volantes, todo con la única finalidad de transmitir el mensaje de la mejor manera posible según los recursos con los que se contaba en ese momento. Con los años fueron llegando personas que tenían estudios de diseño y artes gráficas, las cuales han dado una calidad profesional a los carteles del Movimiento.

Hoy día asisten a nuestras salas personas con las más diversas profesiones y oficios, que han puesto sus conocimientos

al servicio de las tareas grupales, desde las más modestas hasta las más sofisticadas, sin pedir nada a cambio. Algunas producen anuncios de televisión o de radio para la transmisión del mensaje, otras preparan los alimentos que se ofrecen a los recién llegados o a los integrantes del Movimiento en los eventos magnos; hay médicos que durante el Congreso atienden a los militantes que llegan a presentar algún problema físico, así como payasos y artistas que entretienen a los hijos pequeños de las personas que asisten a una junta de información. Abogados, contadores, publicistas, diseñadores, maestros de ceremonias, meseros y muchos otros artesanos y profesionistas que militan en los grupos aportan sus experiencias a los servicios.

Algunas personas llegaron al grupo cuando ya habían completado una carrera profesional, pero la inseguridad y el miedo les impedían ejercerla. Los servicios fueron el vehículo para perder ese temor e impulsarlas a colocarse en el mundo profesional. También hay quienes se han decidido a terminar estudios que habían quedado trancos, o quienes han aprendido un oficio o descubierto una vocación al desempeñar tareas grupales. Éstos son beneficios adicionales de la práctica de la Octava Tradición, pero, por supuesto, el beneficio principal es sencillamente la satisfacción de dar sin esperar recompensa.

Es importante resaltar que todas estas participaciones son de índole voluntaria y que la tarea prioritaria para cada neurótico anónimo es atender su recuperación emocional. El apadrinamiento individual y grupal es la salvaguarda de que los servicios se mantengan dentro del espíritu de la Octava Tradición.

Novena Tradición:

“AA como tal nunca debe ser organizada, pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.”

El Movimiento Buena Voluntad es lo que su nombre indica... *movimiento*. No podríamos concebirlo sin actividad. Desde que nació su grupo matriz, su historia se ha visto marcada por una constante: el servicio, y por la llegada de personas dispuestas a tender la mano a quienes sufren para de ese modo alcanzar y afianzar su propia estabilidad emocional.



Estas personas han abierto nuevas salas, las mantienen en funcionamiento y realizan las más variadas actividades para transmitir el mensaje, pero todo de manera voluntaria y sin contar con una organización formal. Los militantes integran comités de servicio según las necesidades de cada sala, por ejemplo para atender solicitudes de visitas a domicilio (doceavos), realizar juntas de información en instituciones, recibir y distribuir las aportaciones voluntarias para solventar los gastos comunes o dar mantenimiento a las instalaciones. Asimismo existen servicios que se llevan a cabo entre varios grupos, o incluso entre todo el Movimiento, de modo que también pueden formarse comités intergrupales.

Como se dijo al hablar de la Octava Tradición, muchos neuróticos anónimos aportan al Movimiento sus conocimientos profesionales, pero no se requiere tener un oficio o profesión para pertenecer a un comité. Todo lo que se necesita es el deseo de

servir y la disposición a dar un poco de tiempo y esfuerzo y a trabajar en equipo, haciendo a un lado el afán de sobresalir. Todos los miembros del comité tienen igual peso, todas las opiniones y experiencias son importantes y todas las decisiones se toman en conjunto. Conforme a la Segunda

Tradición, los miembros forman la conciencia del comité, y su coordinador no es un jefe, sino un servidor que trata de escuchar la voz de la conciencia y que sirve de fiel de la balanza en el raro caso de que no se logre consenso sobre alguna cuestión.

Un principio espiritual que los servidores del Movimiento han practicado desde los primeros tiempos se refiere a predicar con el ejemplo: "las palabras jalan,

Todos los miembros del comité tienen igual peso, todas las opiniones y experiencias son importantes y todas las decisiones se toman en conjunto.

pero el ejemplo arrastra". Estamos convencidos de que en cada servicio se manifiesta el Poder Superior, a través de la voz de la conciencia. En el caso del Movimiento como un todo, el liderazgo recae en la persona del Guía, servicio que nos fue heredado por el Guía del Movimiento 24 Horas de Alcohólicos Anónimos cuando consideró que ya contábamos con las herramientas necesarias para caminar con nuestros propios zapatos, por así decirlo.

El Movimiento ha sido guiado por diferentes compañeros, quienes han sido elegidos a través del sentir de la conciencia. El Guía no es un iluminado, no tiene comunicación directa ni "teléfono rojo" con Dios; su servicio, como el del responsable de una sala o el coordinador de un comité, se basa en escuchar el sentir de la conciencia. Su función es cuidar que las actividades del Movimiento en su conjunto y de cada sala en particular se mantengan dentro del espíritu de las Doce Tradiciones y de la Tónica. En él confluyen todos los apadrinamientos grupales y de servicios, y consideramos sus sugerencias como las señales del camino trazado por un Poder Superior para nosotros. Los responsables de las salas y de los comités intergrupales son el apoyo directo del Guía e integran la Mesa de Servidores del Movimiento.

En este ambiente han ido madurando y creciendo nuestras actividades. Cada comité, en cada una de las salas del Movimiento distribuidas por el mundo, realizará su servicio en la forma que crea más conveniente. No hay un manual o procedimiento que indique cómo realizar el servicio, aunque sí tratamos de aprovechar las experiencias vividas que nos han permitido mejorar los servicios para que cumplan adecuadamente su objetivo. Esto se logra a través del apadrinamiento, tanto dentro de cada sala como en el Movimiento, cuando se trata de servicios intergrupales.

Por muchas y variadas que parezcan nuestras actividades, y por complejas que resulten algunas tareas, necesitamos recordar siempre que todo lo que hagamos dentro del Movimiento va encaminado a un objetivo concreto y simple: alcanzar la

tranquilidad y ayudar a otros a lograrla. Este fue el principio que nos inculcó el cofundador de AA, el doctor Bob S.: "Mantengámoslo sencillo". Cuando se trata de entender y sensibilizarnos ante el sufrimiento de un recién llegado, no necesitamos más que el puente de comprensión, recordar nuestro propio sufrimiento. La raíz, la verdadera razón de ser del Programa, la fuente que produce la tranquilidad de sus miembros, no puede ni podrá jamás organizarse.

Décima Tradición:

"AA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas."

La controversia ha formado parte de la vida social en todos los tiempos. En la historia de la humanidad existen innumerables ejemplos de cómo la defensa de una ideología, de una religión o de un punto de vista ha provocado desunión y la consecuente ruina y destrucción incluso de civilizaciones completas. Como individuos, muchos neuróticos somos propensos a entrar en disputas por cualquier motivo, pero si trabajamos honradamente nuestro historial hemos de reconocer que nunca tuvimos la capacidad



de sostener una discusión sin perder los estribos. Por eso hemos llegado a la conclusión de que la controversia no es para nosotros en lo personal, y reconocemos la sabiduría de los Alcohólicos Anónimos al sugerir, a través de la Décima Tradición, que es mejor apartarnos de cualquier polémica pública.

En nuestras actividades de transmisión del mensaje solemos encontrarnos en situaciones donde es importante recordar este principio. Por ejemplo, cuando nos presentamos ante los medios de comunicación, necesitamos tener cuidado de no emitir opiniones acerca de temas políticos, sociales o de cualquier otra índole ajena a nuestro objetivo, ni mucho menos calificar o comentar la conducta de cualquier persona que no seamos nosotros mismos.

Tampoco pretendemos participar como si fuéramos profesionales especialistas en el tema de la neurosis. A veces, en entrevistas o conferencias de prensa, los periodistas hacen a los miembros del Movimiento preguntas como: "¿Por qué cree usted que la gente se suicida?"; "¿qué factores genéticos o fisiológicos influyen en la neurosis?", o "¿considera que los problemas económicos y sociales vuelven neuróticas a las personas?"

Debemos recordar que ninguno de nosotros es la voz pura de NA.

Desde luego, lo hacen para cumplir su misión informativa, pero no saben hasta qué grado un neurótico puede dejarse arrastrar por la tentación de convertirse en sabelotodo. Nosotros, en cambio, sí necesitamos tener presente que no podemos ir más allá de comentar nuestras experiencias personales e informar sobre los servicios que ofrece el Movimiento. Además, debemos recordar que ninguno de nosotros es la voz pura de NA.

También es conveniente aclarar, si viene al caso, que no llevamos registros de nuestros miembros ni hacemos estudios de ningún tipo sobre la neurosis. En el Simposium y otros eventos divulgamos algunas estadísticas como atención al público, pero se trata de cifras recopiladas por instituciones públicas o privadas especializadas en esa tarea, y así lo indicamos.

El principio de no entrar en controversia no sólo se aplica a nuestra relación con la comunidad, sino también a la vida dentro del Movimiento. La estrecha colaboración que tenemos en las tareas grupales hace inevitables las diferencias de opinión

entre compañeros. Por lo regular estas inquietudes nacen de un sincero interés por mejorar los servicios, pero a veces en el fondo acechan deseos egoístas de reconocimiento o poder.

Sabemos que de la controversia nace el resentimiento y que, una vez que éste se hace presente, las consecuencias pueden ser nefastas para la persona e incluso para la colectividad.

De la controversia nace el resentimiento y las consecuencias pueden ser nefastas.

Hay experiencias que ilustran este peligro. En una de las primeras salas del Movimiento se dio el caso de que los compañeros no podían ponerse de acuerdo sobre el mejor lugar para colocar unas plantas de ornato. Por increíble que parezca, se formaron bandos en torno a esta sencilla cuestión doméstica, afloraron resentimientos que no se habían saneado adecuadamente, nadie supo detener a tiempo la creciente animadversión, y la sala acabó cerrando sus puertas.

Otro caso que parece aún más absurdo se vivió nada menos que en una junta de servicios en la que participaban responsables de la mayoría de los grupos de la zona metropolitana de la ciudad de México

y coordinadores de servicios del Movimiento. Los integrantes de cierta sala presentaron una propuesta para el traje que vestirían las compañeras que servirían de edecanes en una Junta Magna. El atuendo incluía un moño en los zapatos; a alguien no le agradó ese adorno y lo expresó en tono irónico. La representante del grupo que hizo la propuesta se molestó y respondió en forma airada; otros la secundaron, mientras el sector de los opositores crecía también. Las intervenciones subieron de tono, hasta que alguien tuvo la prudencia de señalar que la armonía de todo el Movimiento estaba a punto de romperse “por un moñito”. No en balde dice la literatura que los neuróticos somos “pueriles y ampulosos”.

Otras controversias han sido más serias y peligrosas. Basados en una interpretación literal de las Doce Tradiciones de AA, pero movidos en el fondo por su ambición de poder –palabra que no tiene razón de ser entre nosotros–, algunos integrantes quisieron dar un “golpe de Estado” para quedarse con el servicio del Guía. El compañero que llevaba el servicio respetó su libertad de expresar sus críticas desde la tribuna y aun de buscar apoyo para su causa durante una reunión de festejo. La conciencia del Movimiento los escuchó, pero al final se manifestó poderosamente en apoyo del Guía. Se mantuvo la Unidad, pero por desgracia varios de los disidentes no supieron asimilar la experiencia y se fueron del Movimiento.

Lo anterior no quiere decir que los neuróticos anónimos tengamos que ser entes manipulables, privados de ideas y voluntad propias. Muy al contrario: si no tuviéramos plena libertad para expresar nuestras inquietudes y puntos de vista, y para hacer propuestas relacionadas con los servicios, pronto el Movimiento se quedaría estancado y acabaría por desaparecer. El peligro surge cuando hay lucha de egos, cuando nos aferramos a nuestra manera de ver las cosas y no estamos dispuestos a escuchar a otros y dejar que la voz de la conciencia decida. En vez de la controversia estéril, el Programa

nos ofrece la tolerancia y la buena voluntad como herramientas para mantener la Unidad que tanto necesitamos.

Undécima Tradición:

“Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, la televisión y el cine.”

Quienes hemos escogido entregarnos a la práctica del Programa de Recuperación y de los Tres Legados dentro del Movimiento Buena Voluntad experimentamos un cambio de vida. Conforme pasa el tiempo, ese cambio se va reflejando cada vez más en nuestro semblante y en nuestra actividad cotidiana. Al mismo tiempo, aunque no llevemos un letrero de “NA” en la espalda, la gente que nos rodea en la familia, el trabajo, la escuela o aun en la calle comienza a notar “algo distinto” en nuestra conducta. Y un buen día, alguien se

anima a preguntarnos qué estamos haciendo para sentirnos bien, o incluso nos pide consejo u orientación para sí mismo o para algún familiar, amigo o conocido que necesite ayuda. Así es como opera el principio de la atracción.

Aunque no llevemos un letrero de “NA” en la espalda, la gente comienza a notar “algo distinto” en nuestra conducta.

Muchos neuróticos anónimos han vivido bellas experiencias en este sentido. Por ejemplo, un hombre de negocios que era cliente de cierta sucursal bancaria transmitió un día el mensaje de NA en una entrevista de televisión. Aunque habló de espaldas a la cámara, fue reconocido por un ejecutivo del banco,

quien al día siguiente, tras ofrecerle disculpas, le preguntó si efectivamente era él quien salió en el noticiario. Cuando el compañero dijo que sí, el funcionario le contestó sorprendido: "Créame, señor, que de todos mis clientes, el único que yo hubiera jurado que no era neurótico es usted". "Pues eso es lo que un Programa de Recuperación ha hecho por mí", respondió el otro, y en ese momento se tendió el puente de comprensión entre ellos: el ejecutivo se abrió de capa para hablar de sus problemas emocionales y le pidió ayuda, y el cliente lo acompañó con gusto a escuchar su primera junta de recuperación.

La atracción funciona también cuando en la sala de terapia recibimos al nuevo con una sonrisa, le ofrecemos una taza de té o café y lo invitamos a volver al día siguiente; cuando trabajamos honestamente nuestro historial en la tribuna o regalamos en la coordinación experiencias vividas y superadas sin adornarnos ni tratar de "ubicar" a otros. En nuestros eventos públicos se da de muchas maneras, no sólo en el compañero o compañera que transmite el mensaje desde la tribuna, sino también en los que participan en el arreglo del local o prestan servicio de edecanes, de guardería o de venta de literatura, quienes transportan a los recién llegados a la sala de recuperación o quienes se quedan allí para tenerla lista y ofrecerles un pequeño refrigerio.

Son todas estas acciones, pequeñas pero significativas, las que generan confianza en el Movimiento y ayudan a las personas a vencer la resistencia natural a acercarse al grupo y, sobre todo, a volver otro día. Si intentáramos convencerlas con lemas publicitarios, prometiendo premios o contratando

Son todas estas acciones, pequeñas pero significativas, las que generan confianza en el Movimiento

locutores profesionales que proclamaran nuestras virtudes, lo único que lograríamos sería ahuyentarlas.

Sin embargo, la Undécima Tradición señala que nuestra política de relaciones públicas se basa “más bien” en la atracción que en la promoción; es decir, deja cierto lugar para ésta. Aquí es donde entra nuestra labor de difusión a través de carteles, mantas, anuncios luminosos, etcétera, y de acercamiento a los medios de comunicación, que son nuestros grandes aliados al servir de caja de resonancia a nuestras actividades para que la sociedad nos conozca como una alternativa más de recuperación de la neurosis.

Desde nuestros inicios hemos tenido claro que nuestra participación en los medios no tiene que ver con personalidades, con individualidades, sino con el Movimiento como un todo, con la única finalidad de llevar el mensaje a quienes sufren de neurosis.

De hecho, la primera vez que se difundió el mensaje en un medio de comunicación fue cuando el Movimiento aún no nació; los que lo hicieron formaban en ese tiempo parte del grupo Valor y Serenidad, y más adelante fueron fundadores del primer grupo Buena Voluntad. La oportunidad surgió a través de una llamada telefónica a la productora del programa del periodista Guillermo Ochoa en Televisa México, la licenciada Martha Susana, quien años después fue invitada como ponente en nuestro Simposium. En realidad los neuróticos que participaron en esa transmisión no imaginaban la gran repercusión que tendría: empezaron a llegar muchas personas en busca de una alternativa de tranquilidad.

Una vez formado el Movimiento, continuaron los esfuerzos por tener presencia en los medios. Se buscó espacio en periódicos y revistas o con comunicadores que fueron abriendo sus puertas a NA: la revista *Activa*, el programa *Diálogos al desnudo* de Núcleo Radio Mil, conducido por Sergio Rod, muerto trágicamente en el sismo del 19 de septiembre de 1985; la revista *Contenido*, el programa radial de Jorge Saldaña y una larga lista a la que se han ido sumando otros nombres.

Estas experiencias marcaron el inicio de la historia de miles de transmisiones del mensaje que se han llevado a cabo prácticamente en todas las poblaciones donde el Movimiento tiene presencia.

Hay que decir que, así como ha habido experiencias gratas, algunas han sido difíciles. Como marca la Tradición, cuando se ha tratado de la televisión o el cine los neuróticos no muestran el rostro en la pantalla. Sin embargo, en una ocasión los camarógrafos insistieron en captar sus rostros, asegurando que serían disimulados en la edición, pero aparecieron al aire sin ningún efecto que los cubriera, y más tarde enfrentaron situaciones muy desagradables con familiares y amigos que vieron el programa. La experiencia, a pesar de todo, fue muy valiosa, porque nos hizo comprender, ya sin sombra de duda, lo esencial que resulta conservar nuestro anonimato ante los medios de comunicación, sean cuales fueren los argumentos que éstos pongan de por medio. Como todo en Neuróticos Anónimos, la prueba y el error han sido fundamentales en nuestro crecimiento.

También el afán de lucimiento puede resultar desastroso. En otra ocasión, una persona a la que se invitó a transmitir el mensaje avisó a sus familiares y amigos que saldría en televisión. A la hora de la entrevista se extendió hablando de ciertos aspectos escabrosos de su vida que eran desconocidos para ellos, por lo que la reacción que generó fue totalmente opuesta a la que esperaba. La moraleja es que para transmitir el

*Para transmitir el mensaje
no es necesario
exhibirnos ni llamar la
atención de los otros.*

mensaje no es necesario exhibirnos ni llamar la atención de los otros, sino simplemente describir con honestidad nuestros síntomas y recordar que el único objetivo es

tender un puente de comprensión hacia la persona que sufre. Cuando nos invitan a aparecer en televisión, es sano preguntarnos si nos atreveríamos a comentar lo mismo si diéramos la cara a la cámara; generalmente eso basta para enfriarle el protagonismo a cualquiera.

Un grupo en el extranjero enfrentó una experiencia similar a las que se vivieron en los inicios del Movimiento. Sus integrantes tocaron varias puertas en los medios de comunicación en busca de apoyo para difundir la junta de información de su apertura, pero la mayoría respondieron que los entrevistarían siempre y cuando dieran la cara a la pantalla. Tuvieron que declinar la oportunidad y sacrificar la difusión en favor del cuidado de la Undécima Tradición y mantener el anonimato personal ante los medios masivos.

Pareciera que en ocasiones se produce un choque entre las políticas de los medios y nuestras Tradiciones, pero casi siempre ha ocurrido que ellos, al escuchar nuestras explicaciones y ver la amable firmeza con que rehusamos contravenir este principio fundamental, acaban por respetarnos y permitirnos aparecer en la forma que tenemos sugerida. Al final, ellos y nosotros coincidimos en que lo esencial es la sencillez de la experiencia humana para lograr el milagro de una comunicación que salva vidas.

Pero, ¿qué hubiera ocurrido si después de aquella exitosa primera transmisión del mensaje por televisión, las personas que acudieron llenas de esperanza hubieran encontrado el grupo cerrado, o una conciencia apática o dividida por los resentimientos? Por fortuna no fue así; por el contrario, aquellos compañeros hicieron su mejor esfuerzo por complementar el mensaje con una atención esmerada a los recién llegados. De esa primera experiencia nos quedó una enseñanza: la culminación del esfuerzo invertido en pegar carteles, en organizar una junta de información o acudir ante los medios masivos se da en cada sala y en cada militante, al tener todo preparado para recibir a quien

acude en busca de ayuda y hacerle sentir que en verdad él es la persona más importante para nosotros. Es allí donde el principio de la atracción cobra plena vigencia y realidad.



Duodécima Tradición:

“El anonimato es la base espiritual de nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.”

La humildad y el sacrificio son cualidades difíciles de practicar para todos los seres humanos, pero particularmente para los neuróticos. Pese a ello, los miembros del Movimiento Buena Voluntad procuramos estar dispuestos a dejar de lado comodidades y reconocimiento personal en beneficio del grupo. En eso consiste el anonimato, en practicar la humildad.

¿Cómo pueden ser humildes personas que durante años hicieron cuanto estuvo a su alcance para lograr reconocimiento, poder y dinero? Sencillamente, hoy sabemos que desprendernos del egoísmo para ayudar a otros es el medio para mantener la estabilidad emocional.

No es raro que un neurótico piense que un servicio llegó a buen término gracias a él, que sus capacidades permitieron culminar alguna actividad o alcanzar una meta que parecía imposible. La naturaleza de la enfermedad se manifiesta, el neurótico quiere destacar, o tal vez *En eso consiste el busca halagar o complacer a alguien dentro del grupo, a los servidores, al responsable o al Guía.*

anonimato, en practicar la humildad.

Pero quienes persiguen esos fines han comprobado que, en vez de tranquilidad, los esfuerzos realizados provocan emociones como enojo e insatisfacción.

Pegar carteles, hacer la unidad a una sala hermana, pintar y colocar una manta, escuchar a un compañero, dar entrevistas en radio y televisión, preparar eventos, visitar a una persona que pide ayuda...



Todo esto, que parece tan poco atractivo a alguien que aún está encerrado en sí mismo, se convierte en el alimento que nutre nuestro bienestar emocional. El neurótico que vive el Programa no necesita del reconocimiento y el aplauso de nadie; su recompensa está en la satisfacción de ver que otro ser humano deja poco a poco sus problemas: el que llegó casi muerto ahora siente deseos de vivir; el que se drogaba ha dejado de hacerlo; la que golpeaba a sus hijos comienza a darles tolerancia, comprensión y amor; los que tenían miedo de salir a la calle dan sus primeros pasos; los que tomaban tranquilizantes empiezan a dejarlos...

Sin embargo, hay que tener cuidado cuando nos asalta la idea de que al ayudar a otros o sacrificar comodidades en los servicios vamos a obtener alguna recompensa material. A veces, personas muy activas en el grupo se lamentan de no obtener lo que ambicionan (pareja, empleo, seguridad, bienes), pues suponen que

El neurótico que vive el Programa no necesita del reconocimiento y el aplauso de nadie.

Dios las premiará por su labor, y caen en la apatía y en la intranquilidad cuando sus deseos no se cumplen o cuando enfrentan contratiempos o dificultades propios

de la vida, de los cuales creían haberse librado por el hecho de “estar en el servicio”.

Ese es el riesgo que se corre al equivocarse el enfoque. Siempre nos han dicho que sirviendo vamos a obtener la tranquilidad, y es cierto, pero sólo funciona cuando lo que hacemos tiene la finalidad de que otros se sientan bien, de que los demás estén mejor. Si seguimos pendientes de que nuestro propio estado emocional o material mejore, volvemos a caer en el egoísmo. El “medicamento”, en este caso el servicio, surte su efecto cuando buscamos ayudar al que se siente mal para que supere sus problemas; ahí la moneda cambia, atacamos el egoísmo y obtenemos la recompensa en forma de tranquilidad, pero de modo tan natural que muchas veces ni siquiera nos damos cuenta.

Hay experiencias de neuróticos que durante años se han entregado al servicio con amor, y sin embargo en sus vidas personales han enfrentado momentos difíciles: fallece un familiar cercano, los hijos se van de la casa, pierden el empleo, la pareja o bienes materiales, sufren problemas de salud. La pregunta surge casi sin querer: “¿Por qué a mí, que estoy haciendo tanto servicio?”

El espíritu de entrega, de sacrificio y valentía aplicado a cada servicio otorga la fuerza y la fe necesarias para atravesar por momentos difíciles.

Tal vez no haya una respuesta que satisfaga la inquietud emocional en esos momentos, pero definitivamente las horas de esfuerzo dedicadas a hacer sentir bien a otro tienen su recompensa en fortaleza, en entereza para enfrentar esos problemas. El espíritu de entrega, de sacrificio y valentía aplicado a cada servicio otorga la fuerza y la fe necesarias para atravesar por

momentos difíciles, además de que siempre contaremos con el apoyo de nuestros compañeros. Cada sala del Movimiento es la casa de cada uno de sus integrantes: dondequiera que haya un grupo Buena Voluntad encontraremos compañeros que son parte de nuestra familia aunque nunca los hayamos visto, dispuestos a escucharnos y a brindarnos el apoyo emocional que necesitamos.

La práctica del anonimato no es sólo personal; el anonimato grupal también es importante. Nuestra sociedad no es secreta; nuestra necesidad y vocación de transmitir el mensaje nos llevan a aprovechar los medios al alcance para ese propósito: juntas de información públicas o en instituciones, anuncios en medios de comunicación, entrevistas o programas en radio, televisión y prensa, mantas, carteles, pantallas. Al hacerlo no buscamos que la sociedad nos elogie o nos encumbre como asociación, sino únicamente conservar su confianza para que nos permita seguir cumpliendo con nuestro objetivo. En eso radica nuestro anonimato grupal.

La esencia de esta tradición es la fuerza de la unidad, anónima, que no espera nada a cambio. Anonimato y humildad son los principios más importantes que nos guían, haciendo a un lado los deseos de reconocimiento, ya sea del público, de nuestros familiares o amigos o de los propios compañeros del grupo. El futuro de nuestro Movimiento depende de este principio vital, que nos protege como sociedad y garantiza la llegada a puerto seguro de los neuróticos que aún sufren, al recordarnos que todos los “logros” de nuestras salas y del Movimiento en general no son mérito de ninguno de nosotros, sino voluntad de un Poder Superior.

Un Grupo, múltiples salas

La Tónica del
Movimiento Buena Voluntad

A lo largo de su existencia, el Movimiento Buena Voluntad 24 Horas de Neuróticos Anónimos ha vivido experiencias, algunas dolorosas, que han fructificado en la adopción de prácticas y principios que le han dado personalidad propia, pero, sobre todo, le han permitido florecer y alcanzar la madurez, así como obtener el reconocimiento de autoridades, especialistas e instituciones. Estas prácticas y principios constituyen la Tónica del Movimiento Buena Voluntad. Gracias a ella, nuestro Movimiento es, dentro del espíritu de la Cuarta Tradición, un solo grupo autónomo, integrado por un

número creciente de salas en México y otros países. En este capítulo expondremos algunos de los puntos más importantes de nuestra Tónica.

Tónica de la Recuperación

Juntas de recuperación. La base de la terapia del Movimiento son las juntas de recuperación, las cuales tienen una duración de una hora y 45 minutos, con un receso de 15 minutos, en el que se hace recepción a las personas recién llegadas y a las de poco tiempo y se efectúan distintos servicios. Para hacer una junta se necesita un mínimo de dos personas, una para coordinarla y otra para hacer su catarsis en la tribuna. Coordinar una junta de recuperación no implica tener ningún estudio ni cualidad especial; basta ser miembro del grupo, tener padrino o madrina y haber asistido a un número suficiente de juntas para entender su funcionamiento.

Se sugiere que la sala donde se realizan las juntas de recuperación tenga una mesa o escritorio para quien coordina, sillas para los participantes y una tribuna para el orador, así como un reloj para que el coordinador esté pendiente de que se cumpla el horario*. En lugar visible se colocan diversos cuadros, a saber: los Doce Pasos, las Doce Tradiciones, la Oración de la Serenidad, los retratos

*Cada sala del Movimiento tiene su horario de juntas. Se sugiere que éstas empiecen y terminen a la hora indicada. Las personas que van llegando a la sala en el curso de la primera hora pueden anotarse en el pizarrón de servicios y pedir al coordinador que las considere para pasar a la tribuna; transcurrido ese tiempo lo sugerible es esperar a la siguiente junta.

de Bill W. y Bob S. (fundadores de Alcohólicos Anónimos), el símbolo de los Tres Legados (un triángulo inscrito en un círculo), los tres Axiomas, y el *Yo Responsable* ¹.

Asimismo, para resaltar el compromiso del Movimiento con la transmisión del mensaje, se destaca en un cuadro aparte el enunciado de la Quinta Tradición: ***“Cada grupo tiene un solo objetivo: llevar el mensaje al neurótico que aún está sufriendo”***. También existe un pizarrón en el que se anotan los servicios de la junta y otro con la lista de responsables de juntas, como se indicará más adelante. La conciencia de cada sala puede elegir otros elementos decorativos y de mobiliario, pero no se sugiere exhibir lemas o imágenes ajenos a la terapia o los servicios del Movimiento.

En la mesa o escritorio de la coordinación se sugiere tener una campanilla o timbre para dar principio y finalizar la junta, una libreta de coordinación que es suministrada por el comité de literatura del Movimiento, una tablita con el Enunciado del Movimiento y otra con la indicación “Esta junta llegó a su fin”, que sirve de aviso para el orador, así como una cesta o canastita para colocar las aportaciones voluntarias de los presentes. Se pueden añadir otros elementos según las necesidades grupales, como una libreta para avisos, un portaplumas, etc., cuidando siempre que no contengan símbolos o letreros ajenos a la terapia.

Los elementos anteriores se refieren a una sala formal. En caso de necesidad se pueden realizar juntas en una habitación que no cuente con todos ellos, aplicando el principio de que “allí donde dos o más se reúnan en presencia de un Poder Superior y se sostengan con sus contribuciones voluntarias, hay un grupo”. Incluso, en los primeros tiempos

¹ “Yo soy responsable. Cuando cualquiera, dondequiera, extienda la mano pidiendo ayuda, quiero que la mano de NA esté siempre ahí, y por eso Yo soy responsable.”

del Movimiento los compañeros llegaban a realizar juntas de recuperación en un vehículo (detenido, por supuesto), durante el transcurso de viajes largos por motivos de unidad o servicio.

La mecánica de la junta es sencilla: el coordinador invita a los presentes a unos momentos de meditación, a continuación lee el enunciado del Movimiento e invita a quienes deseen participar como oradores. Anota sus nombres en la libreta correspondiente y los va pasando conforme a ciertos criterios, en particular: a) dar preferencia a las personas de poco tiempo, b) la regularidad de la asistencia a las juntas, y c) la participación en los servicios grupales. Al terminar cada orador, o al final de la junta, el coordinador puede regalar a los presentes alguna experiencia vivida y superada que tenga. Finalmente se recogen las aportaciones voluntarias de los presentes —servicio que se conoce como “la séptima”, porque está basado en esa tradición— y se dice la Oración de la Serenidad.

El tiempo que tarda un orador en tribuna no tiene más límite que el horario de la junta. La idea es tener libertad para expresarse sin prisas; a muchos neuróticos se nos dificulta externar en forma franca y directa lo que sentimos, sobre todo cuando se trata de algún hecho doloroso o vergonzoso de nuestro presente o nuestro pasado, y el hecho de no sentirnos presionados nos ayuda. Además, para trascender un síntoma o hábito pernicioso a veces hace falta “trabajarlo” muchas veces en la catarsis. Sin embargo, también es conveniente compartir la tribuna si hay otros compañeros anotados. Con este fin, se sugiere al orador que aborde la tribuna en la segunda mitad de la junta estar atento a la tablita que pone el coordinador para avisar que la junta ha llegado a su fin. El aviso de la tablita representa la sugerencia de concluir la participación en tribuna; el reloj de la sala es un apoyo para el coordinador, no para el orador.

Del tiempo ilimitado en tribuna se deriva una consecuencia

importante. Para que todos los miembros del grupo tengamos igual oportunidad de realizar una catarsis a fondo y un verdadero análisis de la personalidad, lógicamente se necesita un mayor número de juntas. Ésta es una de las razones por las que intentamos tener las salas del Movimiento Buena Voluntad abiertas el mayor número de horas que sea posible cada día. De hecho, cada grupo que nace dentro del Movimiento tiene la aspiración de llegar a funcionar las 24 horas de todos los días, para realizar juntas de recuperación constantes, pero también, y sobre todo, para estar en posibilidad de acudir en auxilio de cualquier persona que lo necesite en cualquier momento del día o de la noche.

Por experiencia propia, sabemos bien que una crisis emocional puede llegar cuando menos se espera, y tener el grupo y sus teléfonos abiertos las 24 horas es, en nuestro concepto, la mejor forma de dar cumplimiento a lo que sugiere el Yo responsable. Por eso nuestro Movimiento se llama Buena Voluntad 24 Horas.

¿Qué se puede comentar en tribuna? Prácticamente todo, incluso con palabras o expresiones "fuertes" si es necesario para sanear la emoción. Sin embargo, un principio expresado en la literatura nos recuerda que **"nadie debe obtener sobriedad a costa de otro"**, y guiándonos por él hemos adoptado algunas sugerencias para el uso de la tribuna. Algunas de las más importantes son:

- * Procuramos no nombrar partes del cuerpo o detallar acciones cuando abordamos temas sexuales o sangrientos (accidentes, agresiones,

Cada grupo que nace dentro del Movimiento tiene la aspiración de llegar a funcionar las 24 horas de todos los días.

riñas, etc.), para evitar que alguno de los presentes, sobre todo de los recién llegados, pudiera incomodarse.

* En caso de que dentro de la sala se encuentre un familiar, amigo o compañero de escuela o de trabajo de quien pasará a tribuna, se le pide salir de la sala, a fin de que el orador pueda expresarse con libertad y la otra persona no escuche algo que pudiera inquietarla o lastimarla. Es importante resaltar que la catarsis de una persona no debe ser motivo de comentario o chisme, y mucho menos se debe revelar a un familiar, amigo o conocido del orador lo que éste haya dicho en tribuna. En algunas salas del Movimiento este principio se subraya con un letrero en la puerta que dice: "Recuerda: ¡lo que aquí se dice, aquí se queda!"

* El resentimiento es una emoción frecuente y prácticamente inevitable en un neurótico. Entre los compañeros hay interacción constante por motivos de la terapia y el servicio, así que no es raro que surjan resentimientos. No es sano tratar de reprimir esta emoción —como ninguna otra—; la persona necesita comentarla en tribuna para trascenderla, pero se sugiere que no lo haga cuando esté presente el compañero o compañera con quien exista el resentimiento. Esta misma sugerencia se aplica cuando haya atracción física o sexual hacia alguna persona del grupo, como se verá más adelante.

Otro aspecto importante de las juntas de recuperación son los servicios que se realizan en ellas. Los servicios básicos son la *coordinación*, de la que ya se habló; el *teléfono*, que consiste en estar pendiente de las llamadas, atenderlas e incluso escuchar la catarsis de una persona de poco tiempo o que por el momento no pueda desplazarse a la sala para

escuchar una junta o apadrinarse; la *cafetería*, que se refiere a servir a los presentes café, té o agua, según su preferencia (la sugerencia es ofrecerlos primero al coordinador); la *información*, que consiste en atender a las personas que llegan por primera vez; la *recepción*, relativa a conversar con los recién llegados o las personas de poco tiempo para resolver sus dudas, darles a conocer los servicios del Movimiento y canalizarlas poco a poco con el apadrinamiento; la *séptima*, que se trata de recoger las aportaciones voluntarias de los participantes; la *literatura*, que consiste en ofrecer y proporcionar mediante la aportación correspondiente los libros, folletos y boletines que integran la literatura del Movimiento, y la *guardería*, es decir, cuidar a los hijos de padres o madres que acudan con ellos —sobre todo si son recién llegados o de poco tiempo— para que puedan escuchar la junta. Las salas individuales pueden añadir otros servicios según sus necesidades (aseo, abrir la puerta, etc.).

Un servicio de gran importancia es el del responsable de junta. El responsable es una persona que tiene algún tiempo de participar en la terapia y se compromete voluntariamente a asistir en determinado día y hora de la semana para ver que se realice la junta. Su función consiste en llegar con 15 minutos de anticipación, ofrecer los distintos servicios y anotar en el pizarrón correspondiente quiénes se harán cargo de ellos (o hacerlos él mismo en caso de no encontrar quien los realice), y estar pendiente de cualquier situación que se presente en el curso de la junta (en especial si la coordinación la cubre otra persona). Finalmente entrega la sala en condiciones para la junta siguiente. En la sala se coloca un pizarrón con los horarios y nombres de los responsables, para información de toda la conciencia.

Otros tipos de juntas. Las juntas de recuperación son la columna vertebral de la terapia, pero existen otras que,

aunque menos frecuentes, tienen igual importancia para la recuperación individual y la buena marcha del grupo. Algunas de ellas son:

Juntas de estudio. Son juntas de diálogo, en las que los participantes exponen sus dudas y experiencias sobre algún tema de la literatura, de la recuperación o del funcionamiento grupal. Las más comunes se refieren a los Doce Pasos, las Doce Tradiciones, los Tres Legados y los defectos de carácter.

Juntas de preguntas y respuestas. Antes llamadas juntas de Tónica, son reuniones en las que la conciencia de algún grupo o sala (es decir, sus integrantes) hace preguntas sobre cualquier tema relacionado con la recuperación individual o el funcionamiento grupal. Generalmente son coordinadas por el Guía del Movimiento o por algún servidor que él designe.

Juntas de festejo. Son juntas que se realizan con motivo de los aniversarios de los grupos, o cuando se cumple determinado número de juntas en una sala (por ejemplo, 1,000, 10,000 o 40,000 juntas), o en fechas tradicionales como Navidad o Año Nuevo. En ellas los integrantes de una sala comentan logros, sucesos o experiencias que han vivido durante su participación en la terapia y sirven, según un antiguo miembro de la agrupación, para “pasarnos el mensaje unos a otros”. En ocasiones se invita a estas juntas a compañeros de otras salas, como parte del Legado de la Unidad, y también se pueden difundir por Internet, para que estén “presentes” personas ubicadas en lugares lejanos del país o del extranjero.

Juntas de servicio. Como su nombre lo indica, son juntas en las que se abordan aspectos de los distintos servicios, ya sea de un comité grupal o intergrupal, o del Movimiento como un todo.

Juntas del Congreso. El núcleo del Congreso Internacional del Movimiento son las juntas de distintos tipos que en él se llevan a cabo.

Juntas de convivio del Movimiento. Dos veces por año —con motivo del Simposium anual sobre Neurosis y de la Junta Pública de Información por el Aniversario del Movimiento— se realiza una junta de gran importancia porque en ella participan compañeros de todas las salas del país e incluso del extranjero (estos últimos ya sea directamente o vía Internet). Es coordinada por el Guía del Movimiento y en ella se comparten experiencias sobre el desarrollo de los servicios para dichos eventos, pero también sobre muchos otros temas relacionados con los Tres Legados.

Juntas especiales. Distintas salas acostumbran realizar juntas con motivos relevantes para sus conciencias, dentro de la tradición de autonomía. Un ejemplo son las juntas que se llevan a cabo en algunos lugares para festejar la reintegración de compañeros de Casa Hogar a la vida activa, o las que se celebran para invitar a los integrantes de distintas salas a participar en el Congreso o, concluido éste, las que se realizan para compartir experiencias acerca de lo que se vivió en él.

Todas las juntas citadas son internas. También hay juntas públicas de información, en las cuales las distintas salas del Movimiento informan a las personas de la comunidad sobre los síntomas y el tratamiento de la neurosis, y se les invita a asistir al grupo. Estas juntas suelen realizarse en centros cívicos, auditorios, teatros, etc., y se difunden por diversos medios: carteles, mantas, volantes, prensa, radio y televisión. Generalmente son coordinadas por el Guía del Movimiento o por el responsable del grupo, y los compañeros que pasan a la tribuna hablan de sus experiencias vividas y superadas. A ellas asisten compañeros de otros grupos para participar en los distintos servicios, también dentro del Legado de la Unidad, como se verá en el capítulo correspondiente.

Renglón aparte merecen las Juntas Magnas, que son el Simposium sobre Neurosis y la Junta Pública de Información

por el Aniversario del Movimiento. El primero, que se lleva a cabo en los primeros meses de cada año, es el único evento del Movimiento en el que participan especialistas ajenos a él: un representante de la Religión, uno de la Psiquiatría, uno de los Medios de Comunicación, además de un miembro del Movimiento. La segunda se realiza en el segundo semestre, en la fecha más cercana posible al 7 de julio, día en que se conmemora la fundación del grupo matriz, el Buena Voluntad 24 Horas. (A partir de 2003, también se celebra un Simposium sobre Neurosis en la ciudad de Oaxaca, capital del estado mexicano del mismo nombre.)

El apadrinamiento. El apadrinamiento es otro de los pilares del Movimiento Buena Voluntad. Todos los integrantes del Movimiento que llevan más de uno o dos meses de participar con regularidad en la terapia cuentan con padrino o madrina. Es un apoyo esencial a la recuperación, como se indicó en el capítulo correspondiente, y además sirve de base para participar en los servicios a

Para un miembro del Movimiento, apadrinar a otro es un privilegio y una responsabilidad.

nivel grupal e intergrupal. Para un miembro del Movimiento, apadrinar a otro es un privilegio y una responsabilidad, a la vez que le sirve de estímulo para aplicarse el programa él mismo y de "termómetro" para ver cómo anda en su recuperación. La sugerencia es que los integrantes se reúnan con sus padrinos con regularidad.

El apadrinamiento es esencial también en los servicios. Los comités de servicio dentro de los grupos se apadrinan con las mesas de servidores, éstas con los responsables de grupo y éstos a su vez con el apadrinamiento grupal o con el Guía del

Movimiento. Los comités intergrupales tienen también sus medios de apadrinamiento.

Cuartos y Quintos Pasos. En el Movimiento Buena Voluntad se da gran importancia a estos Pasos del Programa de Recuperación. La mayoría de los integrantes tratamos de seguir la sugerencia de realizar al menos un inventario cada seis meses, y en algunos grupos hay comités que dan seguimiento a este servicio. Escuchar un Quinto Paso es considerado un gran regalo, en especial cuando es el primer inventario que realiza una persona de poco tiempo.

Tónica del bienestar común

Relaciones entre compañeros. La Quinta Tradición sienta un principio contundente: el único objetivo de Neuróticos Anónimos es llevar el mensaje al neurótico que aún sufre. De él deriva la necesidad de que nuestra asistencia y participación en las actividades grupales tengan como único fin, como dice nuestro Enunciado, "mantener nuestra estabilidad emocional y ayudar a otros a alcanzar el estado de tranquilidad".

En los años transcurridos desde la fundación de Alcohólicos Anónimos se ha sabido de grupos que perdieron el objetivo y se convirtieron en clubes de amigos o centros de encuentro social o romántico. Existen incluso comunidades donde esos desvíos del propósito esencial dieron mala fama a los grupos anónimos, lo cual ha creado serias dificultades a las agrupaciones que respetan los principios. En otros casos, las rencillas por cuestiones ajenas a la terapia llevaron a cerrar grupos, que nosotros consideramos fuentes de vida.

De hecho, el grupo Valor y Serenidad, que fue el antecesor inmediato de nuestro Movimiento, ofrece un triste ejemplo de cómo al perder el objetivo se puede llegar a la

muerte de lo que fue una fuente de vida. Sus miembros habían recibido del Movimiento 24 Horas de AA la sugerencia de no formar parejas entre ellos; no la siguieron y, poco tiempo después de la fundación de nuestro grupo matriz, esa sala cerró sus puertas.

Ésas son las razones por las cuales los integrantes del Movimiento Buena Voluntad hemos adoptado el compromiso de no establecer entre nosotros relaciones de índole sexual o romántica.

Como agrupación de terapia intensiva, donde los servicios o las unidades nos hacen convivir a diario, pasar varias horas juntos, trasladarnos a lugares lejanos, etc., este principio nos permite entregarnos con libertad a la tarea de fortalecernos emocionalmente para la vida en el mundo exterior, que es donde debemos buscar las oportunidades de relacionarnos con esos fines.

Desde luego, relacionarse afectivamente es una necesidad humana otorgada por Dios. Entre los miembros del Movimiento Buena Voluntad se llegan a desarrollar lazos afectivos fuertes y genuinos, pero, a diferencia de los que surgen en la sociedad, éstos nacen de la necesidad de salvar la vida frente al flagelo de la neurosis. Los Neuróticos Anónimos estamos unidos, pues, más por los defectos que por las virtudes, o mejor dicho, por nuestra necesidad común de superar nuestros defectos aprendiendo y practicando virtudes de las cuales carecemos. La terapia está basada en el amor, pero un amor adulto, que en ocasiones implica manejar verdades dolorosas en un nivel que rara vez se da en la vida cotidiana fuera del grupo. Un afecto mal entendido puede llevar a un militante a adoptar actitudes de blandura (“apapacho”) o servilismo hacia los compañeros, o bien a no expresar sus emociones con sinceridad en la tribuna y poner así en riesgo su propia estabilidad emocional.

Este peligro es aún más evidente en el caso de la

atracción sexual. En el mundo exterior es natural que el interés romántico lleve a una persona a ocultar hasta cierto grado sus verdaderas emociones en un afán de “quedar bien” o mostrar su “mejor ángulo”, pero en la terapia eso es sumamente inconveniente, pues la honestidad en la catarsis y en el apadrinamiento es esencial para la recuperación.

El neurótico suele tener una fuerte propensión a las aventuras atolondradas, a las fantasías eróticas o románticas y a los disturbios sexuales. No es extraño, pues, que con cierta frecuencia surjan inquietudes de este tipo hacia algún compañero o compañera (solemos llamarlas “movimientos”). En estos casos lo sugerible es desahogarlas en la tribuna –obviamente cuando la persona hacia la que se siente la atracción no esté presente– y darles seguimiento con

el padrino o madrina, quien sugerirá la forma de “trabajar” la emoción, además de otras medidas para que poco a poco baje en intensidad y finalmente desaparezca.

No se trata de coartar la libertad de nadie. Si dos personas, pese a la experiencia del Movimiento, insisten en relacionarse como pareja, su decisión se respeta. Sin embargo, considerando que su conducta perjudica el bienestar común se les pide dejar de pertenecer al Movimiento Buena Voluntad.

La sugerencia de no formar parejas rinde enormes beneficios a la agrupación como un todo. Genera respeto en la comunidad y confianza en los familiares de quienes participan en la terapia, mientras que a nivel individual permite enfrentar con

La sugerencia de no formar parejas rinde enormes beneficios a la agrupación como un todo. Genera respeto en la comunidad y confianza.

éxito muchas de las barreras o propensiones que impiden llevar una vida sexual y afectiva sana en la vida exterior al grupo. Por ejemplo, quien participa por primera vez en una junta de estudio en la que se abordan aspectos de este tipo frecuentemente se impresiona al ver la libertad y apertura con que personas de todas las orientaciones sexuales hacen preguntas e intercambian experiencias sobre temas que en el ámbito social suelen considerarse delicados o incluso “prohibidos”, sin caer en la morbosidad, sino sólo para que los participantes se ayuden unos a otros a iluminar ciertos aspectos de su personalidad y a superar así actitudes negativas. Semejante franqueza sería imposible si dentro del grupo se dieran coqueteos y romances.

Claro está que este concepto no se aplica a las parejas que llegan formadas al grupo. Muchas salas del Movimiento se ven bendecidas con la participación de matrimonios, parejas de novios y otras uniones; de hecho, no es raro ver en una sola

En el Movimiento se respeta la orientación sexual de todas las personas, sin prejuizar ni intentar “corregir” a nadie.

sala a varios miembros de una familia (manteniendo el principio ya mencionado de que no se escuchen unos a otros). En cambio, sí se sugiere no buscar relaciones de pareja con familiares de compañeros, ni tampoco con personas con las cuales se tiene contacto por motivos

de servicio, por ejemplo funcionarios de medios de comunicación, empresas de transporte y hotelería, auditorios y salones de eventos, etc.

Conviene señalar, por otra parte, que en el Movimiento se respeta la orientación sexual de todas las personas, sin prejuizar ni intentar “corregir” a nadie.

Muchas personas han encontrado aquí el apoyo emocional necesario para superar los conflictos que les impedían ejercer su sexualidad de manera libre y responsable en el mundo exterior.

Por otra parte, en algunos casos se han dado relaciones de negocios, laborales o sociales entre miembros del Movimiento. No es algo frecuente, y cuando ocurre es entre compañeros que tienen ya tiempo dentro del grupo, previa sugerencia de sus respectivos apadrinamientos.

El Movimiento Buena Voluntad y Alcohólicos Anónimos (AA). Como todos los grupos anónimos, el Movimiento Buena Voluntad ha recibido en legado los Doce Pasos del Programa de Recuperación, las Doce Tradiciones y los demás principios consagrados en la literatura de Alcohólicos Anónimos. Existe, por tanto, una profunda y permanente deuda de gratitud hacia esa agrupación fundada por Bill W. y Bob S. en 1935, la cual sigue siendo puerto seguro para millones de alcohólicos en todo el mundo que desean dejar de beber. Asimismo, como se ha reseñado en otro capítulo, el nacimiento del grupo Buena Voluntad fue apadrinado por el Movimiento 24 Horas de Alcohólicos Anónimos, el cual guió también nuestros primeros pasos.

En una junta realizada cuando el Buena Voluntad tenía ya varios meses de estar funcionando, el entonces guía del Movimiento 24 Horas de AA señaló a la conciencia que había llegado el momento de que el nuevo grupo caminara por sí solo, y entregó los servicios. Pero al terminar esa junta dejó su última sugerencia: no recibir como militantes del grupo a personas provenientes de Alcohólicos Anónimos.

Esta aparente contradicción con la Tercera Tradición obedece a varios motivos. El más importante es que la terapia específica para el alcoholismo se da en los grupos de AA. El segundo es evitar que algún alcohólico resentido o deshonesto busque refugiarse en una sala de nuestro Movimiento para

pretender predicar principios que no practica y entrar en controversia con los servidores o con la conciencia grupal. El tercero es que en ocasiones algunos militantes de AA tratan de ingresar a otros grupos anónimos en busca de pareja o con propósitos ajenos a la recuperación.

Por fortuna, se trata de casos aislados. Los Alcohólicos Anónimos, como un todo, se cuentan entre los grandes aliados del Movimiento. En los grupos de AA participan miles de personas entregadas a las tareas del Duodécimo Paso; en ocasiones alguna de ellas acude a una sala de nuestro Movimiento para llevar a alguien que se acercó a pedir ayuda a un grupo AA sin tener problemas de alcoholismo. En estos casos, el o los militantes de AA son recibidos con cortesía, se les invita a escuchar una junta y se les agradece el servicio. También a nuestras juntas públicas de información asisten en ocasiones integrantes de AA;

Los grupos AA y el Movimiento tenemos en común los principios del programa, pero caminamos por sendas separadas.

su presencia es bienvenida en tanto se limiten a escuchar la junta para obtener información sobre la sala del Movimiento Buena Voluntad que funciona en su localidad y así poder canalizar a algún no alcohólico que tenga problemas emocionales.

Por su parte, generalmente los miembros del Movimiento Buena Voluntad se abstienen de asistir a eventos de AA.

En las primeras ediciones de nuestro Simposium sobre Neurosis se contó con la participación de oradores de AA, que comentaban su experiencia sobre la raíz neurótica del alcoholismo. Actualmente en el Simposium participan sólo representantes de la

religión, la medicina o psiquiatría, los medios de comunicación y el Movimiento Buena Voluntad.

En resumen, los grupos de Alcohólicos Anónimos y el Movimiento tenemos en común los principios del Programa y los que rigen el funcionamiento grupal, pero caminamos por sendas separadas con profundo respeto recíproco.

Relaciones con otras agrupaciones o centros de terapia emocional. Esa norma de respeto se observa también hacia otros grupos anónimos que practican el programa de Doce Pasos. En general, cada grupo está entregado a su propia labor de transmisión del mensaje.

Sin embargo, en raras ocasiones llega a ocurrir que alguna agrupación o bien algún centro o practicante privado intenta aprovechar algún evento o actividad de nuestro Movimiento para atraer a los asistentes hacia los servicios que ofrece. En estos casos ejercemos nuestro derecho a pedir respeto a nuestras actividades.

También ha sucedido que algún grupo de Neuróticos Anónimos ostente el nombre Buena Voluntad sin pertenecer al Movimiento. En prevención de confusiones se ha registrado dicho nombre como marca ante las autoridades.

El Movimiento no tiene interés por atraer personas que participan en otras agrupaciones. No obstante, cuando alguien proveniente de un grupo ajeno expresa el deseo de integrarse con nosotros por algún motivo de índole personal, es atendido en forma individual por la mesa de servidores de la sala respectiva.

Como principio general se puede mencionar que a esas personas se les pide asistir a juntas durante cierto lapso para que evalúen si están dispuestas a incorporarse a la terapia intensiva que practicamos y adaptarse a nuestra Tónica. Una vez que se integran al grupo, reciben el mismo trato que cualquier otro miembro.

Alcohol y otras drogas. El alcohólico tiene problemas con su manera de beber; el neurótico tiene problemas con su manera de vivir. Éste es un principio general, pero no implica que el neurótico esté en mejores condiciones que el alcohólico para tolerar la bebida. Algunos grupos de Neuróticos Anónimos no veían inconveniente en que los miembros consumieran alcohol, pero la experiencia del Movimiento ha mostrado que cuando una persona está bajo sus efectos, como los de cualquier droga, se nulifica la receptividad a la terapia. Ésa fue la razón por la que desde sus inicios el Movimiento integró a su Tónica la sugerencia de prescindir totalmente del alcohol en nuestra vida cotidiana.

Es cierto que muchos neuróticos llegaron al grupo sin haber dependido jamás del alcohol, pero generalmente fue porque éste nunca formó parte esencial de sus vidas. Unos eran abstemios, otros no sentían inclinación por beber; sin embargo, entre los que sí bebían, el alcohol actuó casi siempre con la misma fuerza devastadora que con los alcohólicos, y así lo comprueban al trabajar su historial en la catarsis. Quizás hubo alguna diferencia de cantidad o de frecuencia, pero el efecto del alcohol sobre la emoción es como el de la gasolina sobre el fuego.

Muchos integrantes no tienen mayor problema en seguir esta sugerencia; a otros les cuesta más trabajo, casi siempre porque se les dificulta integrarse en sociedad si no se dan valor con una copa, o porque el miedo al rechazo o a la burla les impide negarse cuando los invitan. Generalmente basta un honesto trabajo de catarsis y apadrinamiento para dejar atrás esta debilidad y descubrir que los amigos, familiares o compañeros lo aceptan a uno independientemente de que beba o no, y los que no, quizá no sean la mejor compañía.

Siendo débiles por naturaleza, no es raro que algunos neuróticos anónimos caigan alguna vez en la tentación de beber; en este caso se les invita a dejar por un tiempo los

servicios para dedicarse enteramente a escuchar juntas y practicar la catarsis, hasta que descubren y superan el motivo de su tropiezo. Sin embargo, si una persona recae con frecuencia en la bebida, se le puede invitar a que busque en Alcohólicos Anónimos una terapia más adecuada a su caso.

El problema de las drogas es más delicado. Muchas personas llegan al grupo con una fuerte dependencia a fármacos de patente, en ocasiones por prescripción y bajo supervisión médica. Cada caso se trata por separado, pero si la persona quiere dejar esta dependencia y no hay objeción médica, existen las experiencias para ayudarla a lograr su propósito.

Por otra parte, la dependencia hacia las *drogas duras* es uno de los casos en los que la terapia de 24 horas del Movimiento Buena Voluntad resulta más valiosa. El adicto encuentra en el Movimiento experiencias de compañeros que conocen la problemática y están dispuestos a escucharlo y apoyarlo en todo momento y, de ser necesario, también cuenta con el respaldo de la Casa Hogar de la Buena Voluntad, AC, para superar su problema.



La Tónica del Movimiento Buena Voluntad es la salvaguarda del bienestar común y la piedra fundamental del crecimiento de nuestra agrupación. Como todo en el Programa, está formada por sugerencias, no órdenes, pero al vivirla y difundirla entre los compañeros contribuimos a fomentar su cumplimiento. Por eso es importante que cada miembro del grupo la conozca y que cuando sea oportuno comente sus experiencias vividas y superadas acerca de ella, ya sea en la coordinación, la tribuna, el apadrinamiento o en juntas de estudio y de servicio.

Quando se trata de dar información al público en general, por ejemplo en una junta de información o en una entrevista con un medio de comunicación, es muy conveniente hablar de los principios esenciales de la Tónica, porque son la mejor prueba de la seriedad del Movimiento e inspiran confianza en él.

Sin embargo, es inconveniente caer en el extremo de recitarla como si fuera un conjunto de mandamientos o reglas: "En el grupo no se forman parejas, no se bebe alcohol ni se balconean historiales", y más aún si se hace al dar la bienvenida a una persona que llega a la sala por primera vez. Con frecuencia las personas se acercan al grupo con gran desconfianza y temor; en esos primeros contactos todo lo que necesitan es comprensión y aliento, no que les lean la cartilla, por así decirlo, con un conjunto de prohibiciones y advertencias que apenas si están en condiciones de entender. Cuando en una sala hay la sana costumbre de comentar la Tónica con experiencias y con palabras sencillas, sin la aparente intención de amenazar o causar temor, generalmente las personas de poco tiempo expresan interés por conocerla más a fondo.

Es inconveniente caer en el extremo de recitar la Tónica como si fuera un conjunto de mandamientos o reglas.

En ocasiones, durante el apadrinamiento o en una junta de estudio, alguien llega a manifestar desacuerdo con algún principio de la Tónica. Esto es natural y no tiene por qué ocasionar una oleada de "terapia" de los miembros más antiguos. Conviene recordar que muchos de nosotros fuimos consistentes constantes transgresores de los principios más elementales

de convivencia social y familiar, así que nadie tiene por qué sorprenderse o indignarse ante la rebeldía que es consustancial al neurótico. Pocos miembros del Movimiento, si es que alguno, pueden decir con sinceridad que asimilaron y se aplicaron a la perfección los Pasos, las Tradiciones y la Tónica desde el momento en que los conocieron. Hace falta tiempo para adquirir la confianza total que muchos tenemos hoy en estos principios. Además, es preferible que la persona exprese sus dudas en voz alta en vez de rumiarlas en sus adentros y acabar por irse del Movimiento por no haberlas ventilado.

Esto no significa que una actitud constante de desafío a la Tónica o una violación de sus sugerencias más importantes, como la de no formar parejas, deban tratarse con blandura. En estos casos la máxima definitoria es la que está consagrada en la Primera Tradición: **"el bienestar común tiene la preferencia"**.



Las Casas Hogar de la Buena Voluntad

La neurosis es una enfermedad sutilmente intensa y extremadamente rebelde. Personas que se acercan al grupo con un genuino deseo de alcanzar la tranquilidad encuentran a veces obstáculos en el retorno cotidiano a su medio ambiente, ya sea por resentimientos y violencia en la familia o el vecindario, o por problemas de adicciones, o por un miedo incontenible a salir a la calle o andar solas de noche, o bien, por intensos disturbios suicidas. Para estos casos nacieron y existen las Casas Hogar de la Buena Voluntad, en las cuales viven personas que necesitan alejarse por un tiempo de su entorno y tomar una terapia intensiva para poder enfrentar y superar sus problemas personales. La primera Casa Hogar del Movimiento abrió en 1978 en el grupo Buena Voluntad 24 Horas*.

* La historia detallada de los orígenes y el desarrollo inicial de la Casa Hogar puede leerse en las *Memorias del Movimiento Buena Voluntad*.

El servicio de la Casa Hogar es gratuito. Quienes viven en ella son sostenidos en sus necesidades materiales por las aportaciones voluntarias de los integrantes del Movimiento, de modo que puedan dedicarse por completo a su recuperación emocional.

Una compañera describe su estado cuando llegó a la Casa Hogar: "Sentía mucho miedo a la locura y me temblaba todo el cuerpo; era como si me hubieran cortado emocionalmente, y aun así sentía una rebeldía muy grande. No podía salir sola en la noche, me daba mucho miedo la oscuridad y también temía a los compañeros que estaban conmigo: una sentía que se asfixiaba y el otro había querido matar a su esposa. Cada noche sentía mucho frío y pensaba 'si cierro la puerta, la compañera se ahoga'; me aterraba estar a oscuras y me daban miedo los matones, pero los tres tuvimos que hacer la unidad dentro de nuestros disturbios para sobrevivir. Así empezamos a compartir esa improvisada Casa Hogar; de día eran cuartos de apadrinamiento y de noche dormitorios.

"Recuerdo que me encargaron administrar el dinero del gasto. Salí a comprar una libreta para llevar las cuentas y cada vez que cruzaba una calle me asombraba al darme cuenta de que ya podía caminar sola, sin tanto miedo; era como gatear emocionalmente y, cuando llegué al centro comercial, que por cierto se llamaba El Sol, lo sentí como un regalo de Dios, era como si él me dijera que la luz había regresado a mi vida..."

De aquellos principios en que las Casas Hogar tenían que improvisarse en algún rincón del grupo se pasó a acondicionar instalaciones específicas, al cuidado de compañeros que ya tenían algún tiempo acudiendo a la terapia, algunos de los cuales habían estado "anexados", es decir, habían sido huéspedes de una Casa Hogar. Con el tiempo se establecieron unas sencillas sugerencias de

convivencia, que fueron surgiendo porque estaban de por medio vidas que deseaban salvarse.

Poco a poco la experiencia se fue viviendo en otros lugares. La necesidad de abrir salas en distintas ciudades generó el servicio denominado “apoyo”, el cual consiste en que integrantes de la Casa Hogar del grupo matriz —el Buena Voluntad 24 Horas— se trasladan por un tiempo a un nuevo grupo para realizar juntas de recuperación y esperar la llegada de nuevos integrantes.

A medida que el servicio de Casa Hogar se fue extendiendo por el Movimiento se hizo necesario darle formalidad ante las autoridades, sobre todo porque de cuando en cuando se difundía información periodística que hablaba de instalaciones de terapia donde se maltrataba a los internos. Era importante dejar en claro que nuestros anexos son lugares donde la permanencia es voluntaria y gratuita, donde se salvan vidas exclusivamente con base en el Programa de Recuperación de Neuróticos Anónimos y mediante la colaboración desinteresada de los miembros del Movimiento. Así nació Casa Hogar de la Buena Voluntad, Asociación Civil.

Las Villas de la Buena Voluntad

El ingreso constante de personas con gran necesidad de recibir ayuda, pero también con plena disposición a dejar todo con tal de salvar su vida, condujo, el 1º de diciembre de 1987, a la apertura de la Villa de la Buena Voluntad en las afueras de la ciudad de



Villa de la Buena Voluntad
Oaxaca. Fachada.

México. En el curso de los años, la "Granja", como también la conocemos, ha dado apoyo a cientos de personas que gracias al tiempo que pasaron allí en terapia intensiva y ocupacional han recuperado la estabilidad emocional y la capacidad de reincorporarse con nueva fortaleza a la vida cotidiana.

En el curso de los años, la "Granja" ha dado apoyo a cientos de personas.

En 1989 se abrió una segunda Villa de la Buena Voluntad en la ciudad de Oaxaca, porque el número de anexados en el grupo matriz de esa ciudad llegó a ser tan grande que ya no cabían. Uno de los compañeros narra: "Se buscó una casa apropiada, donde se instaló y se empezó a practicar la terapia ocupacional. Era un bonito lugar, lleno de flores y plantas. En esa Villa duramos 11 años, de 1989 a 2000. Un día, por sugerencia del



Villa de la Buena Voluntad
Oaxaca. Sala de juntas.

Guía del Movimiento, se organizó un comité de servicio para la compra de un terreno donde construir una nueva Villa. Los integrantes de ese comité se dieron a la tarea de visitar todos los grupos del estado de Oaxaca para hablar de los auténticos milagros de recuperación que se vivían en la Villa, y eso

movió a muchos neuróticos anónimos a unirse al esfuerzo.

La nueva Villa se construyó en un terreno de Santiago Ixtaltepec, a orillas de la carretera internacional,

que por ese tiempo estaba en plenas labores de ampliación. Se empezó a construir en 2002 y se inauguró en octubre de 2003. Visitar la Villa de la Buena Voluntad Oaxaca es sentir en carne viva la generosidad de Dios hacia el Movimiento, pues en todas sus instalaciones, que incluyen amplios y soleados dormitorios, una acogedora estancia y una amplia explanada para la realización de eventos, se respira un ambiente de tranquilidad y amor. El ejemplo de desprendimiento de los compañeros oaxaqueños ha inspirado al resto del Movimiento a buscar un sitio apropiado para ser la sede permanente de nuestra primera Villa, en las cercanías de la ciudad de México.



Villa de la Buena Voluntad
Oaxaca. Jardín.

Los anexados

Es importante señalar que si alguien entra a la Casa Hogar no es porque esté “más mal” que otros integrantes. La neurosis es la misma en todas las personas; solemos decir, un poco en broma, que es como el embarazo: así como no hay una mujer que esté “medio embarazada”, tampoco se puede decir que alguien sea “medio neurótico”. El hecho de que la mayoría de los anexados sean personas que tienen poco tiempo de haber llegado al grupo es natural, si se considera que por lo regular cuando alguien se decide a pedir ayuda es porque está tocando un fondo emocional; experimenta esa derrota total de la que habla el Primer Paso. Pero, como expresa la misma literatura, es **“una derrota que puede convertirse en**

victoria, si seguimos las sugerencias de nuestro Programa de Recuperación de NA". Así pues,

aunque parezca paradójico, "el que peor está es el que mejor está", como se dijo

Cuando alguien se decide a pedir ayuda es porque está tocando un fondo emocional; esa derrota total de la que habla el Primer Paso.

alguna vez, porque en el momento de la derrota total uno está dispuesto a hacer cualquier cosa por salir del abismo. De la misma manera, un bache en la recuperación o una situación difícil en la vida podrían hacer recomendable que cualquier integrante del grupo, aunque tenga muchos años de militancia y muchas experiencias en los Tres Legados, pase un tiempo en el anexo. Un caso entre muchos es el de una señora que llevaba varios años en la terapia cuando falleció uno de sus hijos, lo cual le originó una crisis ante la cual se le sugirió entrar a la Casa Hogar para superar ese trance. Hoy se ha reintegrado plenamente a la vida activa en compañía de sus otros hijos. La Casa Hogar, por tanto, es como un "seguro de vida" para todos los integrantes del Movimiento; por esa razón todos los militantes conscientes de su importancia la sentimos nuestra y gustosamente colaboramos para su sostenimiento y crecimiento.

Una de las emociones violentas que han llevado a las personas a buscar ayuda en una Casa Hogar ha sido la celotipia. Un compañero relata: "Mi esposa tomaba clases de baile y eso me daba muchos celos porque se relacionaba con artistas que participaban en espectáculos y la empezaron a invitar, ya que ella era una excelente imitadora. Yo se lo prohibía, pero era tal su coraje hacia mí, por el mal

trato que le daba, que lo hacía aunque me disgustara. En ese tiempo yo ya estaba en el grupo, pero en realidad no hablaba de la relación con mi esposa ni en la tribuna ni con mi padrino.

“Un día, al ver que no regresaba a la casa a la hora de costumbre, me empezaron a entrar unos celos insoportables. Me senté en la cocina a esperarla y cuando llegó la insulté e intenté golpearla. Se echó a correr hacia la calle, se metió a su coche y cerró la ventanilla; furioso, me puse a golpear el vidrio hasta que lo rompí. Ella corrió, paró un taxi y se subió; quise seguirla en mi coche, pero no sabía qué rumbo había

tomado. Entonces pensé en estrellarme en mi auto contra una barda por la desesperación. Por fortuna llamé al grupo; me sugirieron que me fuera para allá de inmediato; cuando llegué me escucharon y mandaron traer un catre para que me quedara a dormir. Desde ese día la sugerencia fue que me

quedara y durmiera en un *sleeping bag*. Con el tiempo llegó una compañera y se anexó, por lo cual se tuvo que acondicionar el cuarto de apadrinamiento poniendo una división. Luego llegaron más compañeros, y así fue como nació la Casa Hogar en nuestro grupo.”

La experiencia de muchas salas del Movimiento que cuentan con una Casa Hogar es que ésta ha propiciado el crecimiento del grupo, la ampliación de sus horarios y una mayor presencia en la comunidad para llevar a cabo la transmisión del

La Casa Hogar ha propiciado el crecimiento del grupo, la ampliación de sus horarios y una mayor presencia en la comunidad para llevar a cabo la transmisión del mensaje.

mensaje. Los compañeros anexados no forman un grupo aparte: son como cualquier integrante de la sala, participan en los servicios comunes —cubren responsabilidades de junta, apadrinan, pertenecen a comités, etcétera—; la única diferencia es que tienen otros servicios especiales como parte de su pertenencia a la Casa Hogar. Son un importante refuerzo a servicios grupales tan importantes como las 24 Horas, y muchos de ellos, al dejar el anexo, se convierten en pilares del grupo por sus experiencias; algunos han abierto salas nuevas o desempeñan servicios de responsabilidad. Por eso se ha dicho que ***“la Casa Hogar es la columna vertebral del Movimiento Buena Voluntad”***.

Preparación a una vida nueva

En la sala de recuperación es común escuchar a personas egresadas de la Casa Hogar hablando de la nueva vida que encontraron en ella. “Cuando llegué al Movimiento —comenta un ex anexado— llevaba cerca de un año padeciendo una fuerte depresión. Ya no tenía ánimo de nada. Llegué con muchas frustraciones por rencillas políticas y una exagerada preocupación por el futuro de mi familia. Padecía gastritis, colitis, mareos, insomnio, etc. Tenía fuertes disturbios de suicidio, homicidio y locura. Probé todas las alternativas a mi alcance: ejercicio físico, psiquiatría, misticismo, esoterismo, control mental, vitaminas. Nada me funcionó o no funcioné yo. Para entonces tomaba 15 tranquilizantes diarios y no sentía alivio; al contrario, empecé a tener otros síntomas físicos producto de los tranquilizantes.

“Al ver que empeoraba cada día, mi esposa me propuso que viajáramos a la capital del país para buscar ayuda. No sé cómo llegué; traía una fuerte depresión, apenas caminaba, no tenía ánimo de nada. Nos bajamos en una estación del Metro y empezamos a preguntar por un lugar donde me pudieran ayudar. En un taller me mostraron un cartel donde se anunciaba un Aniversario del Movimiento Buena Voluntad. Con esa información llegué a la sala de Cumbres. Iba con mucho temor, imaginando cómo sería aquel sitio. Las personas que me dieron información se veían muy tranquilas, no encajaban en el concepto que yo tenía de los neuróticos. Al ver mi estado emocional me sugirieron la posibilidad de ingresar en la Casa Hogar.

“Me costó mucho trabajo quedarme; le tenía mucha dependencia a mi esposa, mis hijos, a mi cama, a mi baño, pero sobre todo a mi trabajo, donde me sentía indispensable. Sin embargo, el sufrimiento me convenció. En la sala de juntas empecé a escuchar personas con los mismos síntomas que los míos, los mismos disturbios. Oí hablar del apadrinamiento y pronto me acerqué a un compañero para que fuera mi padrino. Todos los días mi padrino preguntaba por mí y me escuchaba. Recuerdo que al principio, cuando compartía la mesa con mis compañeros, me ponía muy mal al ver que unos ya se sentían bien, que sonreían y platicaban; quería levantarme y salir del comedor porque me daban ganas de agredirlos. Se lo dije a mi padrino y él me sugirió tratar de hacer la unidad con ellos, de platicar e integrarme. Aunque con mucho esfuerzo, lo hice y dio resultado: ahora comprendo que llegué a Casa Hogar muy delicadito; en mi casa todo me hacían, me preguntaban qué quería comer, no tomaba agua en vaso de plástico, tenía que ser de vidrio; no comía en plato despostillado, tenía que estar casi nuevo; en fin, me sentía muy especial. En la Casa Hogar se me quitó; no sé cómo lo hicieron, pero lo lograron.

“Recuerdo que una compañera me preguntaba: ‘¿cómo te sientes?’ Yo le decía que mal, y ella me contestaba: ‘no te vayas a ir hasta que te encuentres bien, ya que así como estás no le darás nada a tu familia; al contrario,

Siempre me ha impresionado el esfuerzo y la enorme capacidad de los compañeros para llevar el mensaje al que está sufriendo. les quitas tranquilidad, mejor por hoy quédate’. La Casa Hogar generó un gran cambio en mí. Siempre me ha impresionado el esfuerzo y la enorme capacidad de los compañeros para llevar el mensaje al que está sufriendo.

“Al fin llegó el momento de mi integración, de regresar a mi casa, a mi trabajo. Se presentaba un problema: ¿adónde iba a ir para mi terapia? Solicité al Movimiento que me ayudara para abrir una sala en la ciudad donde vivo. Con el apoyo de todos, se logró. Como siempre, la colaboración de la Casa Hogar fue esencial; durante un buen tiempo tuvimos dos compañeros o compañeras del anexo viviendo en el nuevo grupo y apoyando los servicios. Nunca olvidaré lo que he recibido. Me salvaron la vida.”

Los rebeldes

Para algunas personas, militar en el Movimiento no ha sido fácil, debido a la rebeldía, la flojera o a la constante competencia con los demás. Tal vez tienen mayor capacidad de sufrimiento o están demasiado acostumbradas a sentirse infelices; incluso se dice que el neurótico es adicto al sufrimiento. En muchos de estos casos, la Casa Hogar ha sido la respuesta.

Una compañera relata: “Una militancia mal llevada, aunada a una deshonestidad constante en mi vida, y por consiguiente en la tribuna y los servicios, me condujo a la Casa Hogar. Antes de llegar al grupo estaba sumergida en una profunda depresión. Mi autoestima estaba por los suelos y las pocas relaciones personales que tenía se iban destruyendo poco a poco. Estudiaba el tercer semestre de mi carrera pero no podía integrarme con nadie, me sentía muy sola, muy vacía y sin ganas de vivir. No podía disfrutar lo que tenía: mi familia, mi carrera, mis compañeros. Llegué a NA, donde se interesaron por mí y por mis problemas. En un principio hablé con sinceridad de mis problemas y me pude sentir mejor. Incluso dejé una relación destructiva con alguien a quien le tenía una dependencia enorme y malsana. También dejé de buscar a otra persona, alcohólica por cierto, con quien me ponía a tomar cada vez que había oportunidad.

“En las juntas escuchaba que por Tónica era sugerible no beber alcohol, pero no lo entendí o no lo quise entender. Creía que bastaba con no llevar bebidas alcohólicas al grupo y me decía: ‘Mientras no me ponga a tomar en la sala de juntas, está bien’. Por lo tanto me iba a tomar con mis compañeros de la universidad y, claro, me metí en muchos problemas por ello.

“También seguía peleando con mis hermanos y mis padres, pero no lo comentaba en tribuna. Así pasé mucho tiempo, sin querer darme cuenta de lo que pasaba conmigo, sin asumir la responsabilidad de mis defectos de carácter y de los estragos que provocaba con ellos; culpaba a los demás por mis problemas y malestares. Hasta que un buen día no pude más y, destrozada emocionalmente, entré en la Casa Hogar. Me dolió muchísimo dejar la escuela por un tiempo, pero entendí que era lo mejor.

“Recuerdo haber pasado la Nochebuena y el Año Nuevo en el anexo. Y aunque no estaba con mi familia, sentí mucha tranquilidad. Estar todo el día en terapia intensiva, y

además la convivencia con los compañeros, fue muy difícil para mí. En un principio me empecé a sentir bien, pero con el paso del tiempo ya no sentía que me aliviaba.

“Llegó la época del Congreso y tuve oportunidad de ir, todavía como parte de la Casa Hogar. Allá aprendí muchísimas cosas, escuché experiencias de compañeros ex anexados que me sirvieron de mucho para reflexionar sobre mis actitudes. El día de hoy, uno de los logros más importantes es que pude finalizar mi carrera y me siento satisfecha. Me llevo bien con mis jefes y mis compañeros de trabajo. La relación con mis padres y mis hermanos ha sido estable, y siento que ya no tengo las actitudes de antes de llegar a Casa Hogar. Puedo asumir la parte de responsabilidad que me toca; he adquirido mejores hábitos y he podido respetar a los demás. Sin embargo, el más importante de mis logros es que pude reconstruirme a mí misma: cambiar mi manera de ver la vida, mi escala de valores, la autoestima perdida y tener mayor respeto y consideración por mí.”

La Casa Hogar y las adicciones

Las adicciones figuran entre los síntomas neuróticos más difíciles de superar; para muchos compañeros con ese problema, la Casa Hogar ha sido literalmente la diferencia entre la vida y la muerte. “En mi adolescencia —recuerda un compañero— soñaba que vivía en otro país, pensaba que eso podría aliviar mi malestar. Me concebía como una persona incapaz de vivir, sentía que no era como los demás adolescentes,

que era diferente. Para huir de la realidad empecé a alcoholizarme y a drogarme con mis compañeros de la escuela y también a solas, desde la edad de 12 años. En ese estado de fantasía

imaginaba mundos ficticios donde yo era el protagonista, el más guapo, el más inteligente, un artista reconocido; imaginaba una relación con la chica que me gustaba y a la que era incapaz de hablarle. Sentía la necesidad de vivir en constante excitación por todos los medios posibles: drogarme, alcoholizarme, leer todo el día, dormir en exceso, con compulsiones sexuales obsesivas.

Las adicciones figuran entre los síntomas neuróticos más difíciles de superar; para muchos compañeros con ese problema, la Casa Hogar ha sido literalmente la diferencia entre la vida y la muerte.

“Con el tiempo empecé a tener ataques de pánico, una angustia constante, temblores en todo el cuerpo, falta de apetito, pérdida de peso, confusión del sentido del tiempo, insomnio; en las pocas horas que podía dormir tenía pesadillas donde seres extraños me torturaban. Me atormentaban ideas completamente irracionales, no quería que la gente me tocara. La angustia se hacía cada vez más grande y empecé a pensar en el suicidio como una salida.

“Empecé a tomar siete pastillas al día. En mi desesperación llegué a ir con personas que se dedicaban a la brujería y disciplinas alternativas poco claras, sin ningún resultado. Las pastillas me mantenían drogado todo el tiempo, pero no me quitaban los síntomas. Tenía 21 años de edad y estudiaba el último año de preparatoria. Por suerte, uno de mis maestros, que era psiquiatra, se ofreció a darme tratamiento. Tuve unas cuantas sesiones, y

luego él mismo me sugirió que fuera a Neuróticos Anónimos.

“Al mes de mi llegada al grupo mi estado emocional se había agravado y pensé que esta solución tampoco era la adecuada. Entonces me ofrecieron la Casa Hogar. Un compañero que después sería mi padrino me dijo: ‘Vete a la Casa Hogar, y si no te funciona, vienes y me escupes a la cara’. Entonces ingresé en la Granja; me encontraba en un estado lamentable, traumatizado física y emocionalmente, con dolores en todo el cuerpo, zumbidos intensos en los oídos, mareos, sensaciones de irrealidad, alucinaciones y pesadillas constantes.

“En mis primeros días no entendía cómo podrían ayudarme personas sin título profesional de medicina y que además se decían enfermas. Mi malestar continuó algún tiempo, pero de repente, escuchando juntas, ocurrió el milagro. Alguien habló en la tribuna de algo que me causó profundo impacto: un sentimiento de odio hacia un miembro de la familia, nacido de una gran frustración, aunado a conductas obsesivas e irracionales que al verlas en otros pude reconocer en mí mismo.

“Después escuché a un compañero que pensaba que si se drogaba lo suficiente llegaría a un estado de normalidad. Alguien que piensa que estar drogado es ser normal no puede estar cuerdo, me dije. Y ahí, hablando con ese compañero, me di cuenta de mi poca cordura. Yo tenía esos mismos pensamientos obsesivos con las drogas, pero no sólo con ellas, sino también con las mujeres y con las lecturas; era la misma actitud. Y ése fue el principio de la recuperación: lograr la comunicación con otro ser humano que sufría, con otro enfermo neurótico que hablaba honestamente de sí mismo. En la Casa Hogar sentí que pertenecía a un grupo y que tenía un lugar en él. Nunca había vivido eso; desde niño había estado aislado, desconectado de la realidad, la cual había sustituido con mis fantasías y obsesiones neuróticas.

“La enfermedad que se manifiesta en conductas destructivas es sustituida por principios que nos propone el Programa de Recuperación. Descubrí que mi enfermedad se manifestaba en mi manera de ser, pensar y actuar. Mi padrino me dijo: ‘Lo que sucede es que tienes distorsionados tus pensamientos y tu manera de ser; deja que por el momento otra persona te guíe, y hazle caso en lo que encuentras tu propio camino; además, quien más te va a ayudar será la persona que viene detrás de ti, ahí vas a encontrar la respuesta a muchos de tus problemas’. Y tenía razón, descubrí que preocuparme por los recién llegados me daba tranquilidad.”

“Ya lograda la comunicación con otro enfermo, pronto empecé a hablar de mí mismo, de la relación con mis padres, de las agresiones reales e imaginarias, del odio que abrigaba en lo profundo de mí, de las preferencias familiares que tanto me habían afectado, del concepto tan malo que tenía de mí mismo. Parecía que en la medida en que hablaba empezaba a tener una nueva fortaleza, empecé a ver el mundo con nuevos ojos, mis compañeros fueron espejos donde yo podía reflejar mi imagen, aunque enferma, con aceptación y con tanto derecho a vivir como los demás.

“En este proceso se fueron los síntomas, se fue la angustia, la ansiedad, los dolores físicos, las alucinaciones y el insomnio, y conocí la tranquilidad. Después de un tiempo en la Casa Hogar, cuando los compañeros me vieron tranquilo y con fortaleza, me sugirieron regresar a mis actividades anteriores.

Regresé a la preparatoria, después ingresé a la universidad, y luego hice un postgrado en el extranjero. Estaba consciente de mi enfermedad, pero ya tenía la solución.

“Hoy he reconstruido, en compañía de mis compañeros, parte de mi personalidad, tengo un lugar útil en la sociedad.

Quienes llevan adelante su proceso de Casa Hogar conforme a las sugerencias pueden estar seguros de que al salir de ella tendrán las herramientas que les permitirán llevar una vida plena, útil y feliz.

Curiosamente, mi trabajo me llevó a vivir a la ciudad extranjera con la que soñaba de joven. Y si bien es cierto que conservo muchos rasgos de mi personalidad neurótica, he dejado atrás las drogas, puedo leer para aumentar mi cultura y cultivar mi espíritu, ya no para huir de la realidad, y sobre todo, puedo disfrutar de la vida, de la amistad y del amor.”

Como todo en el Movimiento, la Casa Hogar es voluntaria. Hay personas que han tenido la sugerencia de anexarse pero han preferido no hacerlo, y otras que han dejado la Casa Hogar sin haber completado su ciclo en ella, el cual es determinado por la experiencia de los compañeros que llevan el servicio, muchos de ellos ex anexados, que integran el Comité de Casa Hogar de cada grupo. La decisión de salir del anexo sin sugerencia no implica ninguna sanción por parte del Movimiento. La persona sigue siendo integrante de su sala, con los mismos derechos de cualquier miembro, aunque es necesario apuntar que al dejar trunco su proceso pone su recuperación en riesgo y es importante que se apegue a sus juntas lo más posible. Por desgracia, hay personas que llevadas por

el sentimiento de culpa o el resentimiento no sólo dejan el anexo, sino también el Movimiento, lo cual en definitiva equivale a volver al mismo estado en que se encontraban cuando conocieron la terapia por primera vez.

En cambio, quienes llevan adelante su proceso de Casa Hogar conforme a las sugerencias pueden estar seguros de que al salir de ella tendrán las herramientas que les permitirán llevar una vida plena, útil y feliz. El momento de dejar la Casa Hogar para reincorporarse a la vida activa, conocido como “integración”, es una de las experiencias más memorables que puede vivir un neurótico anónimo. Incluso, existen grupos del Movimiento donde ese acontecimiento se celebra con una junta especial en la que se evocan de manera muy emotiva las experiencias vividas dentro del anexo.

La militancia después de la Casa Hogar

La Casa Hogar de la Buena Voluntad ha salvado la vida de muchas personas, tanto en forma directa a quienes han estado en ella como en forma indirecta a quienes se han beneficiado con el esfuerzo infatigable de los compañeros anexados en los distintos grupos del Movimiento. Es evidente que la experiencia de pertenecer a la Casa Hogar ha dejado en muchos neuróticos anónimos una honda huella y una profunda gratitud. Como ***“la gratitud debe ir hacia delante y no hacia atrás”*** —según el principio consagrado en la literatura—, el camino que muchos ex anexados han encontrado para demostrar su agradecimiento es ayudando a quienes han llegado después. Muchos forman parte del comité de Casa Hogar de su grupo, otros apadrinan a compañeros que están en las Villas de la Buena Voluntad, unos más han abierto salas en sus lugares de residencia, o sencillamente participan de manera activa en los servicios de sus distintos grupos.

Cierta joven llegó al Movimiento siendo casi una adolescente, pero ya con muchos problemas familiares, escolares y una relación sumamente conflictiva con su novio. Después de algún tiempo en la terapia, su novio se mudó a otra ciudad; al quedar sola, ella tocó fondo emocional y buscó la Casa Hogar. Relata que para entonces hasta las tareas más elementales, como el aseo personal, le costaban un esfuerzo enorme. Con el tiempo, los compañeros que encontró al ingresar en el anexo se fueron integrando a la vida activa y llegaron otros, de modo que ella quedó como una de las más experimentadas. “Los compañeros de poco tiempo se me acercaban para preguntarme cosas relacionadas con el funcionamiento de la Casa Hogar —recuerda—; la verdad yo no quería saber nada de sus necesidades, ahora sí extrañaba mi casa y mi escuela, que antes rechazaba tanto. Sin embargo, un compañero del servicio me dijo que pensara en el sufrimiento que sentían los de nuevo ingreso y tratara de sonreírles y de apoyarlos.

“Finalmente —prosigue—, llegó el día tan ansiado y al mismo tiempo tan temido de volver a casa. En mis primeros días fuera del anexo todo me parecía maravilloso y cada vez que llegaba a encontrarme con los responsables de la Casa Hogar me deshacía en palabras de agradecimiento. Ellos me respondían que tratara de servir, que diera lo que de buena voluntad se me había dado, que viviera esa segunda oportunidad que Dios me estaba regalando.

“No fue fácil volver a la universidad. Todos los días tenía que levantarme entre cuatro y cinco de la mañana; a veces pensaba en no bañarme o en irme mal arreglada, o en ponerme a llorar frente a la maestra para que se compadeciera de mí. Pero entonces recordaba lo que había vivido en el anexo y eso me daba esa fuerza interna que a veces ni nosotros mismos creemos tener, y que me impedía caer en las actitudes de antes.

“Hoy estoy a punto de titularme. Me siento confiada porque recuerdo aquellas veces en que quería salir corriendo del anexo y los compañeros me decían que si lograba concluir ese proceso podría culminar cualquier otro que la vida me presentara. Y el profundo agradecimiento que siento trato de manifestarlo en cada servicio que me invitan a realizar en la sala donde tomo mi terapia; no es tan sencillo, pues por mucho tiempo creí que al salir del anexo la neurosis desaparecería. Hoy me doy cuenta de que la Casa Hogar fue más que nada una experiencia que me permitió conocer la magnitud de mi enfermedad y la necesidad tan grande que sigo teniendo de mantenerme en la práctica del Programa.”

También existen quienes al comenzar a tener logros en la vida parecen olvidar que alguna vez estuvieron en una Casa Hogar. Olvidan que la ingratitud es sinónimo de egoísmo y que el egoísmo es el origen de la neurosis.

Hay que decir, sin embargo, que también existen quienes al comenzar a tener logros en la vida —concluyen sus estudios, consiguen empleo o pareja, etc.— parecen olvidar que alguna vez estuvieron en una Casa Hogar donde conocieron la alegría de compartir los Tres Legados. Su militancia se vuelve apática y mediocre, realizan los servicios a regañadientes y argumentan no tener tiempo para escuchar a un compañero o transmitir el mensaje, o escatiman recursos para contribuir al sostenimiento del grupo o de la Casa Hogar. Olvidan que la ingratitud es sinónimo de egoísmo y que el egoísmo es el origen de la neurosis. Por desgracia, ese olvido les cuesta caro: surgen los baches, reaparecen los

síntomas y una vez más se llega al fondo emocional. Son experiencias dolorosas que a veces se tienen que vivir, pero, como dice el Tercer Paso: ***“No importa cuántas veces nuestra obstinación nos cierre la puerta, siempre se podrá volver a abrir con la llave de la Buena Voluntad”***.

No es casual que la Casa Hogar lleve en su nombre esas dos benditas palabras que tanto significan para nosotros. Ellas resumen la esencia de lo que es la Casa Hogar tanto para quienes han tenido la dicha de pertenecer a ella como para quienes de una forma o de otra recibimos a diario sus beneficios: Buena Voluntad en acción.



La semilla de la **Buena Voluntad** y sus frutos

Cuando un puñado de neuróticos anónimos abrieron el grupo Buena Voluntad en las calles de Cumbres de Maltrata de la ciudad de México, el 7 de julio de 1977, no tenían otra idea en mente que contar con un local donde realizar una junta de recuperación en un horario en el que su sitio habitual de reunión estaba ocupado por una actividad religiosa. Era una necesidad surgida de su propia enfermedad, pero, sobre todo, del deseo de sentirse bien a través de ayudar a otros, porque ya habían experimentado los frutos de aquella primera transmisión del mensaje por televisión gracias a la cual llegaron muchas personas a pedir información al grupo Valor y Serenidad, del que ellos provenían.

Ellos no tenían otros planes, pero un Poder Superior sí. De hecho, la constante en la historia de lo que es hoy el Movimiento Buena Voluntad 24 Horas de Neuróticos Anónimos es que nada de lo mucho que vino después fue planeado por ninguno de sus miembros; ha sido un Poder Superior quien ha ido marcando el camino que hoy nos ha conducido a contar con salas a lo largo y ancho de la República Mexicana, en varios países de América y Europa y con una sala virtual en la que militan vía Internet neuróticos separados miles de kilómetros entre sí.

La primera señal del rumbo que Dios tenía trazado para nosotros llegó escasas semanas después de la apertura del que hoy llamamos el grupo matriz, el Buena Voluntad. Era un ofrecimiento de sesionar en un salón de una institución de salud pública en el sur de la ciudad de México. Aunque el número de integrantes de la sala no pasaba de diez, hubo disposición para aceptar la invitación y abrir un segundo grupo, que se llamó Clínica 15 y que más tarde se trasladó a un local propio. Con el tiempo esa sala se fue rodeando de otras que forman lo que llamamos la Zona Sur del área metropolitana de la ciudad de México.

Por esos días se dio también la oportunidad de abrir otro grupo, esta vez en la zona opuesta de la ciudad, en la Unidad Habitacional El Rosario. Aunque esa sala ya no existe, de ella surgieron muchas más. Y meses después se abrió la primera sala fuera de la ciudad de México, en el estado de Veracruz. Estas dos últimas se abrieron luego de invitaciones de Alcohólicos Anónimos a transmitir el mensaje sobre neurosis en sus juntas de información, tras de lo cual personas del público pidieron un grupo de NA. Así, antes de que terminara 1977 se tenía ya el núcleo de lo que serían las tres zonas metropolitanas: Centro (en la calle de Cumbres de Maltrata), Sur (en el camino al barrio de Iztapalapa) y Norte (en la Unidad El Rosario), así como de la zona foránea.

Con el Programa en la maleta

En los primeros tiempos de los grupos anónimos solía comentarse que para abrir un grupo sólo se necesitaba una cafetera y un resentimiento. Por fortuna, en el Movimiento han sido otras las motivaciones. Cada una de nuestras salas tiene detrás una historia de sufrimiento que generó una profunda necesidad de transmitir el mensaje para alcanzar la tranquilidad. Cuando ese deseo ha sido genuino, como por fortuna ha ocurrido en la gran mayoría de los casos, la semilla ha caído en buena tierra y ha producido árboles firmes y frondosos. Pero en las contadas ocasiones en que el objetivo ha sido la comodidad de contar con una sala cercana donde tener tribuna segura y un

grupo de personas "al servicio" del o la responsable, sin pensar realmente en tender la mano al neurótico que aún sufre, tarde o temprano el árbol se ha secado por falta de frutos.

Cada una de nuestras salas tiene detrás una historia de sufrimiento que generó una profunda necesidad de transmitir el mensaje .

En los primeros años del Movimiento la experiencia más frecuente en cuanto a aperturas de grupos era la de personas que después de un tiempo de militar en una sala tuvieron que mudarse de residencia por razones de trabajo, estudios o familiares y que, conscientes de su necesidad de seguir en la terapia y, sobre todo, de practicar la transmisión del mensaje, abrieron grupos en su nueva localidad.

Aunque ya llevaban algún tiempo de practicar el Programa de Recuperación y los servicios, estos compañeros tuvieron que enfrentarse con

frecuencia a un entorno desconocido. Para ellos, la labor de abrir una sala, mantenerla y buscar su crecimiento a través de la transmisión del mensaje se

La fe en un Poder Superior, la disposición y la llave de la buena voluntad permitieron que el esfuerzo rindiera frutos.

tuvo que dar en paralelo a su consolidación laboral o familiar, así como a su inserción en su nueva comunidad. Pero la fe en un Poder Superior, la disposición y la llave de la buena voluntad permitieron que el esfuerzo rindiera frutos e incluso se multiplicara más adelante.

De vida o muerte

Un camino diferente se recorrió cuando en determinada localidad, donde no existía una sala del Movimiento, hubo una persona necesitada de ayuda y dispuesta a hacer lo que fuera con tal de sentirse bien, es decir, en ese estado de derrota total del que habla el Primer Paso.

Una compañera que vivió esa experiencia la relata así: "Recuerdo aquella mañana de un sábado, cuando aprovechando que mi esposo había ido a comprar el desayuno para los hijos (yo ya no podía salir a la calle por los miedos), y sintiendo que ya no aguantaba el dolor y que la única solución era el suicidio, volví a recordar a Neuróticos Anónimos. Ya había hecho un intento por buscarlos, pero nadie en mi ciudad me había podido dar el número telefónico. Llamé al número del servicio de información de la ciudad de México; estaba segura de que me iban a decir que no lo tenían, pero con voz amable la operadora me dijo: 'Señora, ¿tiene donde anotar?'

Son dos números, 5539 55 51 y 5539 55 52' (son dos números que guardo en mi corazón).

"Marqué y efectivamente me contestaron 'Neuróticos Anónimos'. ¡No daba crédito! ¡Sí existían esos seres extraños! A la persona que me contestó —una mujer— le comenté mis síntomas y le pregunté si ellos sentían lo que yo. Me dijo que sí. '¿Y se les quitó?', pregunté. 'Sí se nos quita', respondió, muy segura. En ese momento entró ese primer rayito de luz. '¡Increíble!', pensé. '¡Hay una solución!' Pero me dijo: 'Nada más tiene que venir a la ciudad de México, porque no tenemos un grupo en su ciudad'. Me asusté. 'Es que no puedo salir a la calle —dije—, me da mucho miedo.' Ella se mantuvo firme: 'Es la única forma en que podemos ayudarla'. Me dio la dirección y las indicaciones para llegar al grupo de Cumbres.

"Al volver mi esposo del mercado, le comenté: '¿A quién crees que encontré? ¡A los neuróticos, y dicen que sentían lo mismo que yo y que ya sanaron! Llévame para saber si puedo sanar'. Él me contestó, muy molesto: '¡Ya no más! Tú sobreponete a esto, mira cómo estamos, tus hijos están abandonados, ya no tenemos dinero, hemos gastado mucho buscando ayuda para tus males. Ya no te voy a llevar a ningún lado'. Pero yo estaba decidida. Sólo le dije que me hiciera el favor de comprarme el boleto a México y me subiera al autobús; si me moría *'¡Increíble!', pensé.* en el camino, sería buscando la *'¡Hay una solución!'* ayuda. Estaba segura de que me iba a morir, porque cuando salía a la calle sentía que no podía respirar ni pasar saliva, sentía que me asfixiaba y me llenaba de pánico. Pensé: 'si logro

Llegar a México voy a buscar trabajo en una casa que esté pegada al grupo o en un puesto de jugos cercano para no caminar espacios muy grandes y me vaya a ahogar'. Todo esto lo maquinaba en mi cabeza, pero mi esposo, al verme tan resuelta, pidió permiso en su trabajo para acompañarme a la capital. Llegamos a Cumbres. Dos compañeros me dieron información y, después de escuchar mis síntomas, me dijeron: '¿Por qué no te quedas en la Casa Hogar?' Sentí miedo y empecé a poner excusas: ¿qué iba a pasar con mis hijos, con mi casa? Amorosamente me hicieron ver que en ese momento no tenía nada que darle a mi familia, pero pudo más el temor. En el camino de regreso a mi ciudad intenté abrir la puerta del coche para lanzarme afuera, no aguantaba tanta angustia y depresión. Ya en mi localidad busqué opciones, control mental, metafísica, ir a correr, etc., ¡hasta fui a un grupo anónimo que abría un ratito cada tercer día! Todo, menos ir a la Casa Hogar.

"Pero después de algunos meses el sufrimiento me rebasó. Volví a llamar al Movimiento Buena Voluntad y me reiteraron la invitación de ir a la Casa Hogar. 'Yo ayudo a mi esposo a sostener la casa y a cuidar a los niños', dije, pero no era cierto, más bien los niños me cuidaban a mí. La compañera me contestó con palabras duras, pero ciertas: 'Las muertas no tienen hijos, no tienen trabajo ni esposo. Vente a la Casa Hogar'. '¿Y si en ese tiempo mi esposo se consigue otra y me deja?' 'Si sigues como estás, lo más seguro es que te deje —me dijo—. Allá afuera hay muchas mujeres buenas, normales, que saben amar, así que échale ganas para que no te lo quiten.' Con esos argumentos, ¿quién se puede negar a la Casa Hogar?

"Con la ayuda de Dios tomé la decisión de irme a México. Un día antes del viaje recibí una llamada de Cumbres. Le dije a la compañera que ya estaba todo arreglado, mis permisos en mi trabajo, mis hijos encargados y hasta mi esposo. Entonces

me dijo: 'Oye, ¿no te gustaría que hubiera un grupo en tu tierra?' ¡Ah, qué pregunta tan maravillosa! '¡Sería lo más grande que me podría pasar en la vida!', contesté, y entonces me preguntó: '¿Qué estás dispuesta a dar?' '¡Todo!', contesté. 'Todo lo que tengo y hasta lo que no tengo'. Me dijo: 'Ya no vas a venirte a México; mañana llegan dos compañeros de Casa

Hogar a tu ciudad a buscar casa para el grupo'. *'Las muertas no tienen hijos, no tienen*

trabajo ni esposo.

¿Cómo era posible, si no me conocían? Pero así fue: llegaron, *Vente a la Casa Hogar'*

alquilamos una casita con un cuarto, una cocina y una salita, y ahí estuve anexada con los compañeros. Desde que llegaron ya no me soltaron. Luego encontramos una casa apropiada para el grupo. También pasaba unos días en la Casa Hogar de Cumbres, pero eran estancias cortas porque había que atender el nuevo grupo en mi ciudad.

"Pasado un tiempo de estar en terapia intensiva me sugirieron regresar a mi hogar. Recuerdo la alegría tan inmensa que sentí al ir a limpiar la casa para reintegrarme con mis hijos, que se habían quedado con mi hermana, y empezar a prepararme para volver al trabajo. Hoy día pienso que mi enfermedad se convirtió en una bendición, que mi padre Dios no estaba jugando a ayudarme, no estaba jugando a ponerme conductos ni a darme herramientas para salvar mi vida."

De esa primera sala, en la ciudad de Oaxaca, han ido surgiendo muchas más en esa ciudad y en localidades del estado del mismo nombre, algunas muy pequeñas y ubicadas en zonas

accidentadas y remotas, así como la segunda Villa de la Buena Voluntad. Pero en varios otros lugares se han vivido experiencias semejantes, de personas que desde ciudades lejanas llamaron o acudieron al Movimiento en busca de ayuda, y hoy cuentan con una o varias salas en su localidad. Tal fue, por ejemplo, el caso del grupo de Ciudad Juárez o el de la pequeña localidad de El Naranjo, en el estado de San Luis Potosí.

Voces de alerta

En otras ocasiones las señales de Dios se han dado en forma diferente. Por ejemplo, en la ciudad de Matehuala, en la zona desértica del estado de San Luis Potosí, fue el párroco quien, alarmado ante la cantidad de suicidios de jóvenes que ocurrían en la localidad, se comunicó al grupo del Movimiento que funciona en la capital de ese estado para ver la posibilidad de que se abriera una “sucursal” allá. Como verdadero conducto de Dios, aquel religioso incluso ayudó a conseguir el local y a pegar los carteles para la junta de información con que se inauguró esa sala.

Un caso análogo, pero que involucró a todo el Movimiento, ocurrió en la ciudad de Torreón. Allí el conducto fue un grupo AA 24 Horas de la zona, que se acercó a nosotros para comentar que con frecuencia recibía peticiones de ayuda de personas que no tenían problemas de alcoholismo, sino de neurosis. En una junta de servicios intergrupales, el Guía lanzó una convocatoria, en busca de compañeros que estuvieran dispuestos a abrir un

grupo en esa ciudad del norte del país. En un principio recibirían apoyo del Movimiento para trasladarse y vivirían en la casa que encontrarán para el grupo, pero la idea era que buscaran la forma de ganarse la vida para establecerse en definitiva.

Parecía una locura, pero varios compañeros respondieron al llamado. La mayoría eran jóvenes, quizá con mayor espíritu aventurero, pero también con mucha disposición de servir. Algunos recordaron después que precisamente por esos días buscaban una señal de Dios para saber en qué dirección orientar su vida. La oportunidad de abrir esa sala en una ciudad que ninguno de ellos conocía fue esa señal, y prueba de ello es que hoy el grupo se mantiene abierto y ellos han logrado conseguir un empleo e insertarse como miembros útiles y productivos de su nueva comunidad.

También se han dado algunos casos de grupos de Neuróticos Anónimos que tenían ya algún tiempo de sesionar en forma independiente y que se acercaron al Movimiento con el deseo de integrarse a nosotros. En estos casos ha sido necesario un periodo de acercamiento y adaptación a nuestra Tónica antes de incorporarlos totalmente como miembros.

Un local, algunos muebles y... mucha disposición

La constante apertura de nuevos grupos llevó a la creación de un comité especializado, el cual apoya a los compañeros que por cambiar de domicilio tienen sugerencia de abrir un grupo, y también instala módulos en las juntas públicas de información para atender a personas que, sin pertenecer aún al Movimiento, se interesan en abrir una sala en su localidad.

Si existe una petición, se hace un inventario de lo que se necesita y de los medios de comunicación existentes en el lugar, para en su momento solicitar su apoyo para la difusión

del nuevo grupo. Ya en la localidad se busca un buen sitio, ubicado en un lugar visible, que cuente con los servicios indispensables y espacio suficiente para lo elemental: la sala de juntas, una cocina para preparar café, una salita para dar información a las personas que llegan por primera vez, y un baño. A veces esta búsqueda requiere varias semanas de esfuerzo.

Entre tanto se realizan juntas para completar los muebles y enseres necesarios: escritorios, mesas sillas, la tribuna —tallada amorosamente por algunos compañeros—, los cuadros con los Tres Legados, los Doce Pasos, las Doce Tradiciones, los Axiomas, los retratos de Bill y Bob, la Oración de la Serenidad y el Yo Responsable, además de la famosa cafetera, un reloj, utensilios de cocina, de limpieza, etc. Con frecuencia todo este menaje es donado por las distintas salas del Movimiento; en otros casos es aportado por la conciencia del grupo de origen de los compañeros que fundarán la nueva sala, en particular en los casos de las llamadas Ampliaciones.

Un apoyo esencial para la apertura de muchos grupos es, como se indicó en el capítulo anterior, la participación de los compañeros de la Casa Hogar. Hace falta mucha disposición para trasladarse a un lugar que muchas veces no se conoce y encargarse de mantener abierto un grupo nuevo, atender a los recién llegados y realizar los distintos servicios, cuando probablemente uno mismo es aún presa de fuertes disturbios y está lleno de temor e incertidumbre. Por eso es importante que quienes reciben ese apoyo al abrir una sala tengan bien claro que los compañeros anexados no están allí para servirlos, para atender el grupo mientras ellos se ocupan de sus asuntos personales o para recibir su inspirada terapia, sino que son hermanos de sufrimiento con los cuales hay que formar un equipo para dar impulso a una nueva fuente de vida.

La apertura de una nueva sala es una fiesta para

todo el Movimiento. Los autobuses que transportan a los compañeros que harán la unidad llevan también buena parte del ajuar con que se vestirá el nuevo local. A lo largo de un fin de semana de intensa actividad, los visitantes se reparten las tareas para



dar los últimos detalles a la sala, preparar la junta de información y recibir a los nuevos.

El apoyo del Movimiento no se detiene allí. Durante largo tiempo, primero semana a semana y después con intervalos un poco más amplios, la unidad foránea intergrupala, es decir, las visitas periódicas que los grupos nuevos reciben de compañeros de las distintas salas, nutre la nueva rama del árbol de la Buena Voluntad con la savia de las experiencias y la participación en los servicios.

Sin embargo, el impulso más importante lo da la llegada de personas residentes en la loca-

La apertura de una nueva sala es una fiesta para todo el Movimiento.

lidad, a través de la transmisión del mensaje. Son ellas las que poco a poco, al tomar a su cargo los servicios y el funcionamiento de la sala, integran la conciencia del grupo y logran su consolidación.

No se puede dejar de mencionar que, por desgracia, en ocasiones la apatía o el desánimo ante las dificultades propias del crecimiento han ocasionado el cierre de algunos de esos grupos. Es una experiencia muy triste para quienes han tenido que ir como enviados del Movimiento a cerrar un local que llevaba el nombre Buena Voluntad; al recoger las cosas es inevitable preguntarse qué faltó para que ese grupo siguiera funcionando.

Los compañeros que hacen la unidad son los primeros en notar los signos de peligro: se pierde el interés por realizar juntas de recuperación y por recibir a los nuevos, y poco a poco éstos dejan de llegar. En cierto grupo la unidad tuvo que pegar cientos de carteles para una junta de información que era al día siguiente. Las telarañas que encontraron detrás de la tribuna eran el símbolo más claro del abandono y la falta de cariño de los miembros por ese grupo que les había salvado la vida.

En otras ocasiones los miembros de una sala recién abierta han dejado toda la responsabilidad en las espaldas de compañeros o compañeras anexados, que han tenido que ingeniárselas para realizar juntas y reunir fondos vendiendo lo que se les ocurriera para sufragar algunos gastos. Por supuesto, es una situación insostenible; pronto el Movimiento acude al rescate de los anexados y a retirar sus pertenencias.

En suma, el nombre Buena Voluntad es sinónimo de un firme apoyo ante la adversidad, pero no frente al egoísmo. Llevarlo entraña un compromiso que no deriva de la presunción, sino de la certeza de que sin la Unidad y sin el Servicio es imposible que germine la semilla de la Recuperación.

Cruzando las fronteras

Ante las cada vez más constantes experiencias de apertura de salas en todo México, país de origen del Movimiento —aunque los grupos AA y NA nacieron en Estados Unidos—, parecía sólo cuestión de tiempo para que se diera la oportunidad de llevar nuestra semilla más allá de las fronteras. Un primer antecedente fue una junta de información pública realizada en El Paso, Texas, a principios de la década de los noventa, como parte de una unidad al grupo de Ciudad Juárez, donde se transmitió el mensaje en inglés y español.

Como parte de su desarrollo personal, una vez superados los síntomas más agudos de la neurosis, algunos compañeros comenzaron a ampliar sus horizontes geográficos. Algunos consiguieron becas para estudiar en el extranjero; otros siguieron a una pareja que vivía en otro país o emigraron por razones económicas. Diferentes motivos, pero con una sola idea: no abandonar la militancia del Movimiento Buena Voluntad.

La historia del Movimiento más allá de las fronteras se inició en la zona de Chicago, en Estados Unidos, en 1996. En unos años el número de salas en el país vecino ha rebasado la decena en siete estados, desde California, en el suroeste, hasta Washington, en el noroeste, y Nueva York, en el este.

A las dificultades que conlleva la apertura de un grupo se agregan, en el caso de quienes lo han hecho en el extranjero, las diferencias de idioma y de costumbres, estas últimas a veces muy marcadas. Una compañera que vive en Estados Unidos comenta: “la primera dificultad fue estar en un grupo de pocos integrantes, pues toda mi militancia había sido en Cumbres y en la Granja, donde siempre hubo muchos compañeros con quienes me podía apoyar. Acá yo era la responsable de que se abriera el grupo, mientras que en Cumbres yo podía llegar a cualquier hora del día y de la noche

y siempre había alguien. También estaban las cuestiones monetarias, porque no es lo mismo repartir los gastos entre cien que entre tres”.

También la transmisión del mensaje se ha complicado. La comunidad natural receptora es la de los latinos, pero, aunque se transmite con frecuencia y en distintos lugares, las personas llegan al grupo pero no se quedan. “Tal vez les resulta más difícil aceptar la enfermedad”, comenta la compañera.

Una experiencia similar se vivió en un grupo del estado de Arizona. “Empecé a experimentar una gran frustración porque no llegaba nadie. Recuerdo que el padrino de servicio me repetía constantemente: ‘si te ocupas de las cosas de Dios, Él se ocupará de las tuyas’; pero nada pasaba... hasta que un buen día la cadena latina Telemundo transmitió un reportaje sobre Neuróticos Anónimos. Fue una manifestación de Dios. Empezaron a llegar personas por información, aunque todavía pasaron 14 meses antes de que alguna se quedara.”

Los principios de ese grupo fueron muy precarios, en un local que les prestaban una vez por semana en el centro comunitario, con una silla como tribuna y unas copias fotostáticas de los Doce Pasos pegadas en la pared. Tuvieron

El padrino de servicio me repetía constantemente: ‘si te ocupas de las cosas de Dios, Él se ocupará de las tuyas’

varias mudanzas antes de encontrar un local adecuado. “Recuerdo —relata una compañera que participando en ese mismo grupo— que a veces teníamos que sesionar en la sala de la casa de un compañero, y era muy raro voltear

y, en lugar de encontrar la Oración de la Serenidad, ver una cabeza de toro... Tratábamos de funcionar lo

más parecido al grupo Buena Voluntad, pero era raro.”

En Europa, la historia del Movimiento Buena Voluntad comenzó a escribirse en Toulouse, en el año 2000, por una compañera originaria de Francia que había vivido muchos años en México y que decidió pasar el resto de su vida en su patria. El grupo se abrió con diversas dificultades, pero el fallecimiento prematuro de su fundadora imposibilitó que continuara funcionando. Más tarde habría otro intento en ese país. Asimismo, en 2001 se abrió una sala en Berna, Suiza.

Una compañera que se casó y estableció su hogar en Alemania fue la pionera del Buena Voluntad en ese país. Buscó un local en un centro de autoayuda en el corazón de Munich, donde se reunían diferentes grupos anónimos. Era el año 2003. “Tenía miedo y recuerdo mucho cómo le pedía a un Poder Superior que no me dejara sola. Algunas juntas tenían que hacerse en alemán, porque los recién llegados no hablaban inglés ni español. La Oración, los Axiomas, los Doce Pasos y las Doce Tradiciones se escribían en hojas bond y se pegaban en las paredes.” Más tarde llegó al grupo un argentino, que se encargó de mantenerlo abierto cuando la fundadora tuvo que cambiarse a otra ciudad, Dinklage, en el norte de Alemania. Allí daba clases de español, y un día encontró a una joven sumida en una profunda depresión. Empezó a hablarle de la terapia y así, sin muchas formalidades, iniciaron las reuniones de una nueva sala. En fechas recientes se abrió una más, esta vez en España.

La unidad del Movimiento Buena Voluntad se ha manifestado en visitas de compañeros que han viajado desde México tanto a las salas de Estados Unidos como a las de Europa. En el país del norte se ha recibido la visita del Guía para coordinar juntas de información, e incluso se han celebrado retiros a partir de 2003. A la vez, compañeros que llegaron al Movimiento en el extranjero lo han conocido en toda su dimensión al darse la oportunidad de asistir a los

congresos, que desde 2002 se convirtieron en internacionales, y han quedado maravillados ante su ímpetu y presencia.

El futuro de los grupos Buena Voluntad más allá de nuestras fronteras ha estado y sigue estando, como el mismo Movimiento desde el primer día, en manos de Dios.



NA en el Mundo

Los adelantos tecnológicos figuran entre las grandes maravillas de la época que nos ha tocado vivir. Gobiernos, empresas, instituciones, científicos, artistas, profesionistas, estudiantes, amas de casa: por todas partes, las personas ven simplificada su vida y mejorada su eficiencia gracias a instrumentos y procesos que hasta hace poco sólo existían en la mente de los escritores de ciencia ficción. En particular, herramientas de comunicación como el correo electrónico, la Internet y los servicios de mensajería instantánea han logrado remontar las fronteras geográficas y acercar a los pobladores de lo que un filósofo llamó con acierto la “aldea global”.

Como Movimiento, no hemos permanecido al margen de estos avances. Los hemos visto como regalos de un Poder Superior que nos permiten extender la mano de NA al neurótico que aún sufre en lugares muy distantes, y, de esa manera, sembrar en tierras lejanas las semillas que algún día fructificarán en nuevas fuentes de vida.

Esa fue la idea que animó a una compañera que no sabía nada de computación, pero sí de la necesidad de servir, a proponer que se creara una página web del Movimiento. El Guía dio la sugerencia, y con apoyo de otro militante que tenía conocimientos técnicos se puso en marcha el servicio. Eran los primeros meses del año 2000.

La página www.neuroticosanonimosbv.org.mx contiene información en varios idiomas acerca de la neurosis, del Movimiento Buena Voluntad, de los grupos que lo integran y de los servicios que ofrece. También es posible consultar en ella nuestra literatura básica y, sobre todo, comunicarse con nosotros a través de la dirección de correo electrónico infogral@neuroticosanonimosbv.org.mx

La compañera que inició el servicio recuerda el día que la página web “subió” a la Internet. “Como por arte de

magia aparecieron lentamente el logotipo, los títulos, todo. Yo gritaba de alegría, al ver finalmente la página en español, con las traducciones al inglés y al francés. Pensé que mucha gente iba a llamar para pedir ayuda. Imaginé unas cincuenta o cien... Pero al día siguiente, cuando llegué a abrir la página, mi sorpresa fue mayúscula al ver que había mil correos; unos de Venezuela, otros de Paraguay, de Argentina, de Uruguay, de Chile, de Canadá, de Estados Unidos, y de varios países de Europa. Tuve que quedarme tres días casi continuos para contestarlos todos."

Muchos mensajes provenían también de ciudades mexicanas. A quienes vivían en localidades cercanas a una de nuestras salas se les orientaba para llegar a ella, mientras que a las personas que vivían lejos de las ciudades donde teníamos grupos, o en otros países, se les comenzó a dar atención a través del correo electrónico. Por este medio se recibían catarsis y se realizaban apadrinamientos. Era un gran regalo, pero de alguna manera se sentía la

*"Al día siguiente,
cuando llegué a abrir
la página, mi sorpresa
fue mayúscula al ver
que había mil
correos."*

necesidad de un contacto más personal, porque la neurosis es emoción, y ésta se expresa mejor de viva voz.

Por ese entonces este nuevo servicio fue bautizado como NA en el Mundo. A algunos compañeros de poca fe les pareció un nombre un tanto presuntuoso, pero pronto se demostró que encajaba perfectamente en el plan que un Poder Superior tenía para este servicio: crear una sala sin fronteras, en la que el puente de comprensión se extendiera a través del ciberespacio entre personas separadas por miles de kilómetros.

La posibilidad de una comunicación hablada se concretó poco después, cuando los portales que ofrecen servicios de mensajería instantánea introdujeron las llamadas de computadora a computadora, las cuales redujeron o eliminaron los costos de la telefonía de larga distancia. Por fin era posible tener conversaciones prolongadas para desahogar la emoción y tener un apadrinamiento más a fondo y eficaz.

Pero el avance decisivo se produjo cuando esos portales pusieron en manos de sus usuarios la opción de conferencia virtual, que permitía tener a muchas personas participando al mismo tiempo en la conversación. La primera vez que en el Movimiento se ensayó este sistema fue en una junta de servicios de un comité que incluía miembros de distintas salas de varias partes del país. Un compañero que asistió esa reunión se dio prisa en comunicar la buena nueva al servicio de NA en el Mundo: ¡se podían hacer juntas de recuperación por Internet!

Fue en el año de 2003 cuando se realizó la primera junta virtual de recuperación. En ella participaron los integrantes del comité en el grupo Buena Voluntad y una compañera que varios años atrás se había mudado a un país europeo, donde había abierto un grupo. La emoción fue indescriptible para todos, pero más para ella al escuchar, después de mucho tiempo, una verdadera junta de recuperación y tener oportunidad de participar como oradora.

De ahí en adelante el crecimiento fue vertiginoso. Los primeros miembros de la sala virtual fueron compañeros que habían emigrado a otras ciudades y países, pero pronto comenzó a llegar la sangre renovadora: personas que conocieron el Movimiento a través de la página web o por recomendación de parientes o amigos que vivían en México y militaban en grupos o sabían de ellos.

Hoy el grupo NA en el Mundo sesiona la mayor parte del día, con militantes ubicados en países de Norte, Centro y

Sudamérica, y de Europa. Sus miembros se apadrinan con compañeros que militan en salas regulares —ellos las llaman “físicas”, “reales” o “presenciales”—, o bien con otros militantes del grupo virtual. Coordinan juntas de recuperación, tienen juntas de estudio y de festejo, realizan servicios, integran comités, escriben y escuchan Cuartos Pasos; en fin, tienen una militancia lo más amplia posible dentro de sus circunstancias y siguen las sugerencias de la Tónica en todos sus puntos, incluidos los referentes a no formar parejas entre integrantes y a no consumir alcohol ni drogas. Algunos

El grupo virtual ofrece también un apoyo a personas que militan regularmente en salas reales, pero que por alguna circunstancia temporal no pueden asistir a ellas.

de ellos han viajado a México para ingresar en la Casa Hogar. Además, están “presentes” en eventos del Movimiento a través de Internet.

El grupo virtual ofrece también un apoyo a personas que militan regularmente en salas reales, pero que por alguna circunstancia temporal no pueden

asistir a ellas. Puede ser que alguno se traslade al extranjero por razones de estudio o de trabajo, o que un accidente o enfermedad lo obligue a guardar reposo sin salir de casa. En estos casos la opción de escuchar juntas virtuales es un gran alivio.

Hay que decir, sin embargo, que la militancia virtual nunca será completa, dadas las limitaciones que entraña para practicar a plenitud los Tres Legados. Aunque cada vez se buscan más alternativas para transmitir el mensaje por Internet y con frecuencia llegan personas nuevas, nunca se podrá reemplazar la presencia física del hermano de sufrimiento. Los integrantes de NA en el Mundo están conscientes de que, con el paso del tiempo,

cuando hayan alcanzado una estabilidad emocional, la misma necesidad de conservarla los llevará a abrir en sus ciudades o países una sala donde puedan extender hacia otros neuróticos la mano que un día encontraron tendida hacia ellos para poder escapar del infierno de la neurosis.



NA ante el mundo

Cuando nació el Movimiento Buena Voluntad, poco se sabía de neurosis fuera de los círculos especializados. La sociedad identificaba el alcoholismo como una enfermedad peligrosa, pero respecto a la neurosis había conceptos erróneos, prejuicios, rechazo; en suma, un gran desconocimiento sobre los síntomas y las dolorosas consecuencias de no atender esta extraña y devastadora enfermedad.

Muchas personas han llegado al Movimiento Buena Voluntad sin tener idea de lo que es esta enfermedad, con mucha confusión acerca de sus manifestaciones, tan variadas que afectan prácticamente todos los aspectos de la vida humana. Buscaron nuestra ayuda como último recurso, después de intentar diversas alternativas. Algunas habían sido desahuciadas por la medicina, a otras los medicamentos ya no les

hacían efecto, o el ejercicio físico ya no les daba ningún bienestar, o sentían que la religión no les ofrecía

Es más sencillo distinguir a un alcohólico por su adicción a la bebida, pero el neurótico pocas veces sabe cuál es su enfermedad.

respuestas. Las personas que las rodeaban, por mucho afecto que les tuvieran, acababan por impacientarse al no entender qué les pasaba ni qué hacer para ayudarlas.

La falta de información ha sido un obstáculo importante



para que personas con problemas emocionales recurran a una terapia como la nuestra, debido a que muy pocas identifican su padecimiento como neurosis. Es más sencillo distinguir a un alcohólico por su adicción a la bebida, pero el neurótico pocas veces sabe cuál es su enfermedad.

Esta situación ha cambiado en las décadas recientes. Muchos organismos públicos y privados han realizado una intensa difusión de los síntomas y riesgos de los trastornos emocionales. Los medios de comunicación difunden reportajes sobre depresión, desórdenes alimentarios, angustia, violencia intrafamiliar, adicciones, celos y otros indicios de desequilibrio emocional. La sociedad tiene cada vez mayor conocimiento de los problemas emocionales.

Durante más de 30 años, el Movimiento Buena Voluntad ha hecho su parte para informar a la comunidad sobre este padecimiento. En esta tarea hemos contado con el apoyo invaluable de diversas personas e instituciones, pero para ello hemos tenido que ganarnos su confianza y respeto. Tuvimos que tocar muchas puertas para que clínicas, centros de salud, medios de comunicación, hospitales, escuelas y demás instituciones nos reconocieran y nos consideraran una alternativa para el tratamiento de la neurosis.

Abriendo brecha

En los primeros tiempos del Movimiento los compañeros, de manera rudimentaria, sin experiencia pero con todo el ánimo y convencimiento de que ése era el camino, se acercaban a alguna estación de radio o canal de televisión, se comunicaban a las escuelas y clínicas e incluso tomaban el directorio telefónico y llamaban a los números de casas particulares de la zona para avisar que se había abierto un grupo de Neuróticos Anónimos.

Cada sala del Movimiento que empieza a funcionar vive la experiencia de acercarse a las instituciones, pero hoy cuenta con el apoyo de quienes han andado antes ese camino. El común denominador es la buena voluntad, factor que ha logrado lo que muchos no imaginábamos. ¿Dónde estaríamos ahora sin los esfuerzos coordinados de todas las salas que buscan hacer contacto con medios de comunicación, clínicas, escuelas, auditorios, organismos de gobierno y demás instituciones para que nos ayuden a llevar nuestro mensaje hasta el último rincón?

Nos hemos enfrentado a algunas negativas, a puertas aparentemente cerradas en instituciones que no concedían relevancia a los padecimientos emocionales o que tenían otras prioridades. Sin embargo, con el paso de los años algunas de esas puertas se han abierto con la ayuda del Poder Superior, que a través de las sugerencias del apadrinamiento nos indica cuándo es el

Desde el portero o ujier más modesto hasta el funcionario más encumbrado, todas las personas nos merecen el mismo respeto y consideración, porque todas son conductos de un Poder Superior.

momento adecuado para intentar nuevos acercamientos, pero siempre con la disposición de aceptar cualquier respuesta que obtengamos, porque será la que Él tiene prevista en su plan perfecto.

Quizás el ejemplo más sencillo de esta interacción con la comunidad, que prácticamente todos los integrantes del Movimiento hemos vivido, ha sido la tarea de pegar carteles para un evento de nuestra sala o una junta magna. Cada dueño o encargado de un negocio a

quien nos acercamos para que nos permita pegar un cartel en su establecimiento es un aliado potencial en nuestra transmisión del mensaje. Por eso lo abordamos con respeto, lo saludamos cordialmente y le hacemos la petición con voz clara y palabras sencillas. Si su respuesta es negativa, no intentamos rebatir sus argumentos ni presionarlo, ni mucho menos le expresamos enfado. Le damos las gracias con la misma amabilidad que si hubiera accedido. Ya tendremos oportunidad de desahogar en tribuna la frustración de no ver satisfechas nuestras exigencias.

Y así ocurre con cada acercamiento a alguien “de allá afuera”, como solemos decir. Desde el portero o ujier más modesto hasta el funcionario más encumbrado, todas las personas nos merecen el mismo respeto y consideración, porque todas son conductos de un Poder Superior.

La organización de nuestras juntas nos brinda muchas oportunidades de relacionarnos con la comunidad. Los compañeros buscan el lugar adecuado para realizar una junta pública, sea un cine o teatro, un auditorio, una escuela o un salón para eventos. Trabajamos en equipo; cada uno aplica sus capacidades y así nos complementamos. Unos saben expresarse y exponer con claridad y cortesía nuestras necesidades, otros tienen el empeño y el ingenio para idear soluciones a los problemas que se presentan. Finalmente todo se suma para formar un equipo que busca alcanzar el objetivo a través de esa

La actitud de respeto y buena voluntad hacia las personas con quienes tratamos ha logrado que lleguen incluso a sentirse parte del Movimiento y nos ayuden a conseguir cosas que a veces parecen inalcanzables.

unión, que es transmitir nuestro mensaje y ayudar a otros a que se sientan bien.

Neuróticos al por mayor

Uno de los mayores ejemplos de esto ha sido la organización de nuestro Congreso anual. Los primeros contactos con los hoteleros fueron complicados. Muchos se mostraban renuentes; pensar que su hotel se llenara de "neuróticos", palabra hacia la cual aún existen muchos prejuicios, les inspiraba toda clase de temores. ¿Cómo mostrarles que no había nada que temer?

El miedo se fue disipando poco a poco, al observar el comportamiento de nuestros militantes. Ahora se admiran de nuestra capacidad de organización, de la disciplina de los miembros del Movimiento, de nuestra alegría y hermandad. Ellos no lo saben, pero es la conciencia de nuestra enfermedad y de la necesidad de practicar un Programa lo que produce esa conducta ejemplar.

Hoy en día encontramos muy buena disposición del personal de los hoteles; hemos hecho equipo con todos, desde la camarista hasta el gerente: un equipo de servicio, al que hemos transmitido la armonía que nos une. Las negociaciones con los hoteleros son más sencillas y ellos



Uno de los hoteles sede de nuestro Congreso Internacional, en Ixtapa.

tienen hacia nosotros consideraciones especiales.

En la necesidad que tenemos de seguir transmitiendo el mensaje a las personas que padecen de neurosis y no saben de nuestra existencia ideamos nuevas alternativas para acercarnos a la comunidad. Hemos entrado en centros de readaptación, hospitales, iglesias, escuelas, instituciones de gobierno, empresas particulares y medios de comunicación. Colocamos tarjeteros en farmacias, en centros de salud, carteles que permanecen fijos en instituciones y empresas, bardas y láminas instaladas en lugares estratégicos para informar las direcciones de nuestras salas.

En blanco y negro... y también a colores

Hemos vivido verdaderos milagros. Así como el *Saturday Evening Post* publicó un reportaje de Jack Alexander que fue decisivo para que la sociedad estadounidense conociera a los Alcohólicos Anónimos, algunos periódicos han publicado amplias entrevistas y reportajes sobre el

Movimiento, y algunos nos han ofrecido espacios fijos para dar a conocer experiencias sobre neurosis; en otras ocasiones, las radiodifusoras nos han dejado incluso "micrófono abierto" para transmitir nuestro mensaje. En la

ciudad de México, Radio Ibero, la difusora de la prestigiada Universidad Iberoamericana, nos dio la oportunidad de realizar un programa semanal de una hora sobre temas relacionados con la neurosis.

Hemos vivido verdaderos milagros. Las radiodifusoras nos han dejado "micrófono abierto" para transmitir nuestro mensaje.

La generosidad de los medios nos ha puesto incluso en la necesidad de capacitarnos para producir programas que capten el interés del auditorio, pero siempre dentro de los principios que marcan nuestras Tradiciones, en particular en lo referente a no opinar sobre temas ajenos a nuestro objetivo primordial y a mantener nuestro anonimato personal.

En una ocasión el canal cultural del Instituto Politécnico Nacional transmitió en vivo nuestro Simposium sobre Neurosis. En otra, solicitamos el apoyo de un organismo gubernamental para que por su conducto pudiéramos anunciar uno de nuestros eventos por televisión. Al poco tiempo ellos nos hicieron una propuesta inesperada: difundir en distintos canales de la República Mexicana un programa de televisión informativo sobre el Movimiento Buena Voluntad. Era una gran oportunidad y un gran reto, porque implicaba encargarnos de la producción. Por fortuna se logró sacar adelante el proyecto, con el apoyo de muchos compañeros que se trasladaron a la ciudad de provincia donde se realizó la producción, con el fin de transmitir sus experiencias.

A propósito de esto es importante subrayar que, por compleja o imaginativa que pueda ser la producción de un programa, la parte medular siempre será la experiencia vivida y superada, expresada en las propias palabras de quien la ha vivido. En este aspecto la transmisión del mensaje se ha mantenido invariable desde la primera vez que Bill W. la realizó con otro alcohólico. Y en múltiples ocasiones hemos sido testigos de que son precisamente las experiencias personales las que causan mayor impacto en quienes nos escuchan. Así ocurrió, por ejemplo, con un funcionario que, al conocer la forma en que el Programa ha salvado del suicidio a muchas personas, nos abrió las puertas de un programa que se difunde en cadena nacional para transmitir nuestro mensaje.

Hoy día podemos decir, sin alarde y con el más profundo agradecimiento, que varias instituciones públicas

nos consideran la más firme alternativa para tratar problemas de salud emocional en México. Incluso hay un estado de la República donde un sindicato, si uno de sus trabajadores decide ingresar por un tiempo en la Casa Hogar, lo ayuda a gestionar una licencia por incapacidad en su

empleo, con goce de sueldo, con la finalidad de que pueda lograr su completo restablecimiento emocional. Tanto el organismo gremial como la institución en la que el trabajador presta sus servicios acceden a ello porque conocen la seriedad de nuestra

terapia y saben que, una vez superada la crisis por la que atraviesa, ese empleado desempeñará sus funciones con eficiencia y lealtad, conforme a las sugerencias del Programa de Recuperación.

Otros organismos mexicanos como el Consejo Nacional contra las Adicciones, la Secretaría de Desarrollo Social, la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, gobiernos estatales y municipales, reconocen al Movimiento como una alternativa para el tratamiento de problemas emocionales, y canalizan a personas que requieren de la terapia.

Especialistas de clínicas de salud recomiendan a quienes han intentado suicidarse o presentan algún otro problema emocional que asistan a uno de nuestros grupos. También nuestra Casa Hogar y nuestras Villas de la Buena Voluntad, que ofrecen sus servicios en forma gratuita, han obtenido el visto bueno de las autoridades.

Hoy día podemos decir, que varias instituciones públicas nos consideran la más firme alternativa para tratar problemas de salud emocional en México.

Existen muchos otros ejemplos del reconocimiento con que hoy cuenta el Movimiento Buena Voluntad en la sociedad. Para nosotros es motivo de satisfacción y de gratitud, pero sobre todo conlleva la gran responsabilidad de conservar y fortalecer nuestras relaciones con la comunidad, porque sólo así podremos llegar cada vez a un mayor número de personas y seguir salvando vidas.

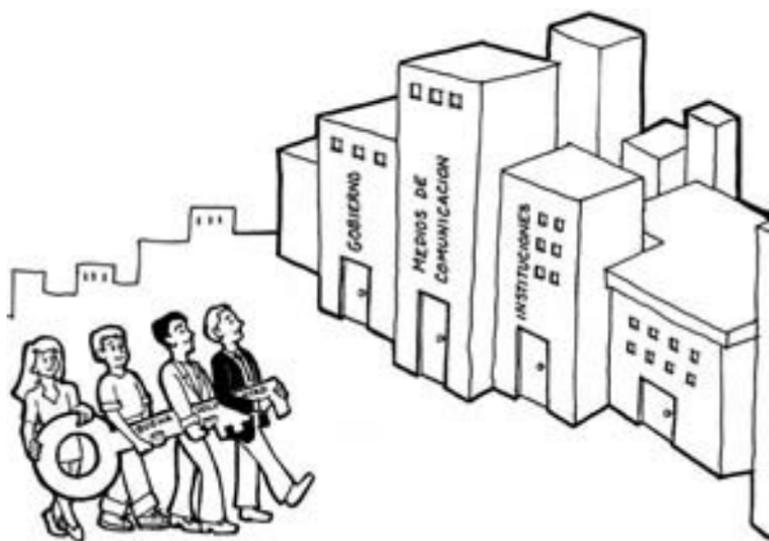


Entrevista con Guillermo Ochoa, antecedente del servicio de difusión en el Movimiento Buena Voluntad.

Al relacionarnos con nuestro entorno no buscamos despertar compasión, sino crear conciencia sobre lo devastadora que puede ser esta enfermedad. Esa energía que antes canalizábamos hacia la destrucción la usamos ahora para construir, animados por la confianza de saber que detrás

de nosotros está un Poder Superior. Hoy las puertas están abiertas; de nosotros depende que sigan así, al practicar los principios del Programa y recordar que cada neurótico anónimo que realiza un servicio más allá de las puertas del grupo es la cara del Movimiento ante la comunidad.

Al relacionamos con nuestro entorno no buscamos despertar compasión, sino crear conciencia sobre lo devastadora que puede ser esta enfermedad.



Vivir

dentro del programa

“Abandónate ante Dios según lo entiendas. Admite ante Él y ante tus semejantes tus faltas. Da generosamente lo que recibes y únete a nosotros. Estaremos contigo en la Hermandad del Espíritu y de seguro te encontrarás con muchos de nosotros cuando viajes por el Camino del Destino Feliz. Que Dios te bendiga y te conserve hasta entonces.”

Alcohólicos Anónimos (El Libro Azul)

Una de las preguntas que con más frecuencia nos hacen los periodistas que nos entrevistan se refiere a por qué seguimos en el grupo si nos sentimos tan bien como decimos. Las respuestas varían, pero dos elementos constantes son: la responsabilidad de saber que tenemos una alternativa contra la neurosis y que existen miles de personas a quienes podemos ayudar a encontrarla, y la satisfacción de ver cómo los recién llegados dejan atrás el infierno de los trastornos emocionales y recuperan la alegría de vivir. Además, claro, de un hecho que no podemos darnos el lujo de olvidar: que trabajar con otros enfermos es la medicina para mantener la estabilidad emocional.

Gracias a haber llegado al Movimiento y a darnos la oportunidad de practicar los principios del

Programa, hemos conocido una vida como jamás la habíamos imaginado. Hemos cambiado por completo nuestros valores; los viejos conceptos de triunfo, superación y éxito en el mundo material y en lo que llamábamos amor ahora tienen un contenido espiritual. Hoy hablamos de humildad, de fortalecimiento del carácter, de tolerancia y respeto hacia quienes nos rodean. Disfrutamos de relaciones maduras y cariñosas en el hogar, en el trabajo y en los demás senderos de la vida, y cuando vamos a nuestro grupo no pensamos en qué vamos a obtener de él, sino qué podemos dar en él para sentirnos mejor.

Sin embargo, hay que reconocer que no todos –o no siempre– somos capaces de abrigar tan nobles sentimientos. Hemos vivido momentos de desaliento o de apatía, de duda

*En los trances difíciles
nada es mejor que
volver a lo elemental, a
recordar que no
estamos solos, que
formamos parte de un
gran Movimiento
que marcha de la mano
de Dios.*

o frustración, sobre todo cuando las cosas no marchan bien en nuestra vida o cuando nos sentimos desintegrados o resentidos dentro del grupo. Llegamos a creer que el programa nos impone exigencias sobrehumanas de tolerancia y buena voluntad hacia todo el mundo, menos hacia nosotros mismos. Quisiéramos que alguien se pusiera de nuestra parte, que nos dieran la razón siquiera una vez.

En esos momentos vienen en nuestro auxilio las herramientas del Programa. La primera, y la más importante, será siempre el Primer Paso: la derrota ante la emoción que nos embarga. En los

trances difíciles nada es mejor que volver a lo elemental, a recordar que no estamos solos, que formamos parte de un gran Movimiento que marcha de la mano de Dios.

El inventario moral, la meditación y la oración nos permiten detectar, admitir y corregir las actitudes que nos alejan temporalmente de la serenidad que con tanto esfuerzo hemos alcanzado. En algún pasaje de la literatura se habla de ahondar en el inventario y preguntarnos qué hay en el fondo de nuestras emociones negativas, que generalmente es el miedo a perder algo que tenemos o a no alcanzar algo que deseamos.

¿Cómo es nuestra vida el día de hoy? ¿Cómo nos sentimos emocionalmente en el grupo, en la familia, en el trabajo, en todas nuestras actividades cotidianas? Éstas son preguntas que necesitamos hacernos constantemente y tratar de responderlas con honestidad, con ayuda del apadrinamiento y de las experiencias de los compañeros, si queremos mantenernos tranquilos.

Ser uno más

Nuestra llegada al Movimiento no fue casual. Cientos de personas pegaron carteles, realizaron juntas de información, dieron entrevistas en radio y televisión y, sobre todo, abrieron salas y las mantuvieron en funcionamiento para que el mensaje llegara a cada uno de nosotros en el lugar y en el momento en que finalmente estuvimos preparados para recibirlo. Todos, pues, somos valiosos dentro del grupo. Lo que hacemos una vez que llegamos a él no nos da importancia como se conceptúa en el mundo exterior, sino sólo una estabilidad emocional más firme y duradera. Alguien dijo que la terapia es como una escalera eléctrica: basta con dar un paso para comenzar a subir, pero hay quienes están dispuestos

a hacer un mayor esfuerzo por su tranquilidad, así que dan pasos dentro de la escalera y suben más aprisa.

En los primeros tiempos escuchábamos la frase “únete a los triunfadores”, y pronto descubrimos que no se refería a valores materiales, sino a la disposición de entregarse de lleno a la práctica de los Tres Legados, que se reflejaba en el semblante y la actitud de algunos compañeros. Animados por ese ejemplo comenzamos a participar en los servicios, a hacer la unidad, y descubrimos que funcionaba, que, sin saber cómo, de pronto nos sentíamos llenos de vida y alegría.

Así, casi sin darnos cuenta, la participación en las tareas y actividades del grupo se volvió parte esencial de nuestra vida. Hemos obtenido de ella enormes satisfacciones y un

En el grupo todo el mundo tiene oportunidad de llevar la responsabilidad de un servicio o de coordinar un comité.

genuino afecto hacia nuestros compañeros de sala y de comité, así como hacia los militantes de otras salas con quienes hemos convivido en los servicios intergrupales, en los congresos y retiros o en la unidad foránea. Sin embargo, ha habido ocasiones en que el deseo de reconocimiento o la necesidad de afecto nos han llevado a querer sobresalir, y cuando no hemos obtenido lo que deseamos, o vemos que alguien más lo obtiene, nos asaltan los celos, la frustración y el rencor.

En el grupo todo el mundo tiene oportunidad de llevar la responsabilidad de un servicio o de coordinar un comité. Desempeñamos esa función con la confianza que nos dan el respaldo

de los compañeros y las sugerencias del apadrinamiento. Nuestras cualidades personales afloran cuando gracias al Programa podemos mantener un poco a raya los defectos, y son apreciadas por nuestros compañeros, pero necesitamos tener los pies firmes en el suelo y no pensar que por ellas ocupamos el lugar que nos han regalado.

El único título que cuenta en la terapia es el “Me llamo Tal, y soy neurótico”.

Quando llegamos al grupo no buscábamos crédito ni prestigio, sino sólo salir del pozo y encontrar la tranquilidad. ¿Por qué ahora el objetivo habría de ser distinto? Como dice el Guía, la palabra “responsable”, “coordinador” o cualquier otra que se use dentro de los servicios no es más que un apodo. El único título que cuenta en la terapia es el que usamos al subir a la tribuna: “Me llamo Tal, y soy neurótico”. Los más maduros entre nosotros se alegran cuando otro compañero recibe la oportunidad de llevar un servicio, cuando la idea de él prevalece sobre la de ellos, cuando en una transmisión del mensaje o una junta de festejo es el otro quien sube a la tribuna y no ellos. Ellos saben que el mayor privilegio que se puede tener dentro del Movimiento es ser uno más.

Ahijados y padrinos

El apadrinamiento es uno de los más grandes regalos que nos hace el Movimiento y el sostén más firme en la recuperación. Contar con alguien que nos escuche sin criticarnos ni juzgarnos, que nos comprenda porque ha sufrido como nosotros y que nos guíe con

base en sus experiencias es un milagro que se repite cada vez que el padrino y el ahijado se ponen en disposición al comenzar el servicio, uno para ser sólo uno conducto de un Poder Superior, y el otro para ser honesto y dejar su vida y su voluntad en manos de Dios como él lo concibe. Es una práctica de la cual dependen vitalmente la salud mental, la fortaleza y el crecimiento espiritual de cada uno de nosotros.

Cuando elegimos a nuestro padrino o madrina, sentimos una enorme alegría. El consuelo y

*Hay quienes buscan
engañar al
apadrinamiento para
recibir una sugerencia
que creen que les
conviene.*

alivio que sentimos en las primeras sesiones de apadrinamiento nos hace darnos cuenta de que es verdad lo que nos dijeron al llegar: que no estamos solos, que “no pasa nada”, que por fin tenemos una mano firme que nos guíe hacia

esa luz que percibíamos sin saber si era real o un engaño más de nuestra mente atormentada.

Sin embargo, con el paso del tiempo pueden aparecer las distorsiones. Algunos que tienen tendencia al infantilismo ven al padrino o madrina como un papá o una mamá que les va a conceder sus caprichos o a quien pueden hacer un berrinche si no los complace. Otros empiezan a tenerle miedo, a rehuirle cuando no quieren consultar alguna cuestión importante o cuando no han seguido alguna de sus sugerencias. También hay quienes buscan engañar al apadrinamiento para recibir una sugerencia que creen que les conviene, sin darse cuenta de que los engañados son ellos mismos porque la realidad no se puede manipular. Y no faltan los que toman el apadrinamiento como un mero trámite, consultando

dos o tres cosas sin importancia y guardándose las que son trascendentes para tomar sus propias decisiones. Olvidan aquella parte del Tercer Paso que recomienda echar una ojeada al espejo para ver las desastrosas consecuencias de las decisiones tomadas por una mente neurótica, por lógicas y razonables que parezcan.

Un caso diferente es el de los que sienten que le hacen un favor al padrino o madrina con ser sus ahijados; constantemente faltan o llegan tarde a sus citas de apadrinamiento y luego quieren obtener sugerencias rápidas en el pasillo. Otros, en cambio, buscan halagarlos con atenciones e incluso regalos, o dándoles preferencia para la tribuna en las juntas que coordinan, absteniéndose de comentar una experiencia, aunque la tengan, para no incomodarlos. Y algunos que tienen por padrino al responsable de su sala o a un servidor de tiempo dan en alardear de su apadrinamiento como si fuera un diploma o salvoconducto. En algunas ocasiones también ocurre lo contrario, es decir, que un ahijado resentido “ubique” de mala leche a su padrino para hacerlo ver mal frente a los demás miembros del grupo.

También los padrinos o madrinas pueden afectar el servicio del apadrinamiento cuando adoptan actitudes de condescendencia, o cuando con regaños o desaires pretenden dar una lección al ahijado o ahijada rebelde. Es importante recordar que ellos tienen tanta necesidad del servicio como sus ahijados –más aún, que el más beneficiado es el padrino–, y que éstos no son sus hijos, sus discípulos ni sus subordinados, sino compañeros de sufrimiento que merecen todo su respeto y consideración. Una cosa es el amor adulto y otra la prepotencia.

Se han dado casos –pocos, por fortuna– de padrinos que corren la voz entre sus ahijados para que no regalen experiencias desde la coordinación cuando ellos pasan a

tribuna, como si fueran intocables, o de otros que constantemente piden al ahijado que les cubra sus responsabilidades o realice servicios que les correspondían, y a veces hasta para que les atienda asuntos de índole personal. Estas distorsiones del servicio implican un verdadero peligro no sólo para el apadrinamiento, sino también para

La esencia espiritual del apadrinamiento es la humildad.

el bienestar común e incluso la Tónica, como ocurre también cuando uno de los dos comienza a sentir excesiva dependencia o movimientos sexuales hacia el otro. Por fortuna, las conciencias y las mesas de servidores están atentas al cuidado del grupo, pero el daño que el enfermo puede causarse a sí mismo si continúa en esa actitud podría ser irreparable.

La esencia espiritual del apadrinamiento es la humildad; a decir verdad, la salud mental que el ahijado encuentra al apadrinarse deriva más del acto de humildad de pedir una sugerencia que de la sugerencia en sí.

NA y la familia

Muchos de nosotros llegamos al Movimiento con una enorme necesidad de mejorar nuestras relaciones con nuestros padres, parejas, hijos, hermanos y demás miembros de la familia. Poco a poco, los principios, las experiencias de los compañeros y las sugerencias del apadrinamiento nos ayudaron a lograr lo que nos parecía imposible: recuperar la confianza de nuestros seres queridos y retomar el camino de armonía y amor que la neurosis había

truncado. Tuvimos que aceptar que algunas personas de quienes dependíamos profundamente se alejaron de nuestra vida, y que otras abrigaran hacia nosotros una hostilidad que les resultaba difícil superar. Pero confiamos en que Dios nos daría la fortaleza para seguir adelante pese a todo.

A nuestra llegada al grupo tuvimos que dar máxima prioridad a la recuperación, con todo lo que ello implicaba en términos de tiempo y alejamiento de las actividades que hasta ese momento nos habían ocupado. Algunos tuvieron la suerte de que la familia los apoyara y alentara en el esfuerzo, pero otros enfrentaron diversos grados de reproches, críticas y aun de hostilidad de

aquellos que estaban exasperados por su comportamiento anterior, o por lo que entendían como falta de responsabilidad hacia los deberes familiares. Tuvieron que echar mano de toda la buena voluntad de que fueron capaces para seguir la sugerencia de no entrar en discusiones con las personas “de afuera” que no podían entender su necesidad de estar en la terapia.

Los padrinos y compañeros nos hicieron ver que la mejor manera de lograr la aceptación de la familia a nuestra participación en el grupo era mostrar un cambio genuino en nuestra conducta y que lo importante no era dar cantidad, sino calidad. Esta fórmula funcionó en la mayoría de los casos: comenzamos a disfrutar de la compañía familiar en una forma que jamás lo habíamos hecho, y nos sentimos agradecidos con Dios y con el Programa.

Sin embargo, a veces nos envanecemos de

La mejor manera de lograr la aceptación de la familia a nuestra participación en el grupo es mostrando un cambio genuino en nuestra conducta.

este logro, creemos que es fruto de nuestras cualidades personales y nos sentimos capaces de manejar solos nuestra relación familiar. Volvemos a los viejos moldes y, cuando resurge el conflicto, nos sentimos defraudados por Dios. En otros casos, los sentimientos de culpa nos orillan a confundir la tolerancia con la debilidad, o caemos en gastar lo que no tenemos para hacer regalos o cumplir caprichos que después resultan muy costosos.

Por lo regular, estas conductas vienen acompañadas de un alejamiento de la terapia. La familia, que antes poco nos importaba, se vuelve tan esencial que ya casi no queda tiempo de hacer un doceavo, de escuchar a un ahijado o de transmitir el mensaje. Realizamos los servicios sin interés y de prisa. Nos olvidamos de las unidades, que tanto nos sirvieron para limar dependencias y para mejorar nuestro trato con los seres humanos.

Pocas agrupaciones tienen en más alta estima el valor de la familia que el Movimiento Buena Voluntad. Muchos de nuestros esfuerzos como

Poner a la familia en manos de una persona que tiene la emoción a flor de piel es el peor daño que se le puede hacer.

agrupación están encaminados a restablecer el equilibrio en el seno familiar, al reintegrar a los hijos pródigos y a las ovejas negras al ambiente que algún día despreciaron. Por eso mismo sabemos que poner a la familia en manos de una persona que

tiene la emoción a flor de piel es el peor daño que se le puede hacer. La convivencia sana con los seres queridos empieza por dedicar tiempo a nuestra recuperación, y eso no se aplica sólo a los recién llegados, sino a todos, como muestran las

experiencias a veces dolorosas que viven quienes olvidan ese principio.

La práctica del Programa es también nuestro mejor apoyo cuando, pese a toda nuestra buena voluntad, se produce un conflicto o incluso una desgracia en la familia. Algunos compañeros han vivido la dolorosa experiencia de ver a un ser querido en la cárcel, o presa de la drogadicción, o víctima de un accidente o de una enfermedad incurable; incluso, algún familiar se ha suicidado. Es en momentos como éstos cuando más se valora el apoyo de los compañeros, que nos ayudan a no dejarnos vencer por la rebeldía, la conmisericordia o los sentimientos de culpa; que nos hacen ver que la vida sigue para nosotros, para los demás miembros de la familia, y también para quienes algún día tendrán necesidad de fortalecerse con nuestras experiencias.

Frente a la adversidad

También como Movimiento hemos vivido experiencias dolorosas. Nuestra actividad requiere de constantes desplazamientos de una ciudad a otra para hacer la unidad o para algunos servicios; así ha ocurrido durante las más de tres décadas que llevamos en funcionamiento, así que ha sido inevitable sufrir accidentes de camino, muy pocos para la cantidad de traslados que realizamos, pero algunos con pérdida de vidas.

Otro caso es el de algunos de nuestros militantes que, pese a contar con todos los recursos del programa y con el apoyo de un apadrinamiento, de una sala de recuperación, incluso de una Casa Hogar, han decidido que el mundo no es para ellos y han puesto fin a su existencia.

En otros tiempos esos acontecimientos hacían cundir el desaliento entre los menos fortalecidos de nosotros; nos

sentíamos como aquellas débiles llamas en la tormenta que eran los primeros alcohólicos anónimos, según relata la literatura.

Hoy percibimos esos sucesos desde una postura diferente. Nuestra misión es salvar vidas; cualquiera que se pierda, por la razón que sea, es lamentable, sobre todo la de aquellos compañeros que ponían todo su esfuerzo y entusiasmo para llegar a gozar de una vida útil y feliz. Sin embargo, Dios nos ha permitido que sean muchísimas más las que salvamos día con día. Esa certeza es la que nos fortalece frente a cualquier adversidad que se presente.

La relación más importante

Llegamos ahora al final de este recorrido por la vida dentro del Programa, que no es sino el retorno al principio del que mana todo. Cuando llegamos al grupo muchas de nuestras relaciones estaban hechas pedazos; ese hecho era el origen de gran parte de nuestra angustia, y creíamos ser capaces de todo con tal de restablecerlas. En cambio, la más importante de todas era una de la que muchos ni siquiera estábamos conscientes: la relación con un Poder Superior.

Tuvieron que pasar semanas o meses para que algunos de nosotros al fin comenzáramos a reflexionar seriamente en nuestra relación con ese Poder Superior que muchos compañeros llamaban Dios. Otros no encontrábamos dificultad en mencionarlo y hasta pensábamos que estábamos en buenos términos con Él, hasta que las experiencias

que escuchamos nos hicieron ver que en realidad lo habíamos excluido de nuestra vida. Los padrinos nos animaron a comentar en tribuna nuestros resentimientos hacia Él y, aunque nos parecía absurdo, empezamos a hacerlo porque ya teníamos suficiente confianza en el grupo para saber que todo lo que nos recomendaban sería en nuestro beneficio.

Poco a poco, los que teníamos la imagen de un Dios castigador o indiferente la cambiamos por la de un Ser lleno de bondad y amor que nunca nos abandonó, que nos libró de infinidad de peligros que en nuestra inconsciencia ni siquiera percibíamos y que, cuando finalmente admitimos que ya no podíamos más, nos trajo al Movimiento Buena Voluntad para reencontrar el camino que conduce hacia Él. Con la fortaleza y esperanza que nos dieron nuestros compañeros, hicimos nuestro mejor esfuerzo por poner nuestra vida y nuestra voluntad en sus manos, y fue entonces cuando descubrimos el tesoro de una fe que obra.

Si nos alejamos de los principios, si dejamos que el resentimiento y la apatía nos invadan, si volvemos a las viejas pautas de sufrimiento en nuestra vida cotidiana, lo más seguro es que, al hacer nuestro inventario a solas o en compañía del padrino, o en alguno de los servicios que amorosamente los compañeros preparan para nosotros con ese fin, descubramos que hemos descuidado nuestra relación consciente con un Poder Superior. Si tal es el caso, no perdamos tiempo: Él nos está esperando como el padre amoroso que es, y nos tiene, como cada día, la mesa puesta en la casa que a través del sufrimiento, pero también de la fortaleza y esperanza de muchos, construyó para nosotros: el Movimiento Buena Voluntad 24 Horas de Neuróticos Anónimos.

Nuestros **amigos**

A lo largo de nuestra historia como Movimiento, hemos tenido el privilegio de tratar con muchas personas destacadas en sus distintos ámbitos de actividad, que con generosidad se han convertido en nuestros mayores aliados para la transmisión del mensaje. En particular, los religiosos, médicos e intelectuales que han sido ponentes en nuestro Simposium nos han ofrecido valiosos elementos, con base en sus conocimientos y experiencia, para reflexionar acerca de nuestra enfermedad y de la alternativa que ofrecemos para atenderla.

En estas páginas presentamos, por orden alfabético de sus autores, un panorama de sus puntos de vista, expresados en sus participaciones en nuestros eventos o en artículos escritos expresamente para este libro. En su conjunto constituyen una amplia e iluminadora gama de perspectivas sobre un padecimiento que la Organización Mundial de la Salud considera el problema número uno de salud pública en el planeta, así como sobre nuestro Movimiento y su labor. Sirva también su inclusión como un testimonio de gratitud de todos nosotros por su invaluable apoyo.



Dr. Giuseppe Amara Pace¹

El poder terapéutico del grupo

Una persona decide integrarse a un grupo de Neuróticos Anónimos (NA) cuando constata una y otra vez, hasta la exasperación, que por sí misma no puede cambiar, que no dejará de sufrir ni de estar en conflicto con los otros. En esta época de alto individualismo las personas pretenden ser autónomas y libres, pero no logran desligarse de la incesante y desalmada competencia. Aferrados a su arrogancia en su lucha contra todos, no valoran a los otros, ni tampoco reciben un convincente reconocimiento. En la continua competencia, el individuo se angustia por los vaivenes de su autoestima; pierde la confianza en sí mismo, al mismo tiempo que no se atreve a confiar en los otros, ya que percibe a cualquier otro como un inevitable competidor,

¹ Médico psiquiatra y psicoanalista italiano. Discípulo de Erich Fromm, ha desarrollado en México la mayor parte de su trayectoria profesional. Autor de numerosas obras, ha participado de manera constante en nuestro Simposium. Este artículo fue escrito expresamente para *Nuestro Libro*.

del que no espera ninguna ayuda y ante el cual es exquisitamente sensible a cualquier crítica.

En la interminable competencia con los otros, no se conoce ni se comprende la auténtica intimidad propia y ajena. Sólo se interacciona a través del conflicto, la hostilidad y la envidia, atrincherados tras el recelo y la angustia, hasta que llega un momento en que se deja de ser dueño de sí mismo y se cae en la zozobra.

En los comienzos de las reuniones de grupo, la persona, por su arrogancia y soberbia, su narcisismo, vulnerabilidad y gran susceptibilidad, puede reaccionar con indignación, cólera o temor, porque se siente vergonzosamente expuesta al abrirse ante los otros. Pero, con el tiempo, se vuelve testigo de cómo los otros, al exponer su propia intimidad, revelan tanto lo peor como lo mejor que tenemos en común los seres humanos. De este modo comienza a crecer la confianza recíproca, y el que se inicia en el grupo se siente aceptado y protegido porque capta que las interpretaciones críticas de los otros no implican ofensas personalizadas ni un interés destructivo. En lugar de sentirse ofendido o humillado, puede aprender a extraer una información importante acerca de la verdad de sí mismo, y comprueba que, cualesquiera que sean las críticas, no mengua el afecto que se comparte en común.

Una vez que el individuo asume un rol activo en el grupo terapéutico, descubre que gracias al contacto con los otros emerge lo mejor o peor de nosotros mismos.

Cuando aflora lo peor de uno mismo ante el grupo, se constata que no se es ridiculizado, ni se es blanco de reprobación o repudio. Al contrario, en el grupo se aprende a expresar y compartir las cualidades negativas, al mismo tiempo que se superan con paciencia, tolerancia y comprensión. Asimismo, cuando emerge lo mejor, quien se asombra antes que nadie es la propia persona, ya que no se consideraba capaz de tener todavía algo bueno en su interior, y, desde luego, todo lo que emerge de positivo estimula y fortalece la dinámica grupal y su energía intrínseca.

La energía que se origina y moviliza en un grupo resulta

ser más que la suma de las partes, de las energías individuales de quienes participan. En la dinámica del grupo se crean nuevas energías psíquicas, a la vez que se producen continuos hallazgos de sabiduría emergente. No es vano o ilusorio hablar de energía: la que se produce en la intimidad del grupo resulta ser esencialmente antidepresiva.

Si el sujeto, por su arrogancia individualista, vivía convencido de que nada podría cambiar en él que no fuese a expensas de sí mismo, se percata de que, a través del grupo, se produce una reprogramación de la estructura de su mente.

Cualquiera que sea la expectativa acerca del Poder Superior con el que una persona se inicia en un grupo —sea Dios, un espíritu trascendente, una fuerza anímica—, descubre que el Poder Superior es también el grupo mismo. Es frecuente escuchar la frase que dice que el grupo es el auténtico Poder Superior, aunque no siempre se entienda claramente. Con la participación en el grupo, la persona reconoce que por sí misma, enfrascada en su estilo de vida neurótica, no hubiera podido cambiar, y descubre que mediante la interacción del grupo acaba literalmente por ser arrancado del sí mismo neurótico para convertirse en un ser diferente: activo, concentrado, asertivo, estable, capaz de dar y recibir amor y de participar en el bienestar colectivo.

En el trabajo de superación que se realiza junto a los otros se descubre y se incorpora una fuerza y un poder espiritual incomparablemente mayor de lo que podría realizarse por sí solo. El Poder Superior que rezuma de la interacción grupal despierta, rescata y hace emerger el poder propio del yo sano, largamente desvitalizado por la neurosis. El grupo es el gran amplificador de las dinámicas personales y, por lo tanto, acrecienta su capacidad terapéutica porque, al ahondar en las zonas más conflictivas de cada miembro, se liberan y actualizan los mejores aspectos de sí mismo, gracias a que se operan procesos de transformación y crecimiento.

A medida que avanza la terapia de grupo, la persona comienza a resolver y mejorar las relaciones interpersonales de su propio ambiente. El sujeto se libera de conflictivas exasperadas y

peligrosas, o de relaciones estancadas y carentes de energía. Pero, sobre todo, comienza a relacionarse cada vez mejor consigo mismo.

La persona deja atrás la sufriente complejidad de su pasado, y en el espejo que los otros le ofrecen, descubre paulatinamente su nuevo Yo. En la intimidad del grupo, que se inaugura como un nuevo hogar para la mente, el individuo se vuelve testigo de un renacer que consideraba imposible.

No olvidemos que, a diferencia de otros animales, un aspecto fundamental que caracteriza al ser humano es la capacidad de participar en acciones grupales, tal como ocurría en la vida tribal de los orígenes de la humanidad. En el reencuentro con los otros humanos, que caracteriza la actividad de grupo, la persona descubre la auténtica compañía de seres con el objetivo común de superar la propia neurosis a través del deseo de saber cómo compartir un estilo de vida saludable. A través de la disciplina puntual del grupo, se supera el recelo, la cautela desconfiada, el miedo paranoide y el odio vengativo contra el otro. Sobre todo, se vence la resistencia a reconocer y revivir las partes más ocultas de uno mismo, por más temidas y repudiadas que sean.

El grupo, por lo tanto, representa la gran oportunidad de aprendizaje cognitivo y emocional. En su interacción, descubrimos y comprendemos los múltiples aspectos del proceso de socialización. Todos los comentarios, así sean críticas, pero también los elogios, nos representan, a manera de espejo, la imagen de uno mismo, del yo íntimo que temíamos mirar y reconocer, o que no creíamos merecer.

Por obra de la actividad de grupo se produce en una interrelación equilibrada de las mentes. De tal modo que la mente se estructura al nivel de lo que alcanza a mejorar el grupo, y logra mantenerse en ese nivel gracias a la seriedad y constancia con que se participa en el grupo a través del tiempo.

Muchos años de práctica terapéutica grupal demuestran que grupos como NA ofrecen la gran oportunidad de contar con un medio protegido y mutuamente enriquecedor para alcanzar una de las claves fundamentales de la vida, la de conocer a fondo la propia

personalidad y realizar el propio ser, el genuino y sano, a través de las interacciones dinámicas y profundas con los otros. Los sentimientos negativos como los miedos, deseos irracionales, expectativas utópicas, prejuicios y suspicacias paranoicas, comienzan a transformarse en actitudes realistas y positivas. Se aprende a confiar y valorar a los otros a medida que cambia la estructura del propio carácter y se afirma el creciente aprecio de sí mismo.





Ausencio Cruz¹

El humor como terapia

El humor y el *sketch* en la televisión reflejan lo que ocurre en la sociedad. Esta experiencia la pude recopilar en el programa *Qué nos pasa*, escribiendo. Curiosamente, todos los personajes de *Qué nos pasa* son neuróticos. El *Destroyer* es un neurótico. No atendimos a las causas por las que es neurótico. Yo no creo que ningún chavo banda raye carros por gusto. Para que llegue a ese punto o a meterse cemento es porque detrás hay muchas causas. No se nos permite decirlas en los medios de comunicación, pero se logró un avance al poner en pantalla a neuróticos. *Flanagan* es otro neurótico, que está transculturizado. El personaje que mejor puede ejemplificar los rasgos patológicos de un neurótico, que vuelven su vida insufrible

¹ Actor, guionista y comunicador de televisión. Realizó el programa *La caravana* junto con Víctor Trujillo. Presentó esta ponencia en nuestro Séptimo Simposium sobre Neurosis (1990). (Título y edición, NA)

y la de los demás, es *Doña Zoila* con su egoísmo, su manipulación sentimental que impide la vida y el desarrollo de los demás. Cuando escribía yo a *Doña Zoila* era muy fácil: podía yo hablar con cualquiera y pedirle que me contara algo de su mamá, y el personaje se escribía solo. Un día fueron unas alumnas al estudio y les pedimos que nos hicieran una lista de las frases más comunes que les decía su madre. Se volcaron con listas enormes: “me respetas porque soy tu madre”, “yo te di la vida y yo te la quito cuando yo quiera”.

En el programa *La caravana* no ahondamos tanto en los personajes arquetípicos, sino en las situaciones arquetípicas. En una sección del programa ocurre que el personaje de *Margarito Pérez* siempre pierde. La gente quiere mucho a *Margarito* porque se identifica con él. Nos identificamos con el débil, con el que siempre pierde. Cuando prendemos la tele y vemos un partido de fútbol que ya está iniciado, generalmente le vamos al que va perdiendo, nos solidarizamos con el débil y esto es porque somos un país de débiles.

Que quede muy claro: se nos ha hecho creer que somos débiles porque así les conviene a quienes tienen el poder. Les conviene tener un país de alcohólicos, de jovencitos que en lugar de leer se emborrachen todos los fines de semana, o se droguen. Pero esto es una mentira porque hemos demostrado que no somos un país de débiles, sino todo lo contrario. Ante una situación desastrosa, hemos demostrado que somos solidarios y que no existe tal debilidad, y que nosotros como sociedad somos bastante peligrosos, bastante fuertes. Pero hay a quien le interesa estar insistiendo en que somos débiles, perdedores. Así les conviene. Hay que aprender a ganar, claro. Esto es más o menos lo que he descubierto a través de los personajes que he escrito. Siempre los actores, los escritores, nos nutrimos de lo que está pasando. De qué otra cosa podemos hablar. El humor pone en evidencia los vicios.

El humor es terapia: cura y alivia. Cuando a una persona se le informa que tiene sida, se muere antes, no tanto por el sida, sino por la preocupación, por tomarse muy en serio. Hay un *sketch* de un argentino: Enrique Pinti. Es un muerto que está en el cielo y

dice: "ahora estoy acá en la gloria, rodeado de amigos... la verdad es que en el cielo se está bien, aunque, bueno, no tan bien. La verdad, ni se les ocurra morirse. Estando vivo todavía tiene uno la oportunidad de corregir algo; estando muerto no. Sólo te queda estar en paz. Y uno se aburre... no hay humor. No hay humor porque no hay problemas, no hay choques, no hay líos, no hay dificultades... por eso no hay humor. Porque el humor no nace cuando todo va bien, el humor nace en la Tierra y nace cuando todo va mal. Para algunos elegidos, el humor les nace cuando se levantan en la mañana y se ven al espejo más feos, más gordos, con barba crecida. De repente ese día no sabes por qué te empiezas a reír viéndote al espejo... te estás riendo de ti mismo. Estás aprendiendo a ser un hombre inteligente, porque sólo un hombre inteligente se puede reír de la propia desgracia, los tontos siempre se ríen de la desgracia de los demás. El inteligente primero se ríe de sí mismo porque sabe que la única manera de atacar a la desgracia es no achicarse".

Cuando era niño entré al colegio; era chiquito, gordo, enano porque tenía un problema glandular. Los chicos me hacían toda clase de bromas y yo lloraba. Mi mamá me decía que los ignorara, pero yo no podía. Mi papá me decía que peleara. Mi tercera opción era reírme de mí mismo. Lo pensé todo un año y lo hice. Se acabó. Nunca más me volvieron a insultar. Primero debes aprender a reírte de ti mismo para darte el lujo de reírte de los demás. Eso que nace del dolor es el humor, que es lo que nos distingue de los animales y de las plantas. El ser humano tiene la capacidad maravillosa del humor, y no tiene que perderlo ni en las peores circunstancias. Cuando te canses de sufrir, empieza a reírte, porque ésa es la mejor manera de demostrar tu profundo desprecio por el prepotente, por el manipulador. El humor es un arma, pero no es violenta, coloca a la gente donde tiene que estar ... por eso yo no me voy a quedar acá en el cielo otros mil años tocando el arpa, en este paraíso donde no pasa nada; bajaré como un ángel, como un ángel de la guarda de algún otro humorista para decirle que no cese en el empeño de gritarle a la humanidad todos sus defectos,

para que la gente los empiece a corregir... pero hay que merecer que te digan ser humano.

Uno no tiene que ser prejuicioso, ignorante, que al que no piensa como tú, lo mates. Vive tu vida, porque es la única que importa y que te va a salvar. Y si tu vida te parece pequeña y gris, es porque tú eres pequeño. Arriésgate a ser grande... pero, ojo!, no eres grande porque cambias de auto cada mes. Uno es grande cuando deja de ser prejuicioso, cuando acepta que lo fundamental es dar y recibir afecto, escuchar al que se tiene al lado. ¿Sabes la cantidad de gente que se está muriendo en el mundo por la falta de afecto? Siempre tenemos el *cassette* puesto de que hay que progresar, hay que especular, hay que hacer dinero. ¡Hay que vivir por otras cosas! Las cosas materiales son importantes, pero no pueden ser lo único en la vida. Todos los seres humanos llevamos dentro un artista. No hay que dejarlo morir. Es lo único que va a quedar de ti cuando hayas muerto.





Germán Dehesa¹

Construir nuestro paraíso

Yo he estado involucrado en los medios de comunicación por más de 16 años. Este país está enfermo de salvadores, de redentores, los que ya encontraron la fórmula económica, los que van a salvar a la patria, etc. Verdaderamente a este país lo han hundido sus salvadores. Yo no quisiera ser uno más de ellos. Yo quisiera compartir con ustedes mi inquietud: ¿qué vamos a hacer con este maravilloso país en el que nos ha tocado vivir?

Hay una relación muy viciada, muy neurótica entre el mexicano y los famosos medios de comunicación. La televisión, la prensa, la radio, el correo... todos ellos son modos de invadir nuestra privacidad. Invasión que nosotros permitimos, que nosotros toleramos. Yo quisiera ponerles el ejemplo de alguien que, como cualquier persona, acumula basura a lo largo del día. ¿Cómo reaccionarían ustedes si de pronto el vecino de al lado decide solucionar

¹ Escritor y periodista. Presentó esta ponencia en nuestro X Simposium (1993).

su problema de la basura arrojándola al patio de ustedes? ¡Sería intolerable! Pues eso es lo que estamos permitiendo cada vez que dejamos que los medios de comunicación nos arrojen basura al llenarnos de noticias alarmistas, noticias sin un fundamento moral; el morbo por el morbo... programas en donde se exhibe de la manera más sórdida la miseria de los seres humanos.

Lo preocupante es que haya seres humanos que vayan ahí y que sean felices de exhibir su miseria, y peor aún, que haya otros seres humanos que prendan la televisión y que disfruten de esa exhibición de miserias. Me preocupa que haya otros que permitan toda la charlatanería y el mal manejo de la información, las trampas, la manipulación publicitaria, que se nos convenza de que tenemos una serie de necesidades que no tenemos... toda esta serie de mecanismos que crean infelicidad y que son debidos al comercialismo y a la impunidad, a un periodismo tramposo. Me doy cuenta del tipo de manipulaciones a los que estamos siendo sometidos, a la mala información.

¿Por qué permitimos esa televisión tan miserable, esos noticieros tramposos... el daño neuronal que puede producir ver una película de Capulina? ¡No debemos tolerar eso! Estamos siendo permanentemente ofendidos, nos están aventando basura a nuestra casa, insisto, pero ¡nosotros lo estamos permitiendo! Tenemos que poner barreras más altas, defender más nuestro espacio. No permitamos que nuestros hijos consuman esa violencia permanente, esa estupidez sistemática.

Se han hecho estudios en los que se asocia el famoso Nintendo con ciertos padecimientos epilépticos, pero, finalmente, ¿qué es ese Nintendo?... es una solución fácil para el desamor. Si tienes un hijo, ¿qué mejor cosa puedes darle que tu tiempo, tu abrazo, tu palabra? ¿Cómo es posible que seamos tan miserables con ese ser al que decimos amar, que lo dejemos conectarse al televisor y le neguemos nuestra compañía? Yo no entiendo eso. ¿Cómo podemos proclamar nuestro amor por el universo, por la naturaleza, si a ese hijo que tenemos delante o a esa sirvienta que

tenemos viviendo en la miseria y en la soledad no se concedemos ningún estatuto humano? Y le perdonamos la vida diciendo: "en su tipo no es fea". Ahí comienza nuestro propio infierno, desde que nos dejamos convencer desde fuera de que somos feos. Nadie es feo... pero el que se lo propone lo logra, ¿eh?

Hablo de experiencias, no estoy predicando; yo ya viví la neurosis en su plenitud, ya tuve un infarto. De hecho, cuando a mí me invitaron yo estaba seguro de que me traían como muestra. En nombre de los medios de comunicación en México, en nombre de ese periodismo tan miserable que estamos haciendo en México, de esa televisión y radio, en nombre de todos ellos les pido perdón, pero también les exijo que demanden mejor información, mejores programas, mejor diversión. Que esos programas de televisión no enseñen a nuestros hijos a morir y a matar, a pensar que a balazos se arreglan las cosas, que destruyendo automóviles es como se vive una vida intensa. Decía un escritor italiano, Italo Calvino, "el peor infierno es el que ya no se ve". ¡Qué terrible que estemos en el infierno y ya no nos demos cuenta de que estamos en el infierno, porque entonces sí, ya no hay salvación posible! Yo soy gente de literatura, no soy de los medios. Llegué ahí por una estricta cuestión de supervivencia, porque vivir una vida honesta de la literatura es muy difícil.

Yo me formé en mi amadísima UNAM. Ahora les ha dado por malmodear a nuestra universidad, por quererla privatizar. No permitamos esa venta de garaje de nuestro país. Ya es tiempo de que seamos firmes, que seamos valientes, no violentos ni broncados, sino serenamente; no permitamos que se malbarate nuestro país. Dante Alighieri, un neurótico de hace algunos siglos, escribió *La Divina Comedia* como resultado del ardor amoroso en que lo dejó la indiferencia de su amada. En ese tiempo la gente empezó a pensar que Dante conocía el infierno, el purgatorio y el paraíso. Él se preocupó por esta interpretación que se le estaba dando a su obra y mencionaba que él no estaba hablando del más allá, que hablaba de aquí. Hablaba como cualquier ser humano, con todo lo que ha

recibido: todos tenemos nuestra cuota de dones y de carencias; de premios y de castigos, de apetitos cumplidos de deseos insatisfechos, de habilidades y de torpezas. Todos tenemos nuestra cuota de felicidades y de pesares. Todos lo tenemos en mayor o menor medida. Eso es lo que nos hace distintos. Lo que no varía es que con esos mismos materiales cualquiera puede construir el cielo si es lo suficientemente valiente y lo suficientemente enamorado, o puede construirse el infierno con los mismos ingredientes.

Nunca pensemos “si yo tuviera... esa oportunidad de trabajo, ese cabello, etc.” Con lo que estamos viviendo cada día, con eso exactamente, podemos edificar el cielo o podemos edificar el infierno. El don terrible de edificar el infierno, hoy se llama neurosis. Ésa es mi definición poética, obviamente no científica, de lo que para mí significa neurosis. Nada cambia. A mí por eso me entusiasma Neuróticos Anónimos, porque creo que es el purgatorio que nos va a permitir obtener la dosis diaria de paraíso. André Malraux decía: “qué importa lo que han hecho de nosotros, lo que importa es lo que vamos a hacer nosotros con lo que han hecho de nosotros”. ¡Vayamos construyendo cada uno de nosotros nuestro propio paraíso!





Padre Javier González Tescucano¹

Hablar de neurosis, no de pecado

Los felicito por esta reunión en la que hacemos del reconocimiento de la propia neurosis una fiesta. Felicidades a todos los neuróticos por haber reconocido el tener un problema, que es el principio de la recuperación. Estoy convencido de que una de las cosas más grandes del siglo XX fue este Movimiento, al igual que el de AA. Cada quien piensa en Dios como lo imagina, eso es parte del programa. Esto ha sido la salvación para muchas personas. Esto nos da la conciencia de que no somos seguidores de un libro escrito hace veinte siglos o más. Somos seguidores de un Dios que habló de muchas y diversas maneras. Hoy sigue hablando y escribiendo por medio de los profetas, recordando que profeta es aquel hombre que le presta a Dios su mente, su voluntad y su corazón para comunicar buenas noticias. Tenemos que

¹ Sacerdote. Participó con esta ponencia en nuestro XXI Simposium (2004).

reconocer que Dios sigue hablando y que los Doce Pasos y las Doce Tradiciones son palabra de Dios comunicada en el siglo XX.

El Evangelio de Jesucristo vino al mundo como una buena noticia. Tan nuevo resultó hace 20 siglos que tomó por sorpresa a muchos hombres, y muchos de ellos, que esperaban al Mesías, no entendieron qué era lo que estaba ocurriendo. Durante más de seis siglos, el cristianismo tomó prestada la filosofía grecorromana para entender un poco lo que estaba encerrado en el Evangelio. Entender que existía un Dios personal.

Del siglo VIII al XIX, los discípulos de Jesús echaron mano de otra ciencia humana para entender otro aspecto muy importante: la existencia de esa comunidad universal, el derecho que tenía a expresar su doctrina, llevar a sus fieles por un camino de realización. Durante esos mil años, la Iglesia Católica estuvo prácticamente en manos del Derecho. El Derecho ayudó a afianzar la existencia de la comunidad cristiana. En el siglo XX pasó algo distinto: los seres humanos, deseosos de conocer al mismo ser humano, descubrieron una nueva ciencia: la psicología. Pero era una psicología tan abstracta, tan general, que en realidad no podía decirse que se conociera nada del ser humano. Por eso en el siglo XX fue una revelación enorme, la psicología experimental. Se fue descubriendo, mediante la observación, que el ser humano, siendo igual, era siempre distinto en cada caso.

Los sacerdotes tenemos la deformación profesional que generalmente daña a los grupos. Los médicos en todo el mundo ven a un enfermo; los abogados ven en todo ser humano un cliente con problemas; los psicoanalistas ven en todos algún trastorno; los sacerdotes vemos en todo ser humano un pecador. Les recomiendo que tengan cuidado de estos profesionistas. Al final los sacerdotes los vamos a tratar de convencer de que son candidatos al infierno, y que muy difícilmente se van a poder salvar sin nosotros. Más que persona mala, tenemos que reconocer que el ser humano es víctima de muchas circunstancias. El pecado supone una malicia, un enfrentamiento a Dios. No hablaremos de pecado, sino de neurosis:

la incapacidad de manejar las emociones. Tenemos que dejar a un lado el infierno, por discontinuado.

Quien ha juzgado a los hombres en estos dos mil años de cristianismo ha sido Jesucristo y el Padre Celestial. El Juicio Final para mí es el encuentro con el Padre Celestial al momento de la muerte. Un Juicio Final sería tener a alguien que nos escuche y nos entienda al decirle por qué actuamos de tal o cual manera. Así lo entiendo yo. Los sacerdotes tenemos que aceptar que, más que a pecadores, tenemos a seres humanos con conflictos a través de su historia.

En nombre de nuestra fe cristiana católica, quiero decirles que los sacerdotes cada vez vemos con más simpatía a este Movimiento de NA. Hemos encontrado una respuesta que no habíamos encontrado hasta el siglo XX. Hablábamos de pecados y pecadores sin entender lo que pasaba dentro de las personas. Y además tenemos que agradecer a NA que está haciendo parte de nuestro trabajo: conocer al pueblo de Dios, el origen de sus problemas, y anunciar la buena noticia de que no eres tan malo como crees que eres. Y no es anunciando mensajes de infierno o purgatorio, sino anunciando mensajes de salvación. Aquí podemos encontrar la solución a lo que traemos dentro de nosotros.

El descubrimiento de nuestra neurosis no tiene que ser un arrepentimiento de algo malo que hicimos; tiene que ser el descubrimiento de por qué lo hemos hecho y encontrar solución a ello. Hace tiempo que la gente se ha retirado del confesionario. Cada vez hay menos sacerdotes y más gente que atender. Los sacerdotes todavía estamos atrasados en estas cuestiones psicológicas. No tomamos en serio esta disciplina relativamente nueva. Los cristianos han abandonado el confesionario porque el corazón se le abre a un amigo, a alguien que tenga la capacidad de escuchar, de entender, y la preparación necesaria para dar un camino de solución.

Nosotros hemos perdido la confianza de los cristianos. Tenemos que reconocer que ahora nadie tiene la verdad completa. De parte de la Fe solamente hay un aplauso a este Movimiento. Tenemos que reconocer que, en otros tiempos, actuamos

autoritariamente; sin conocimiento de causa. Ahora, gracias a estos movimientos, cada vez estamos más informados y más motivados para que la relación con Dios no falte, porque quizás en algunos casos ahí comience la solución. ¡Reconocer su neurosis ya es el principio de la solución!





Dr. Ernesto Lammoglia¹

Un saludo al **Movimiento Buena Voluntad**

Buenas tardes a los compañeros del Movimiento Buena Voluntad. Es para mí muy grato estar aquí después de 30 años en que tuve la oportunidad por primera vez de compartir la tribuna en un aniversario de Neuróticos Anónimos. Entonces no era el Buena Voluntad. Estaba iniciando apenas esta maravillosa fuente de vida. Era un pequeño grupito ahí en la colonia Roma, ahí en la calle de Teocelo. Y yo sin darme cuenta, sin saber qué estaba haciendo ahí, sin estar muy bien enterado, puesto que apenas se me había dado la oportunidad de ser custodio médico en el inicio del grupo AA 24 Horas Condesa. Teniendo una aparentemente vasta información sobre lo que era la neurosis, pero en realidad sin saber qué decir.

¹ Médico psiquiatra de larga trayectoria en la salud pública y los medios de comunicación. Es autor de incontables libros. La presente es una versión parcialmente editada de su participación como invitado en la Junta Pública de Información por el 30 aniversario del Movimiento Buena Voluntad en el Auditorio Nacional de la Ciudad de México.

Algo me llamó profundamente la atención en esa participación en una tribuna de Neuróticos Anónimos. A los 14 años yo ya había decidido, pensaba entonces que racionalmente, que era ateo. Que para mí la existencia de Dios era obsoleta. Desde los 14 años hasta el momento en que yo abordé esa tribuna allá en Teocelo, yo no había vuelto a pronunciar la palabra Dios. Y no recuerdo por qué lo dije, pero sí recuerdo lo impactado que estaba al bajarme de la tribuna de haberme atrevido, haciendo a un lado mi soberbia, desde luego (la peor de las soberbias es la soberbia intelectual), precisamente a hablar de una figura que todos ustedes llaman Dios.

En AA yo ya había estado aprendiendo un poco de algunas situaciones extrañísimas para la mente de un médico. En todos los años de mi carrera jamás había escuchado, ni leído, ni practicado algo semejante. Esa noche me senté a escuchar a un compañero de NA. Él pasó a tribuna y relató su experiencia. Comentó que sufría por no tener una pareja. Y dijo "el otro día me subí al metro y vi a una chava muy guapa, y empecé a pensar: ¿qué le puedo decir? ¿y si me le acerco...? Pensé en invitarle un café... luego le digo que me gusta... le voy a decir que vayamos a un hotel, pero no traigo dinero... y si la embarazo... ¡me van a meter a la cárcel porque va a tener que abortar!" Más o menos así concluyó su catarsis y yo pensé: "pues aquí está la diferencia". Cuando escucho a un alcohólico, él habla de las cosas que hizo, pero creo que la diferencia es que este cuate sólo habla de lo que pensó que iba a hacer. Yo creí que ahí estaba la diferencia. La diferencia tiene que estar *en el pensar*. Me quedé tranquilo con esa explicación. En ese afán de ir construyendo, los compañeros de NA nos fueron enseñando en estas juntas abiertas que empezaron a hacer, y que llamaron simposios, una experiencia vastísima que los médicos no habíamos entendido. Yo empecé a entender mucho de lo que es el programa de AA incluso en uno de sus fundamentos prácticos, que es el "sólo por hoy", a través de conocer lo que era la neurosis.

En el hospital psiquiátrico donde hice mi especialidad se

nos dijo que en la neurosis existía un núcleo en el enfermo que era la angustia, y que alrededor de esa angustia el enfermo iba construyendo murallas o mecanismos de defensa para defenderse y tener la posibilidad de sobrevivir a esa ansiedad. Yo llevaba ya muchos años sabiendo que el neurótico era la fuente de vida para el psiquiatra... ¡pero la económica! Como nunca salían adelante en el consultorio, ahí estaban cada ocho días dejando su lana. Con el conocimiento de un programa de recuperación como el de AA ya no era fácil; ya no era posible ser el psiquiatra que se sentaba a escuchar a sabiendas de que no tenía ningún argumento, ni armas terapéuticas, ni mucho menos un aspecto de regalo espiritual que compartir con ellos. Tratamos de buscar qué pasaba y por qué. Un paciente me mandó un pensamiento que ahora les leeré: “los sufrimientos provocados por el temor son tanto más vanos cuanto que la imagen anticipada de la desgracia es a veces peor que la desgracia misma”. Yo había tenido la oportunidad de leer dos libros que nos ayudaron a entender, tanto en AA como en NA, lo que era el sentido de la vida y lo que era el vacío existencial, y estaban basados en los testimonios de un médico vienés que tiene recién 5 o 6 años de haber fallecido y que había estado recluido en un campo de concentración nazi durante la guerra. Este hombre tuvo la maravillosa oportunidad de describir y escribir qué pasaba con sus compañeros que iban muriendo todos los días. Se preguntó qué es lo que los mata: el frío o la prisión. Se percató de que lo que los estaba matando era el pensamiento anticipado. Él lo denominó después *sufrimiento anticipatorio*. El dejar que la mente los consumiera con ideas como “qué va a pasar hoy: me van a matar, me voy a morir, qué va a pasar cuando salga, si es que salgo, cómo van a estar mis hijas, qué habrá pasado con mi mujer... etc.”, provocaba un sufrimiento anticipado que llevaba al desgaste físico y emocional y a la ausencia y esterilidad espiritual por completo. Víctor Frankl definió a estos sujetos como pacientes con una neurosis que él llamó noógena, que no tenía ningún origen. No tenía origen en la vida cotidiana, en la vida familiar, en los conflictos de trabajo, ni en

situaciones de presión social, etc. Ellos estaban recluidos, y todos estaban viviendo lo mismo. Solamente eran gobernados por el poder destructivo de una mente que los obligaba a sufrir por anticipado por lo que todavía no pasaba.

Muchos compañeros creen lo que su mente les genera y eso les lleva al agravamiento de la enfermedad y a la muerte. En NA ya tienen el conocimiento de esto y se aplican el "sólo por hoy", que es precisamente eliminar la parte noógena de la neurosis, y han podido salir adelante.

El Movimiento Buena Voluntad de Neuróticos Anónimos, además, ha tenido una virtud inapreciable para la medicina y la salud pública en México. Por primera vez hubo acciones abiertas, de buena voluntad, para atender a pacientes con la enfermedad más frecuente en todas las ramas de la medicina: la depresión.

Ocho de cada diez pacientes que acuden a los consultorios de cualquier especialista o de varios especialistas en el mundo, tienen depresión, y llegan con síntomas diversos: cefalea tensional, migrañas, complicaciones de aparato digestivo, etc. Van dando una y otra vuelta por los especialistas. Esta enfermedad es la de las mil máscaras y no la podemos detectar, pero hace infelices y lleva a la muerte a miles de seres humanos. Ya vieron las cifras espantosas de suicidios en México. En Estados Unidos la cifra debe estar entre los 85,000 y 100,000 suicidios al año. El intento de suicidio en jóvenes a veces se manifiesta con los accidentes automovilísticos; cuando los vemos manejar, estamos seguros de que lo que quieren es ¡morirse, matarse o matar! Esa posibilidad inmensa, que no ha cubierto la salud pública en México, la atención total a la depresión mayor, o a la depresión en cualquiera de sus variantes clínicas, la da por primera vez el Movimiento Buena Voluntad 24 Horas de Neuróticos Anónimos.

Otra posibilidad maravillosa fue la de atender a farmacodependientes. Yo soy fundador, primer coordinador general, primer director general de los centros de trabajo juvenil, que dos años después se llamaron Centros de Integración Juvenil. A mí me

tocó hacer desde la primera letra, y nunca tuvimos oportunidad de sacar casi a nadie. Teníamos 14 éxitos por cada 100 casos, y esos éxitos no eran comprobables. Cuando el Buena Voluntad 24 Horas de Neuróticos Anónimos abre sus puertas a los farmacodependientes y a otros enfermos con secuelas, por ejemplo, de epilepsia (en el epiléptico se muestran consecuencias en la personalidad), no teníamos dónde tratarlos. Por primera vez yo pude saber que mis pacientes medicados podían tener otra fuente de vida en un grupo de Neuróticos Anónimos, donde los aceptaban de buena voluntad, sin preguntarles si eran neuróticos o no.

Los llamados trastornos de la personalidad, que abarcan una gama impresionante de trastornos del comportamiento, con un gran sufrimiento, lo mismo que los trastornos afectivos (la personalidad histriónica, la personalidad obsesivo-compulsiva, incluso la personalidad sociopática), tuvieron cabida en los grupos de NA. El día de hoy es verdaderamente extraordinario el sentimiento de plenitud y de paz que uno puede alcanzar al escucharlos, verlos, sentirlos, cuando se comparte a través de esa dinámica espiritual que la física cuántica explica, pero que nosotros no necesitamos explicar, y nos hace sentir bien. Todo esto es producto de 30 años de convivencia, de amistad en la unidad y en el servicio. Para mí es un privilegio enorme estar con ustedes el día de hoy. Muchísimas gracias.





Padre José Luis López, T.O.R.¹

Perdonar y **amar**

No sé si saben la historia de un paisano mío (yo soy *gachupa*). A un paisano se le quedó el carro cerrado y dice a su esposa: “¡Oye, Manuela, que me has dejado el carro cerrado con las llaves dentro!” Ella contesta: “Pues, mira, esto es muy fácil, con un alambre haces un gancho y lo metes por la ventanilla tratando de levantar el seguro”. Él no lo logra y dice a la mujer: “Claro, para ti es muy fácil porque estás adentro del coche”... Así es con la neurosis... El gran problema está dentro del carro, y la solución también está dentro del carro... el gran problema está dentro de uno mismo.

Uno de los problemas de la neurosis es la sensación que tiene uno a veces de que la vida le ha tratado mal; se siente uno derrotado, engañado, cree que

¹ Sacerdote franciscano español de larga y fructífera labor pastoral en México. Fue asiduo ponente en nuestro Simposium hasta que fue llamado a servir en el convento de San Francisco, en Palma de Mallorca. Esta ponencia corresponde al XII Simposium (1995).

ha sido traicionado. Quiero hablar de la palabra traición. Esta palabra está muy lejos de la palabra amistad. Lo triste es que la traición solamente puede venir de un amigo. El enemigo nunca nos puede traicionar porque ya sabemos que es el enemigo. Sin embargo, cuando cerca de nosotros hay una víbora que nos mata con la boca, nos sentimos lastimados, traicionados. La traición es incluso peor que el insulto, porque el insulto duele pero *la traición echa sal en el dolor*. La traición es porque el desprecio nos deja fuera. La traición cierra la puerta. No hay posibilidad de entrar. Es peor que el desengaño porque es como un cuchillo que, dentro de nosotros, se retuerce. Una de las sensaciones más dolorosas es sentirse traicionado por uno mismo, por la vida, por el que está cerca de nosotros, por ilusiones que habíamos tenido.

Algunos sinónimos de traición: los que estamos a veces en un despacho o en la rejilla de un confesionario la vemos cuando una persona llega a decir: "padre, desde hace dos años mi esposa me ha estado engañando; me he dado cuenta... no sabe cómo me siento..." La traición es un cambio de política, de gobierno, dejas a tu familia porque te ofrecen algo importante en otro estado y al llegar te dicen "lo siento, no hay trabajo". Te sientes traicionado. Se siente la traición cuando la esposa llega con el nuevo novio a ver al marido, cuando llega a mí una niña de siete años diciéndome que no podrá perdonar a sus papás porque la han contagiado de sida.

La traición es causa de la depresión, de muchos matices de la neurosis. Pero, ¿qué podemos hacer? ¿Fabricar más rencor?... Si fabricas rencor eres el prisionero de tu estado de ánimo. No consigues nada más que hundirte más, sentirte mal. Quiero decirles que uno de los caminos más bellos para ir contra ese sentimiento de apatía, de engaño, de abatimiento, es Jesús... hacer lo mismo que hizo Jesús. Un día se le acercó alguien y le besó en el rostro. Él dijo "amigo". Yo te invito a que mires hacia donde miró Jesús.

En una ocasión, tratando de aprender a esquiar, se me hizo el comentario de que no viera a los esquíes, que mientras lo siguiera haciendo nunca aprendería a esquiar. "Mire a las

montañas”, se me dijo. Cuando empecé a mirar lejos, aprendí a esquiar. Ante el problema de la decepción, del desencanto hacia la vida, ¡mira lejos! ¡Di la palabra amigo! Yo sé que todos ustedes aquí han tenido a alguna persona que les fastidió por la noche, que no les dejaba dormir, que les hacía berrinches en el supermercado. Me refiero a sus niños. Un niño no es malo, es un niño. Si hace estas cosas es por ser niño. Ustedes lo comprendían. Ante la decepción de la vida, la palabra es comprender al otro. Es imprescindible aprender a perdonar. El primer paso es perdonarse a uno mismo. ¡Quiérete a ti mismo! Si Dios me ama, ¿por qué no puedo amarme yo?

En la vida, no aceptamos lo que nos ocurre, deseamos que le hubiera pasado a otro: “¿por qué a mí?” ¿Cómo vas a intentar triunfar en la vida, ser amable en la vida si dentro de ti hay veneno? El primer paso para sanar es perdonarse a uno mismo, creer en uno mismo. Un joven fue al psiquiatra y le dijo: “mire, yo tengo un complejo... tengo complejo de feo”, y el psiquiatra le responde: “no tengas complejo de feo porque eres feo”. En la vida tenemos que aceptarnos como somos, querernos como somos. Si no te amas a ti mismo, si estás envenenado, no podrás dar amor a nadie.

El paso siguiente está en el Éxodo, capítulo 23, donde se dice que si te encuentras con el animal herido de un enemigo tuyo, lo levantes y lo devuelvas al enemigo. En el enfrentamiento con los demás, debes limitar las áreas de tu enojo. Vemos gente que después de un enojo en el trabajo llega a casa y se desquita con el hijo. A veces incluso embarcamos a otras gentes en el conflicto y dejamos de hablarles a los conocidos de este enemigo. El resentimiento es una espiral que va en aumento, es una ola que crece.

El paso siguiente es empezar a olvidar, empezar a no enojarte, a estar tranquilo. No se consigue nada con la venganza, con huir, con maltratar a los demás. Acostúmbrate a tener calma. “Amar a los demás como a ti mismo”... no es fácil. Como sacerdote y amigo de ustedes les invito a que recuerden a San Mateo, capítulo 5, donde dice: ante el rencor, ante el maltrato, ante el resentimiento, pon la otra mejilla, es decir, ante el desencanto de la vida, sí hay que

responder, pero de otra manera, con otra manera de pensar, no con enojo. Tienes que empezar a cambiar tu manera de contestarle a la vida. Con la oración, se puede.





Julieta Lujambio¹

Los grupos, la sonrisa de Dios

He tenido el privilegio de ser invitada en cuatro ocasiones a los Simposios de los grupos Buena Voluntad 24 Horas de Neuróticos Anónimos. Me llena de alegría observar con cuánto amor los preparan. He tenido también la oportunidad de asistir a muchas juntas.

Creo en los grupos de autoayuda porque infunden esperanza y eso es de un gran valor terapéutico. Los testimonios de la gente que ha vivido en la desesperación y ha podido salir adelante constituyen inspiraciones vivas para los demás. Además, los problemas que se tratan en las reuniones son universales.

Quien es miembro de Neuróticos Anónimos sabe que no está solo en su desdicha; el grupo constituye, muchas veces, una recapitulación correctiva del grupo familiar primario. NA llega a ser esa familia anhelada en la

¹ Comunicadora de radio y televisión. Escribió este artículo expresamente para este libro.

que no se escuchan descalificaciones, críticas, juicios o humillaciones. En el grupo se acepta a todos por igual, incondicionalmente, y la persona puede superar fácilmente sus problemas, tal vez nunca antes comunicados. Por eso los grupos ayudan al desahogo, a la catarsis que se logra también por la cohesión de sus miembros, la contención y la seguridad que ofrecen.

He podido constatar que gente que sufre por desequilibrios emocionales provocados por pérdidas, duelos no elaborados, sentimientos reprimidos, maltrato, angustia y hasta casos de depresión profunda y otros trastornos afectivos, ha podido ponerse por encima de esas circunstancias, gracias al Programa de Doce Pasos como el que acoge NA en sus juntas cotidianas. El servicio que están dispuestos a dar los miembros de NA despierta en ellos el espíritu de autotranscendencia que los obliga a abrirse a la experiencia de darse al otro abrazando la causa y también el amarse a uno mismo, perdonando en vez de juzgando.

En los grupos eligen convertirse en buscadores de luz y dejan atrás ser buscadores de faltas. Eligen estar en paz por dentro a pesar de lo que suceda alrededor, eligen ver la vida como un todo y no en fragmentos y aprenden a comprender que la esencia del ser humano es el amor, y el amor es eterno y pueden soltar sus miedos, culpas, resentimientos y odio, al amparo de un Poder Superior. En los grupos se sabe que el sufrimiento puede transformarse en una oportunidad de triunfo y dar un nuevo significado a la vida.

NA ofrece ese acompañamiento grupal, tan necesario en momentos de ruptura emocional y de reorganización de una vida diferente. El grupo es un factor de ayuda para clarificar los valores, para encontrar qué es lo realmente importante en la vida, para saber hacia dónde se quieren dirigir los afanes de la existencia. El grupo ofrece asimismo para recordar los propios recursos internos que tal vez ya se tenían olvidados.

El pasado, desde luego, no puede ser modificado, pero sí el presente; y desde luego el futuro. Como seres libres podemos ejercer la libertad para elegir una vida mejor a pesar de las

circunstancias, o hundirnos en la desesperanza y la frustración. NA ofrece esa esperanza tan necesaria cuando se pasa por la noche oscura.

En este México de tantas carencias, injusticias y desigualdades, la existencia del Movimiento Buena Voluntad 24 Horas de Neuróticos Anónimos nos da un motivo para creer en una humanidad posible, en un país en el que hay gente que hace muy loables esfuerzos por rehumanizar el entorno y propiciar mejores condiciones de vida para muchos miles de personas que quieren dejar de sufrir.

El poeta libanés Gibrán Jalil Gibrán decía:

Hay algunos que dan poco de lo mucho que tienen, y lo dan para que se les reconozca; este deseo oculto hace que sus regalos no promuevan el bienestar.

Y hay aquellos que tienen poco y lo dan todo.

Éstos son los que creen en la vida y la generosidad de su vida: su cofre nunca estará vacío.

Hay aquellos que dan con alegría, y esa alegría es su premio.

Y hay aquellos que dan con dolor, y ese dolor es su bautismo.

Hay aquellos que dan y no conocen el dolor de dar; ni buscan alegría, ni han pensado en la virtud; ellos dan tal como en el valle distante el mirto respira su fragancia en el espacio.

Por medio de las manos de personas como éstas, Dios habla, y detrás de sus ojos, Él sonríe hacia la Tierra.

En estos grupos yo veo la sonrisa de Dios; ojalá que sigan muchos años más.



Dr. Santiago Mar Zúñiga¹

Neurosis: dolor del alma

La neurosis es dolor en el alma. A lo largo de muchos años como médico he tenido la oportunidad de conocer el miedo, tanto el de mis pacientes como el mío. Conozco la angustia, la he compartido con amigos, con mis pacientes y con gente conocida. El miedo y la angustia me han llevado a la desesperación, a la pérdida de la esperanza. No solamente el miedo, la angustia y la desesperanza son los agobios del alma. Existen otros: me refiero al grado mayor de la tristeza, que es la depresión, y a sus peores complicaciones, es decir, a la pérdida de las ganas de vivir, al deseo de morir. Cuando esto ocurre, desgraciadamente aparecen ideas de matarse. Algunos lo intentan y lo

¹ Médico psiquiatra y psicoanalista, autor de numerosas obras y participante en programas de radio y televisión. Es notable su contribución al campo de la tanatología, de la que ha sido pionero en México. Participó en nuestro 10º Simposium (1993), al cual corresponde esta ponencia.

consuman; en otros casos, se quedan en el intento. La angustia, el miedo y la desesperación son síntomas muy fáciles de advertir. La depresión, en cambio, no solamente es incomprendida sino muchas veces disimulada por la persona que la padece. El suicidio es considerado un acto antinatural. Sin embargo, desgraciadamente aparecen ideas de muerte, conductas suicidas. Un número importante de personas lo realizan. Hablar de las cosas tristes, particularmente de suicidio, puede tomarse como un mensaje para llevarlo a cabo. La muerte no es solución de nada. Los médicos estamos en contra de la muerte.

Padecer neurosis de angustia o neurosis depresiva es estar en el rincón oscuro de la desgracia, es padecer un sentimiento de soledad, de abandono, es tener una vida miserable. ¿Por qué llegamos a esta situación? No somos responsables de la educación que recibimos, pero sí de lo que hacemos con nuestra vida. Yo defino a la voluntad como el hacerse cargo de sí mismo en todos los aspectos que la vida tiene, tanto de las obligaciones como de los derechos que se tienen. ¿Por qué se cae en la depresión neurótica? Los estudios reconocen varias causas: hay un factor de predisposición genética a la enfermedad. La educación que recibimos en nuestra familia, particularmente de la madre, es otro factor. El niño nace tan sólo con la cuarta parte de desarrollo cerebral que tendrá de adulto; el resto del desarrollo se da en los siguientes seis años de vida. Aún en la juventud, el cerebro seguirá desarrollándose. La mayoría de los autores coinciden en que la neurosis se gesta en los primeros años de vida. Si la estructuración de la personalidad se realiza adecuadamente, lo más probable es que ese ser humano tenga mayor resistencia ante los embates de la vida. El bebé tiene necesidad de ser atendido, necesita mucho amor de todos los que le rodean. Los seres humanos tenemos que aprender a amar. El niño que no haya sido enseñado a amar, no sabrá amar de adulto, y será candidato a tener tropiezos emocionales durante su vida adulta. La *neurosis depresiva* o *neurosis de ansiedad*, que son las más comunes en el mundo, sí tienen solución.

¿Por qué una persona con problemas emocionales no se siente mejor? El trastorno emocional es considerado como un estigma. Padecer neurosis se considera como algo malo, algo que no debe tenerse. En Neuróticos Anónimos la gente acepta que tiene una enfermedad y por eso se cura. Cuando tenemos diarrea vamos a ver un médico, pero cuando tenemos neurosis no vamos en busca de ayuda por el pecado capital número uno: la soberbia. Lo he visto en mis pacientes. La primera respuesta a los trastornos emocionales es pedir ayuda. Todas las personas que tenemos o tuvimos problemas emocionales no pudimos adaptarnos a los problemas a los que la realidad nos enfrentó. La depresión es la respuesta al no poder con el paquete que la vida nos dio. Se tiene que reconocer que uno tiene posibilidades de ayudarse. No existe en México ninguna organización social, ni de gobierno que pueda ayudar a tantas personas como ayuda Neuróticos Anónimos.

Es muy importante para mí comunicar mis ideas respecto de algunas situaciones. Algunos autores afirman que entre los derechos humanos debiera considerarse el derecho a cometer errores, el derecho a fracasar, el derecho a hacer el ridículo, el derecho a lo agradable. El ser humano no es perfecto. ¿Por qué hemos de exigirnos ser perfectos?, ¿por qué no toleramos nuestros errores?... Uno tiene la obligación de restaurarse a sí mismo, primero con los recursos propios y luego con la ayuda que se nos ofrezca por parte de otros. La psiquiatría no es más que el estudio de la conducta humana. He dicho que una de las desgracias que el hombre puede padecer es la desesperanza, que este sentimiento puede llevar a un hombre a las ideas suicidas. Se debe tener una creencia, religiosa o no. Al tener esta creencia se puede uno sentir mejor. La depresión es el enemigo número uno de la felicidad. He incursionado en libros que hablan sobre la felicidad, y no son muchos. Tenemos derecho a la felicidad. La felicidad es más que el amor, es más que el placer, que la amistad, es más que muchas otras cosas. ¡Es tan etérea e intangible la felicidad! Muchos autores mencionan que para alcanzar la felicidad es necesario creer en ella y

luego querer ser felices. He realizado algunos talleres sobre la felicidad. ¿Cómo ser felices? Primeramente, inventando una ilusión. Todos podemos inventar una ilusión. En segundo lugar, procurando encontrar asombro, ver un bello atardecer, una obra, etc. Y por último, cultivando la esperanza. ¡Que viva Neuróticos Anónimos!





Martha Susana¹

Compartir para recibir

Yo soy neurótica desde el nacimiento. He lidiado con eso a través de la religión, del trabajo, de mis amigos. Si, yo estaba convencida de que era neurótica, no alcohólica; y digo era, porque 95% de la población lo es. Me da gusto pertenecer a ese 95%. No estoy capacitada para sugerirles nada. Estoy convencida de que uno en la vida sólo puede cambiar a una sola persona, y esa persona es uno mismo. No hay modo de cambiar a nadie. Sea quien sea. No estamos en el cuerpo de esa persona. Somos muy dados a dar consejos. Cada persona es un cúmulo de cultura, de sentimientos, etc. Podemos preguntarnos: "¿por qué yo sufro más que el resto, si tengo a los mismos padres que mi hermano?"

Yo quiero compartir con ustedes una experiencia personal, de familia, de trabajo. Los medios de comunica-

¹ Comunicadora de radio y televisión. Participó con esta ponencia en nuestro XV Simposium (1996).

ción son caldo de cultivo excelente para la neurosis porque los que trabajamos ahí tenemos una gran carga de trabajo. Todos somos neuróticos. La noticia tiene que llegar lo antes posible, antes de que llegue la de los demás. Es una carrera en que los medios de comunicación nos meten. La mujer tiene que complacer al marido después de un día de trabajo arduo, llevar a los niños al colegio..... además, una tiene que ser experta en sexo y bailar la danza de los siete velos.

Los medios de comunicación son verdaderamente neurotizantes. Hay dos personas en este momento que están decidiendo si este mundo sigue existiendo o se acaba. Hay dos personas que están decidiendo el destino físico de nosotros. Los astronautas que pisaron por primera vez la Luna tuvieron problemas gravísimos cuando regresaron. Llegaron verdaderamente desquiciados. Dos de ellos tuvieron que ser internados. Los tres se divorciaron. ¿Qué les pasó? Ellos pisaron la Luna y vieron la Tierra de la dimensión de una cabeza de un alfiler y entonces su mente no pudo dimensionar los miles de millones de problemas que había en ese mundo chiquitito que se veía desde lejos y que del cual ellos tres eran parte; tres partes de esos siete mil millones de problemas. Vieron esa oscuridad tremenda del universo y ahí se dieron cuenta de lo pequeños que somos... y lo solos que estamos. Esta gente regresa.

Si nosotros solamente volteamos adentro de nosotros mismos y nos observamos, ¿por qué criticamos si no nos gusta la chaqueta azul de la vecina? ¿Te gustaría que el otro te criticara de esa manera? Si nos observamos continuamente cómo pensamos, lo podremos evitar. ¿Por qué queremos que un hijo sea igual a nosotros? ¿Quiero un hijo para que sea como yo quiero o para que sea él mismo? Practiquemos la auto-observación. Hemos venido a ser felices, a superarnos, no en dinero o intelectualidad, sino como seres humanos. Cuando yo me pueda entregar a los demás, yo entonces me podré ir de este mundo. Desapeguémonos de las cosas. Yo era una persona que, careciendo de muchas cosas personales, como el amor de una pareja, me llené de cosas

materiales. Un auto me da seguridad, un buen trabajo me da seguridad. Yo me llenaba de todo eso. ¡Todo lo que se compra uno cuando no se tienen cosas internas! Me mandaron como tres o cuatro mensajes... quizá de un Ser Superior. Me fue quitando cosas materiales... perdía una cosa y trabajaba cinco veces más para volverla a tener. Hasta que un día lo perdí todo. Salí a la calle, había perdido un puesto importante. De pronto, yo que había manejado mi vida exitosamente, no tenía dinero para pagar la colegiatura de mi hijo. A mí me daba más pena pedir dinero prestado. Esto me pasó como año y medio. Me quise suicidar. Valía tan poco como ser humano que sin dinero no tenía nada. Perdí todo lo material, pero supe que tenía que seguir viviendo. No tenemos un Dios que nos mande algo malo. ¿A quién estaríamos alabando? Dios nos manda cada cosa en el momento oportuno...

La experiencia de la neurosis es algo personal. Yo quiero que hoy salgamos de aquí con el sentimiento de que Dios nos da en la medida que yo nosotros le mandamos. Si usted no comparte, no recibirá. El dinero entra y sale. El problema es estancarnos. En la vida siempre va a haber problemas. Sor Juana decía "la loca de la casa", refiriéndose a la cabeza, porque hay cien mil ideas en este momento en la cabeza de cada uno de nosotros. Así vivimos. Funcionamos en automático... Cuando nos levantamos, todos los días hacemos lo mismo. Una vez intenté dormir tres días en el otro lado de la cama y tres días no dormí.

Si yo me auto-observo puedo arreglar mi vida, no la del de al lado. Nunca fui tan feliz como cuando me di cuenta de que no tenía nada material. La felicidad es un amigo, la plática, un hijo que pueda ser lo que él decida. No debemos crear apegos. Si lo tenemos, qué bueno. Las cosas van a pasar, lo quiera uno o no. Si tenemos hijos, debemos vivir el tiempo que nos toque vivir con ellos plenamente, porque mañana no sabremos dónde estarán. Tenemos que vivir. Cuidado con la madre que sale a trabajar todo el día y que está sacrificando la vida del hijo que no pidió venir al mundo y que se está convirtiendo en un proyecto de futuro neurótico. ¡Qué

bueno que todos estamos en la lucha por ser mejores! Mendigo no es el que no tiene que comer, sino el que teniéndolo no lo comparte con el que está al lado.





Dr. Reynaldo Massoni Conti ¹

La Neurosis en nuestro tiempo

Agradezco a esta organización la invitación que se me ha hecho. La condición humana está sujeta a gran cantidad de problemas. Si queremos hablar sobre neurosis, primero es necesario hacer algunas especificaciones con respecto a sus síntomas. Hay neurosis individual y neurosis colectiva. En el orden individual es un severo trastorno de la personalidad. Todos tenemos una personalidad que es como un gafete, como una foto. La personalidad está conformada por un temperamento, que es una estructura genética heredada, y un carácter, que es lo que se va armando progresivamente en función de una multiplicidad de factores que responden en alguna medida al mundo donde nos tocó vivir, a nuestra sociedad, a nuestros padres, etc.

¹ Psicoanalista, autor de numerosas obras. Ha participado en múltiples programas de radio y televisión. Presentó esta ponencia en nuestro VIII Simposium (1991).

Hay muchas causales: la suma de todas nuestras situaciones traumáticas, es decir, el impacto que provocan en nuestro yo. La suma de todas estas causales, tanto externas como internas, va trastocando nuestra personalidad. Y va depositando en nuestro subconsciente gran cantidad de situaciones conflictivas que en un neurótico provocan, en primer lugar, un severo conflicto en las relaciones interpersonales: la comunicación se torna muy difícil. En segundo lugar, la aparición de la angustia.

La angustia es una palabra que deriva del griego *ansius*, *angor*, y significa "yo estrangulo, yo suprimo la respiración". Imaginemos la personalidad gráficamente como tres semicírculos: en el primer semicírculo (el más interior) está la mente; el semicírculo segundo, que la rodea, es el cuerpo físico, y un tercer semicírculo, el más externo (afuera de los otros dos), es lo exterior. La angustia como ansiedad, como peligro difuso no determinado, se empieza a localizar en el área uno, o sea la mente.

Cuando un niño nace tiene un "Yo" frágil, débil. Un niño que es vapuleado, que es agredido pero que es querido, absorbe las situaciones traumáticas y no sufre un descalabro de su personalidad, y así puede soportar la gran cantidad de conflictos que la vida le vaya presentando. Los primeros problemas que un ser humano tiene en la vida se refieren a cómo es tratado por esas personas tan cercanas a él que son sus padres. Aprendemos a vivir por identificación. Nos vamos identificando con figuras. Un niño está sujeto a la dependencia hacia los seres que lo están formando. Empieza a absorber como esponja todo lo que sus padres le plantean. Si los padres lo anulan sobreprotegiéndolo o abandonándolo, se va generando en el niño la primera rebeldía. Cuando siente que no es amado, van apareciendo en su vida los primeros focos de angustia. La angustia por carencia afectiva, que posteriormente será un síntoma de neurosis, y profundas angustias por soledad que él no puede resolver.

En ese "Yo" esencial que nos hace iguales a todos los seres humanos iguales, es donde están depositados nuestros miedos

ocultos, nuestras angustias, las pérdidas, lo no vivido, lo no hecho. Se van creando angustias porque el ser humano no tiene respuesta ante este complejo grupo de sombras internas. La angustia es un mecanismo para sobrevivir. Un niño abandonado sentirá angustia, amará a sus padres excesivamente porque así no le harán daño, porque los necesita, o si no, en otra actitud reparatoria, compensatoria, se transformará en un niño problema, que no puede relacionarse con los demás y que se aísla para que no le hagan daño. Un núcleo familiar con conflictos descarga esto contra un niño. El hacerse rebelde, sarcástico o difícil es una manera de llamar la atención. La angustia, sin embargo, seguirá existiendo dentro de él. Ante esta situación, el niño se aferra a sus padres porque los necesita, porque les tiene miedo y porque tiene una profunda necesidad de no ser abandonado.

Otra manifestación es que puede convertirse en un niño aislado, que no juega, que se aísla para que no le hagan daño. A veces el niño desarrolla una rebeldía hacia el entorno familiar, se hace vuelve sarcástico, trata de llamar la atención. La angustia va a seguir existiendo durante toda su vida porque es el elemento fundamental que él tiene dentro de sí.

En el neurótico también se van produciendo trastornos de agresividad. El neurótico no maneja la agresión y es por eso que se generan en él cierto tipo de conductas: sarcasmo, apatía. Otro problema que manifiesta el neurótico son los trastornos del sueño: puede dormir demasiado o no dormir. El neurótico no duerme, generalmente porque tiene mucho miedo de morir. El sueño es como una muerte en miniatura. Tiene miedo a dormir porque puede perder el control de los conflictos internos. El insomnio es la fobia al sueño, el miedo al sueño. Otro trastorno muy importante es la fatiga: el neurótico gasta mucha energía tratando de resolver sus conflictos internos. Esto lo hace estar siempre cansado, fatigado.

Otro problema importante del neurótico son trastornos secundarios: tartamudeo, pérdida del control de la orina por las noches. De aquí se derivan muchos síntomas más que manifiestan

que el neurótico no puede controlar la vida interna ni la externa. Si deposita el conflicto en la mente, tendrá una neurosis de angustia, de ansiedad; pero si lo deposita en el cuerpo se transformará en algunos tipos de neurosis especiales que el individuo convierte en un lenguaje de órganos: gastritis, colitis, cefalea. Si el individuo deposita la angustia en el mundo exterior, va a tener miedo a los perros y a otros factores, etc., creando neurosis fóbicas y neurosis obsesivas.

¿Qué hace el neurótico para defenderse de la angustia? Crea un montón de mecanismos de defensa. Generalmente lo niega, lo reprime. A veces se identifica con personajes importantes y los mete dentro de sí para cobrar el sentir su poder y la su fuerza del mismo. Puede desplazar el conflicto a otra situación: quizá no lllore en un velorio pero luego, si se le muere el perro seis meses después, llora desesperadamente, y nadie entiende por qué lloraba tanto. Crea estos mecanismos de defensa porque no puede vivir el presente tal como se le presenta. De cualquier modo, estos mecanismos no resuelven nada. El neurótico sufre muchísimo por su angustia.

Estamos viviendo lo que resta del siglo XX en un mundo lleno de opuestos: de ricos y de pobres, de sabios y de ignorantes. Siempre se ha intentado controlar la angustia del hombre. El hombre no ha podido resolver el problema del dolor físico, del dolor moral y de la angustia existencial, de ese vacío interior, de esa soledad interior. En el siglo XIX, a través de todo el proceso científico y racional, es como si la imagen de Dios hubiera muerto, pero lo que no ha muerto es la condición divina. En el siglo XX asistimos a la muerte del hombre: es como si el hombre se hubiera robotizado, automatizado. La tecnología ha llevado al hombre a crear máquinas que funcionan como hombres y a crear hombres que funcionan como máquinas pero lo que no ha muerto es la condición humana.

Existen neurosis colectivas llamadas sociógenas, donde el individuo maneja la futilidad, la inutilidad. En las sociedades de alto consumo, el hombre no sabe qué hacer consigo mismo en su tiempo de ocio y entra en el vacío existencial. En sociedades de alta pobreza, de gran marginalidad, el hombre no sabe qué hacer con su

condición humana. Entra en un conformismo, hace todo lo que los demás quieren que haga. El hombre está desapareciendo como hombre. ¿Por qué persiste en el siglo XX la angustia, el vacío existencial? Porque el hombre no penetra, porque los sistemas de poder no nos han enseñado el desarrollo de la formación de la condición humana. El hombre no es simplemente un producto de la cultura, no es simplemente una combinación bioquímica que por azar se conformó en el universo: es un ser único de la creación, es una entidad exclusiva, responsable. El hombre se enferma porque se aleja de su propio Yo. Debe mirar dentro de sí, hablar con sus miedos, con su angustia, entender su origen, por qué existen. Debe descubrir sus posibilidades y empezar a desarrollarlas: condiciones humanas, artísticas, participativas, etc. El ser humano es único, exclusivo, no hay otro igual a él. Similares en esencia, pero únicos.





Carlos Monsiváis¹

Inventario moral y autocrítica

Agradezco a la agrupación que se me invite. ¿Cómo justificar mi presencia aquí? ¿Cómo explicar mi incapacidad para decir que no? La inalterable falta de freno que me impide rehusar invitaciones, no porque crea importantes mis palabras ni porque tema ofender con mi negativa (aunque algo hay de eso). No soy experto en salvar almas ni en estudiar las posibilidades ni las variedades del cerebro. Tal vez, y esta es la explicación que me doy con más frecuencia, acepto por ir en busca de los estímulos del diálogo, y esta es la versión más radical, o acepto porque creo que si sabemos oír y ver, ponentes y conferenciantes seremos quienes más se beneficien con tal actividad. Creo que los aparentes maestros son los verdaderos alumnos.

¹ Escritor y periodista. Se le considera uno de los intelectuales más destacados del México contemporáneo. Participó con esta ponencia en nuestro IX Simposium (1992). (Título de NA.)

Acepté intervenir en el simposium de Neuróticos Anónimos porque, ignorándolo casi todo de la agrupación, sabía de ella lo bastante como para estar cierto de su seriedad y de su solvencia. Creo a fondo en la posibilidad de ayudarse y ayudar, y si con frecuencia desconfío de algunas terapias, nunca recelo de los poderes de la voluntad crítica. Aunque recelo absolutamente de los poderes de la voluntad a secas. Poderes sistematizados y encauzados por la generosidad comunitaria. Por esto, accedí a que compartieran conmigo mis limitaciones. Luego, al leer algo de la literatura de Neuróticos Anónimos, me interesé en el proyecto, por las tesis que comparto y por las que no comparto, por las que entiendo y por las que intuyo.

En última instancia, y ésta es mi versión de los hechos que aguarda la corrección de los enterados, Neuróticos Anónimos es la agrupación secularizada de personas movidas y determinadas por la religiosidad (espero que no por la mochería). Es, idealmente, la búsqueda de la salud mental en medio de los enloquecimientos urbanos; es la terapia de grupo que se convierte en núcleo de la comprensión de los comportamientos individuales; es la creación de normas de conducta a partir del inventario moral, es; el desdoblamiento interior donde cada persona ejerce la función dual de confesor tolerante y de penitente, de paciente y de psicoanalista gratuito. Es el control de los impulsos violentos a través de la reflexión espiritual. Si es esto, y ustedes deben saberlo mucho mejor que yo, creo que tiene mucho sentido.

Leo la definición práctica que se me ha proporcionado de "neurótico": cualquier persona cuyas emociones interfieran en su funcionamiento en cualquier sentido y en cualquier grado reconocido por él. Examinó con superficialidad la frase y hallo lo obvio. El rango de aplicación del término es, por así decirlo, universal. Lo que llevaría a la reducción en absurdo. Si todos, como prueban las evidencias diarias, dejamos que las emociones interfieran en nuestro funcionamiento, todos seremos neuróticos. Y si todos somos neuróticos, ninguno lo es.

Poco de esto lo acaba de hablar el doctor de otra manera. Me detengo un momento en el final de la definición: "...en cualquier sentido y en cualquier grado reconocido por él...", es decir, neurótico es aquel que se asume como tal. Neurótico es, sin paradoja alguna, de acuerdo con esta concepción, quien quiere dejar de serlo. Tal expropiación, por así decirlo, del concepto "neurótico", está en el centro de la actividad de los grupos. Es una suerte de creación simultánea del naufragio y de la balsa. Sin jactancias se ilumina el término desde la decisión de transformar las limitaciones en logros. Esto es, se declara a la neurosis, o se confiesa la neurosis, como paso previo de la salud mental. Si no, de otro modo, y para ya no acudir a la división de la sala, a través de la raya trazada por el capricho. Segismundo, el héroe de Calderón de la Barca, aludido por el doctor, sería el neurótico clásico o perfecto. Recuerden "apurar cielos pretendo, por qué me tratáis así?, ¿qué delito cometí, contra los cielos, naciendo?", para ya no hablar de Job, quien seguramente tendría que decir "soy Job N., soy neurótico".

Cambiar la enfermedad por la recuperación. Esto, en el caso de los padecimientos psicológicos y mentales, propone el control, cuya raíz es el conocimiento de uno mismo, y por fuerza, el conocimiento de uno mismo, equivale, en la sociedad que vivimos y que padecemos, al examen de las deformaciones que forman parte de la normalidad social, y que de hecho constituyen la esencia de la normalidad social, y que impulsan el egoísmo, la autocompasión, el gusto por herir a los demás..., los distintos procesos de la autodestrucción que en este sentido también son infinitos, porque depende del calificativo de quién mira o quién decide que esto es autodestrucción.

Un empresario verá en la actividad de un albañil, un proceso de autodestrucción: sólo alguien autodestructivo quiere ser albañil, pudiendo ser empresario. La sociedad en el mundo de hoy, está regida por los valores del individualismo ferozmente competitivo. Esto ahora se agranda con el triunfo mundial del neoliberalismo, de la ganancia rápida a toda costa, del uso de la casa, del domicilio como la gruta sellada ante las intromisiones.

Hace apenas cuarenta años, para referirnos a la experiencia de la ciudad de México, los habitantes de la capital tenían, por así decirlo, menos emociones que controlar. Imperaba, ya un tanto asediados, pero aún vigorosos, el sentimiento comunitario, la confianza, la idea de la familia y de la sociedad como redes forzosamente protectoras. En pocos años, todo cambió. Se erigieron bardas en torno a las casas, y si eran electrificadas, mejor; se instalaron sistemas de seguridad cada vez más complicados en autos, departamentos y relaciones con los demás. Quien tuvo, pagó para hacerse de policía privada. Se contrajo la vida nocturna, se transitó de la familia tribal a la familia nuclear, la fidelidad a las relaciones consanguíneas dejó de ser un valor en sí mismo, y a todo esto, se añadieron las variedades del tributo que el habitante de las urbes paga inevitablemente: ansiedad, desempleo, contaminación, las tensiones de la aglomeración, la inversión térmica, los estremecimientos estragos del hacinamiento, la crisis de identidad que surge al contemplar las otras identidades que nos rodean, tan parecidas en pos de la crisis de identidad. Las preguntas afinan y multiplican un panorama poblado de tensiones.

Son preguntas inevitables que están no dichas en el fondo de la conducta diaria: ¿quién soy yo en la multitud?, ¿de qué manera puedo individualizarme?, ¿qué capacidad tengo para seguir siendo yo en un vagón de metro?, ¿qué soy para mi familia?, ¿qué soy para mí mismo?, ¿en qué creo realmente y en qué he dejado de creer?, ¿cómo sé lo que creo y lo que he dejado de creer?, ¿es mi conducta el único testimonio válido para entender mi punto de vista?, ¿cuáles son mis responsabilidades hacia los demás?, ¿por qué cuando estoy solo pienso de mí lo mismo y con las palabras exactas que ya se han vuelto un ritual? El ensalmo que le dedico a mi persona. ¿qué pienso en verdad de los que me rodean?, ¿hasta qué punto el hábito de tener hábitos no se convierte en el todo de mi visión del mundo?, ¿cómo me reflejo en el trato, en el amor y en el desamor?, ¿qué tanto de mi idea del amor y del desamor viene de los boleros, de las psicologías rápidas y de las tradiciones que utilizo

irreflexivamente?, ¿en qué uso mi tiempo mental al ir al trabajo o al regresar?, ¿de qué manera mi resignación (por ejemplo, en los embotellamientos) no forma parte de mi domesticación absoluta?, ¿por qué me preocupo tanto por mí sin que esto se manifieste en cambio alguno?, ¿cuál es mi verdadera opinión sobre mi conducta (no la usual, consistente en la mezcla benévola de críticas y alabanzas, sino la genuina, aquella que me permitiría saber al menos cómo me ve una persona, la persona a la que estoy atado compulsivamente y que lleva mi nombre, mi tarjeta de crédito, mi fatiga, mi decisión de renovar mis escasos o abundantes júbilos)? Las preguntas corresponden al repertorio de los seres urbanos, y en el caso de las mujeres se intensifican con los temas ahora ya muy urgentes de la subordinación, la autonomía, la interdependencia y la resistencia a la subordinación.

De las tradiciones en ellas depositadas y el afán de librarse de los pesos muertos, del cuidado moral de los hijos y de la frágil o cansada estructura matrimonial, de la soledad sin prestigio y de las tareas del hogar, de las responsabilidades del trabajo y del estándar doble. Todo esto más la política y el tránsito y el entretenimiento y los sistemas para informarse y la dependencia obsesiva del rumor y la inestabilidad laboral y la angustia salarial son componentes indudables de la vida urbana e intervienen en el vigor o la debilidad psíquicas, sellando la relación de las personas con su entorno.

Y a este cúmulo, a esta montaña irreparable se agregan las singularidades, aquello que le es esencial a cada quien. Ante el repertorio de las agresiones que llamamos vida cotidiana y su cauda de consecuencias, los neuróticos que así se consideran –y cuyo anonimato, según entiendo, es entre otras cosas la declaración de seriedad de propósitos–, los neuróticos proponen un inventario moral. Y la expresión me llama poderosamente la atención. ¿Qué puede ser a estas alturas de final de siglo un inventario moral? ¿Es una suerte de libro de las virtudes que se tienen y de las que se requieren, es una tabla de méritos y defectos, es el *hit parade* donde cada uno estipula de qué manera su sentido de la caridad es superior

a su desprendimiento...? Por supuesto, cada quien decide qué es inventario moral, y aquellas personas que tuviesen la audacia de decidir por todos tendrían el consiguiente castigo de que nadie les haría caso. Y por eso, ante la imposibilidad de decidir qué es un inventario moral, una prerrogativa de cada individuo, y en mi afán de captar hasta donde me es posible, sin pertenecer a él, la naturaleza de este experimento social, arribo a mis conclusiones.

Inventario moral para mí es el hecho de todos los días, en donde uno confronta la idea de sí mismo con el comportamiento ideal. Es, si vale la expresión, el pulso dialéctico que se vive y lo que de modo óptimo se debía o se querría vivir. Y aquí interviene, según creo, lo más complejo de este proyecto siempre inacabado en toda persona, del logro de la salud mental. ¿De qué moral se habla y en dónde está ejemplificada y codificada? ¿Es una galería de santos, o una galería de héroes, o una galería de ídolos del espectáculo? Para empezar, supongo, se trata de una moral que delega sus iluminaciones en la relación con el Ser Supremo, el concepto de Dios que cada uno se formula en la interioridad de su conciencia. El referente máximo, desde luego, es la ética cristiana. El horizonte valorativo propio de la cultura occidental y de México. Pero decir esto todavía no es decir mucho en sociedades que a todas luces se han programado para responder mecánica y mayoritariamente a los incentivos del egoísmo y la acumulación bárbara y en donde el gran criterio valorativo es, de manera feroz, el éxito. Deshacer la neurosis, ponerle sitio, exige la interacción entre la práctica moral definida por cada persona y la salud mental, también definida por cada persona, pero aprobada por el entorno, en la medida de la fluidez de las relaciones y del trato. Ahí es donde localizo el mayor reto del ejercicio de autocontrol y de autorreflexión a que convocan los grupos de Neuróticos Anónimos.

¿Qué significa la buena voluntad en ciudades de 20 o de 5 millones de personas?, ¿cómo deslindar entre el egoísmo que agrede a los demás y la estrategia justa y necesaria de salvaguardia y de sobrevivencia supervivencia en esto que hemos dado en llamar

la selva urbana?, ¿cómo ejercer criterios morales, sean de índole cristiana o no, en ambientes que los rechazan en la práctica, así los adulen verbalmente? Como para otras preguntas, no tengo respuesta para lo anterior, pero el tema me preocupa porque estoy convencido, y cada vez más, de que la modernización auténtica, requisito del progreso social, necesita de la reestructuración moral de la sociedad, sin moralismos, sin represiones del neofanatismo, sin guías rígidos de la conducta, con plena admisión de la responsabilidad de la persona hacia la colectividad y de la colectividad hacia la persona.

Llego al tema inevitable en cualquier simposium: la relación con los medios de comunicación, en especial la televisión. Y antes de abordarlo, con la superficialidad de toda ponencia, en una mesa redonda, reitero mi punto de partida. En estas notas, entiendo la neurosis, y me tengo que atener a esto para tener un principio de diálogo con ustedes, tal y como la definen de manera práctica los Neuróticos Anónimos. No una enfermedad clínica, aunque pueda serlo, sino, y fundamentalmente, un desajuste profundo de un ser en el mundo.

Desde esta perspectiva descubro que, tratándose de la relación entre neurosis y medios masivos de comunicación, tengo pocas cosas que decir, no porque al respecto carezca de ideas, mejor de impresiones, más bien abundo en ellas, sino porque no logro y no lograré establecer la relación de causalidad entre los medios de comunicación y la condición enferma, entre los medios y la neurosis. En primer lugar, estoy convencido de que el mal, si se quiere acudir a un término tan teológico, no radica en los medios, sino en las estructuras del dinero y el poder, y en los hábitos heredados por el fanatismo y el prejuicio. Si se acude al ejemplo tan evidente de la violencia (recordemos las numerosas críticas de asociaciones de padres de familia en contra de programas de televisión porque incitan a la violencia), por más que se hable del cine y de la televisión como escuelas de la voluntad destructiva, lo cierto es que, en todo caso son, por lo común, recursos de la catarsis al mayoreo, del

desahogo que evita la realización de los actos. Todo el efecto contaminador de la industria filmica en sus exhibiciones de violencia no equivale a la veneración, a la sacralización del exterminio tal y como lo vimos en los días televisivos del Golfo Pérsico o como se ha dado en Vietnam, Camboya, Afganistán, Líbano o Guatemala. ¿Qué persuasión alcanza la película de más extrema violencia ante la venta libre de armas?, ¿la crueldad ejercida con gozo en contra de los animales?, ¿la impunidad de los poderosos?, ¿la destrucción salvaje?, ¿el arrasamiento de la ecología? Y he acudido al ejemplo extremo: la violencia.

En cuanto a la neurosis, si bien esta se expresa a través de la incoherencia de muchos personajes de las películas y las telenovelas, de la apoteosis de los héroes negativos, nada me autoriza para atribuirle a los medios una incitación al desajuste. Esto llevaría por la lógica inevitable a exigir censura, y yo creo que uno de los elementos más bárbaros y que más propicia la neurosis, el desajuste y la injusticia, es la censura. De nuevo me atengo a mi convicción primera. Es en la estructura de una sociedad represiva, clasista, racista, sexista, jerarquizada a través de la fuerza económica, en donde encuentro los elementos mayores de provocación.

Se hablo aquí, por ejemplo, de los delitos sexuales. Al respecto, no estoy convencido de que sea necesariamente la falta de salud mental la causa determinante. Es parte principal, desde luego, pero no es minimizable en este campo la cultura del machismo, que precisamente al violador le atribuye el esplendor de la salud mental que se necesita para saber que alguien indefenso lo merece todo. El machismo, con sus jerarquías de impunidad y su certeza de que la culpa siempre es de la víctima. Hace pocas semanas un jefe de la policía metropolitana declaró, a propósito de las violaciones: "bueno, las mujeres tienen su parte de culpa, ¿no?, ellas provocan y los hombres son hombres, ¿no?"... y este jefe de policía seguramente se considera a sí mismo un ejemplo de salud mental. Esto me devuelve al tema de los medios. La dificultad o la

imposibilidad de atribuirle a causas muy específicas las enfermedades mentales. Así, por ejemplo, en los padecimientos mentales interviene, y muy poderosamente, el sentimiento de culpa. Pero ¿quién tiene la culpa del sentimiento de culpa? ¿La doctrina del pecado original?, ¿el carácter paterno?, ¿la sobreprotección materna?... de nuevo, no tengo respuesta. Y por eso tampoco tengo una idea clara sobre los vínculos entre los medios y la neurosis.

En algo sí creo: en la relación de proximidad entre la desinformación y la neurosis. Muchos de los pánicos, de las fobias, de los miedos extremos, las ansiedades, tienen su origen en la desinformación. No hablo de ignorancia, algo que se califica de acuerdo con un sistema educativo, sino de desinformación: el abismarse por falta de recursos en las infinitas variedades del rumor, el fanatismo y la superstición.

Concluyo: en los procedimientos de Neuróticos Anónimos hay, sin que se diga, un énfasis extraordinario en la autocrítica. El examinarse a uno mismo sin veladuras o con el autoengaño reducido al mínimo, que es a lo más que siempre podemos llegar, es el principio de la conciencia dolorosa del ser y que es uno de los mayores acercamientos conocidos a esa máxima, con tanta frecuencia inasible, felicidad: la salud mental.





Pbro. José Rentería Pérez¹

El Movimiento Buena Voluntad

en el estado de Oaxaca

En el documento final de la Quinta Conferencia General del Episcopado Latinoamericano y del Caribe realizada en la ciudad de Aparecida, Brasil, en mayo de 2007, mirando la realidad que interpela a los discípulos de Jesucristo, los obispos afirman que vivimos un momento histórico de cambios profundos, acelerados, complejos y globales, que traen de la mano una crisis de sentido de la vida. Sin un sentido de la vida el ser humano experimenta vacío en su existencia.

En efecto, en el ministerio sacerdotal he podido constatar diariamente que muchos hombres y mujeres experimentan este vacío en su existencia: soledad, depresión, angustia, miedo, tristeza, deseos de morir o

¹ Sacerdote. Ha participado en el Simposium en las ciudades de México y Oaxaca. Escribió este artículo expresamente para *Nuestro Libro*.

dificultades graves para vivir en armonía y en paz. Situaciones que los hacen buscar salidas en la droga, el alcohol u otras variadas formas de adicciones y compensaciones, o en la autodestrucción de sí mismos que puede llegar hasta el suicidio.

De manera particular, me es muy impresionante atender pastoralmente una cantidad considerable de padres de familia que traen niños pequeños gravemente enfermos, sin que el médico pueda determinar enfermedad física alguna, solicitando auxilio espiritual, como un último recurso para salvar la vida de sus hijos. Familias numerosas llegan a la división, la violencia o la ruptura.

En este contexto de crisis humana, se han multiplicado una gran variedad de grupos denominados de "autoayuda" que tienen en común el programa de recuperación propuesto por Alcohólicos Anónimos en sus Doce Pasos. Así también, la Iglesia católica y otras denominaciones religiosas ofrecen propuestas encaminadas a que las personas que experimentan el vacío, encuentren el sentido de su vida.

De entre la variedad de propuestas terapéuticas me refiero ahora particularmente a la que ofrecen los grupos del Movimiento Buena Voluntad 24 Horas de Neuróticos Anónimos (NA).

En primer lugar es fundamental destacar que el programa de recuperación estructurado en sus Doce Pasos es un programa profundamente espiritual; es decir, el itinerario de ese camino intenta llevar a la persona humana a un encuentro consigo mismo, con los demás y con Dios. Podríamos decir que la terapia grupal de NA pretende llevar a los hombres y las mujeres al corazón del seguimiento de Jesús que nos invita a amar a Dios y al prójimo como a uno mismo.

El encuentro de toda persona consigo misma es fundamental para su realización plena, pues al conocerse tiene la posibilidad de hacer una cabal valoración de lo que es y así también está en condiciones de aceptarse. Cuando la persona se conoce y acepta, puede contemplar que en lo más profundo de su ser se encuentra la semejanza real con Dios y las limitaciones propias de toda condición humana. Y que precisamente en su pequeñez,

fragilidad y vulnerabilidad, Dios lo ama profundamente con una misericordia infinita. Al aceptarse y amarse a sí mismo, y sobre todo al percibirse amado por Dios, todo individuo tiene la posibilidad de aceptar y amar a los demás, y desaparecen muchos de los miedos y angustias personales. Se abre la posibilidad de vivir en paz.

Socialmente es notable observar que un porcentaje considerable de las personas que participan en los grupos de autoayuda logran cambios importantes y fundamentales en sus vidas, o bien los van realizando gradualmente. Así pues, si el programa que desarrollan los grupos produce cambios positivos en las personas, en el lenguaje evangélico diríamos que propician su conversión, creando nuevas actitudes frente a la vida o las personas, y también hacia Dios o "Poder Superior", como el Programa lo nombra. Los discípulos de Jesucristo hemos de reconocer humildemente que en el nombre de este "Poder Superior" o desde la dimensión espiritual de la humanidad, los grupos de autoayuda hacen posible la conversión muchas personas.

Hace pocos días, una mujer me llamó por teléfono a la oficina parroquial y me pedía que acompañara con una charla a su grupo. Le pregunté cual era el tema sobre el dialogaríamos y ella me dijo: "nuestro grupo quiere que usted nos ayude a profundizar en lo que la Iglesia llama los siete pecados capitales y nosotros manejamos como defectos de carácter". Entendí que la finalidad era identificarlos y conocer lo que la comunidad eclesial propone para superarlos. Me impresionó porque actualmente en pocas ocasiones me han pedido que hable al respecto para concretizar cambios en la vida personal.

Cuando los grupos de autoayuda nombran a Dios como "Poder Superior" permiten que todo aquel que se acerque a ellos "quepa dentro del grupo". Lo que importa es que la persona encuentre ayuda para crecer humana y espiritualmente. En este sentido los grupos acrecientan en la sociedad la tolerancia, el respeto a la diferencia y esto es fundamental en la sociedad y en los diferentes credos. En los grupos se encuentran personas de

diferentes opciones religiosas, personas que no creen formalmente bajo ninguna estructura religiosa, otros que creen en valores éticos o humanos, o incluso que no creen. En una ocasión un grupo de autoayuda me invitó para una charla en su aniversario de fundación y allí me encontré compartiendo la mesa con un pastor de otra confesión religiosa. Los que nunca dialogamos nos saludamos e intercambiamos algunas impresiones.

La terapia grupal de NA permite a la persona encontrarse consigo misma a través de su historia personal y de su modo de actuar cotidiano, pero también se logra a partir de la vida y la historia de los demás.

El hecho de que la terapia se realice de manera grupal dispone al individuo al encuentro con otros seres humanos y a la formación de la comunidad; es decir, las personas se escuchan, hablan, dialogan, pero además encuentran un espacio humano en el cual se ayudan unos a otros. Desde el Evangelio diríamos que las personas aprenden a amar y aceptar la necesidad de ser amadas, entendido el amor como Jesús lo manifiesta: amar al cercano, al próximo, al necesitado, al que convive conmigo o aquel que encuentro y manifiesta para mí una llamada de Dios. Amar como nos amó Jesucristo.

La dimensión grupal de la terapia de autoayuda permite que las personas desarrollen el sentido de pertenencia y arraigo, elementos vitales para el crecimiento de todo ser humano y que, por otra parte, van en concordancia con el espíritu comunitario tan valorado y recreado en las tradiciones indígenas del estado de Oaxaca.

De manera particular, en los grupos denominados de 24 horas, los servicios que prestan se ofrecen permanentemente. O sea, que en el momento que una persona decida buscar su apoyo habrá siempre otras personas en el grupo dispuestas a brindarlo, en cualquier hora del día o de la noche. Esto es ejemplar y necesario, pues he podido comprobar en el ministerio sacerdotal que es del todo indispensable estar siempre dispuesto para atender a las personas no solamente para la confesión y unción de los enfermos,

sino también para todos aquellos que necesiten ser escuchados en determinado momento crucial. En una ocasión que me encontraba despidiendo a la gente en la puerta de templo, después de la celebración de la misa, una persona se acercó y me dijo llorando frente a los presentes: “padre, necesito que me escuche porque he decidido quitarme la vida”. Todas las personas se alejaron y comprendí que era absolutamente necesario escucharlo en ese preciso momento, aun cuando tenía a esa hora una reunión pastoral.

Podemos concluir diciendo que, frente a la crisis de sentido que se percibe en muchos individuos, ambientes y lugares, los grupos de Neuróticos Anónimos del Movimiento Buena Voluntad 24 Horas son una alternativa, una gracia de Dios para que las personas encuentren la misión que tienen en su vida. Y nosotros, los presbíteros, podemos colaborar con ellos, para que tanto ellos como nosotros cumplamos la vocación a la que Dios nos llama en Jesucristo: “Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia” (Juan 10, 10).





P. José de Jesús Segura Paniagua S.J.¹

Mi opinión personal sobre NA

Como sacerdote jesuita, he estado en el Distrito Federal, Tabasco, Chiapas, Oaxaca, Veracruz y ahora en Torreón, donde personas de la Iglesia, que por su necesidad tuvieron que asistir a estos grupos de Neuróticos Anónimos, me pedían mi opinión sobre esta terapia. Movidó por esas personas necesité investigar a través de su literatura y de la información que dan en sus juntas públicas. Inicé el conocimiento del Movimiento Buena Voluntad por una necesidad pastoral y por los resultados que encontré.

He tenido la oportunidad de enviar a diferentes grupos de ustedes y en diferentes ciudades a personas que considero que necesitan de esa terapia, porque es seria y con alto grado de confiabilidad, por el respeto que

¹ Responsable de la Capellanía del Padre Beato Miguel Agustín Pro, perteneciente a la Parroquia de San Judas Tadeo en Torreón, Coah. Artículo escrito expresamente para este libro.

se vive en los grupos, por su calidad humana y porque ofrecen resultados concretos y evaluables. Hasta el día de hoy, sin deseos de halagarlos innecesariamente, he comprobado los cambios positivos que viven estas personas en su manera de vivir. Así, ellas y yo estamos agradecidos por esta experiencia verdaderamente vivificante.

Además, cabe mencionar que en dos ocasiones me invitaron a participar como ponente, por parte de la religión, en el Simposium sobre Neurosis que su Movimiento organiza en la ciudad de México anualmente. Esta oportunidad ha sido una de las experiencias más satisfactorias, al sentir la calidad humana de sus miembros, no sólo por el trato tan amable que recibí, sino porque percibí que es un fruto de la terapia que imparten y se convierte en una distinción de tod@s ustedes. Lo anterior sirva de breve punto de referencia, del conocimiento que tengo de esta experiencia de terapia.

Para fundamentar mi opinión señalaré sólo tres aspectos que me parecen relevantes o destacados. No son los únicos puntos, pero considero que son fundamentales para calificar esta terapia como profundamente humanística y liberadora.

Punto primero: como sacerdote llamado por Nuestro Señor Jesucristo, para difundir la Buena Nueva a los pobres y contribuir junto con otras personas y organizaciones a liberarnos de los sufrimientos estériles o de cualquier clase de esclavitud, cárcel, enfermedad o carencia, me inspiran profundamente los versículos del Evangelio: “No son los sanos los que necesitan de médico, sino los enfermos; vayan, pues, y aprendan lo que significa: yo quiero misericordia y no sacrificios”. (MT. 9, 12-13).

En base a esta experiencia de fe y constatando los frutos que ustedes siguen logrando, me es grato poderles decir que su Movimiento Buena Voluntad tiene muchos elementos de auténtica misericordia divina. Porque ante el intenso dolor físico, emocional y espiritual que provoca esta enfermedad, ustedes responden con una alternativa efectiva, atendiendo directamente a los seriamente dañados en sus emociones y trastornados en todo su mundo de relaciones.

Por lo anterior me uno a la opinión del Papa Paulo VI, a quien en una entrevista le preguntaron que por qué en el siglo XX ya no había milagros, y su respuesta fue: "La experiencia de los grupos de Alcohólicos Anónimos es una clara manifestación de los milagros que Dios cotidianamente realiza". Esta afirmación yo la aplico con toda seguridad al Movimiento Buena Voluntad 24 Horas de Neuróticos Anónimos.

Como dije anteriormente, los que asisten a la terapia me consta que están muy dañados emocional y físicamente. Muchas veces la ciencia o los métodos religiosos no son tan capaces de ofrecer una alternativa especial y adaptada al servicio de este tipo de enfermos del espíritu.

Resulta muy liberador, en la vida espiritual de las personas que viven este proceso terapéutico, desarrollar la capacidad de revisar cotidianamente sus acciones, sentimientos y actitudes, además de escuchar cómo otros resuelven sus problemas. Esto los anima a cambiar de pensamientos, sentimientos y comportamientos, para encontrar la paz, tranquilidad y bienestar, y les sirve para acrecentar su capacidad de juicios sanos, ser creativos en muchas acciones y lograr una vida cada día más feliz y productiva.

Punto segundo: Otro elemento fundamental que impulsa a las personas a avanzar en su liberación de la neurosis desde la terapia de ustedes es la apertura a la relación con Dios, y me gusta mucho cómo ustedes dicen: "Dios tal como cada quien lo concibe", es decir, no imponen ningún concepto de Dios o religión. Para muchos enfermos neuróticos, es necesario desbloquear experiencias negativas o confusiones mentales en la relación con Dios, porque algunos lo consideran un juez implacable o un ser castigador y egoísta, en consecuencia muy lejano de ellos o hasta su enemigo.

Un elemento central que ustedes atienden con mucha seriedad es manifestar que sí se puede vivir y aceptar la presencia de un Dios siempre amoroso, lleno de bondad, solidario, y que Dios no nos juzga ni mucho menos nos condena. Poder conectarse con Dios de una manera práctica, libre de experiencias religiosas, normas o leyes,

es liberador para un enfermo del alma. Concluyo que todo esto es muy estimulante para avanzar en apertura hacia la relación con Dios, tan necesaria para todo mundo y con más razón para un neurótico.

La pedagogía o método de aprendizaje que ustedes desarrollan para relacionarse con Dios la encuentro desde la Oración de la Serenidad que todos los grupos anónimos practican diariamente: "Dios nos conceda serenidad para aceptar las cosas que no podemos cambiar, valor para las que sí podemos y sabiduría para discernir la diferencia".

Agrego que su literatura es un auténtico tesoro espiritual, al grado de que se ha convertido en un punto positivo de referencia para muchísimas personas de buena voluntad, que buscan caminos de crecimiento espiritual, pero las adicciones no se lo permiten.

Punto tercero: Otro de los aspectos fundamenta: que es terapia grupal. Porque para nosotros los cristianos la salvación-liberación que Dios nos ofrece se vive siempre en estrecha relación con la vida en comunidad y su contexto social e histórico.

Para el enfermo crónico la experiencia de sentirse profundamente respetado, acompañado, comprendido, querido por muchas personas que desinteresadamente les extienden la mano, como el Buen Samaritano, resulta altamente liberador de la terrible soledad y aislamiento.

Por lo anterior expresado y por muchas otras cosas más, les agradezco este servicio que ustedes ofrecen a la población afectada por este flagelo y epidemia mortal: la enfermedad de la neurosis. El tratamiento que ofrecen ustedes ayuda a las personas a reconstruir su personalidad en relación consigo mismas, con Dios y con los demás; esto les permite crecer en una vida de calidad más sana, tonificante y solidaria.

Deseo señalar algo muy delicado, pero importante, que es el aspecto económico.

El tratamiento de ustedes, al ser totalmente gratuito, se convierte en un fuerte cuestionamiento al mundo y al sistema capitalista neoliberal en el que estamos inmersos, que es muy

injusto. Hay muchos tratamientos psicológicos y psiquiátricos muy costosos, y provocan explotación inhumana y rapaz al atender a las víctimas de sus emociones descontroladas.

Nosotros, los jesuitas que conocemos este tratamiento, estamos profundamente agradecidos por su labor tan noble, y les decimos con mucha confianza que muchos de los elementos esenciales de las propuestas cristianas de amor solidario con los pobres, con los que más sufren, ustedes los concretizan gratuitamente en un aspecto específico que es la atención a los neuróticos.

Suplico insistentemente al Dios Bueno y Misericordioso que continúe derramando abundantemente sus bendiciones a la humanidad a través de ustedes.





“Nosotros **aprendemos de ustedes**”

Entrevista al señor José de Jesús García Mendoza

Gerente General del Hotel Dorado Ixtapa

1. ¿Cuántos grupos de congresistas reciben en promedio, al año, en este hotel que usted dirige?

R: Recibimos en promedio de 50 a 60 grupos, de todo tipo: deportivos, políticos, intelectuales, y de terapia grupal, como Alcohólicos Anónimos y Neuróticos Anónimos.

2. ¿Cuál es el grupo con mayor número de asistentes hasta ahora?

R: Entre los grupos más numerosos tenemos a Alcohólicos Anónimos, con 450 personas, en promedio, y al Movimiento Buena Voluntad de Neuróticos Anónimos, como el más grande, con casi 2,000 personas.

3. ¿Qué incidentes ha vivido en su trato con los grupos?

Recuerdo que en mi primer año como gerente de este hotel me ocurrió una situación con AA. Una persona de Oaxaca se

quería suicidar, me avisaron que estaba en la azotea. En ese momento supe que tenía que asumir la responsabilidad de mi cargo, subí a la azotea y lo estuve escuchando por casi dos horas. El día de ahora sé que Dios me iluminó para decirle lo que debía, para convencerla.

El año antepasado, del piso 14, una persona de Tijuana, de otro grupo, se suicidó, y también me tocó enfrentar la situación, realizar todos los trámites necesarios.

4. ¿Recuerda usted de algún momento significativo que haya vivido con el grupo de NA?

R: Hace tres años compartimos el trabajo de la cena de gala con el Hotel Krystal. Había incertidumbre de si podríamos cubrir la cena sin problemas, había temor de que lloviera, no contábamos con el personal suficiente. Finalmente no pasó nada, todo salió bien. Posteriormente nos dieron la oportunidad de tener mayor participación, cubriendo al 100% la cena, y ha sido una experiencia muy bonita. El año pasado, en esa cena de gala me entregaron un reconocimiento. Fue un momento muy emotivo para mí, se me salieron las lágrimas...

5. ¿Qué le parece el comportamiento del Movimiento Buena Voluntad?

R: Indudablemente es el grupo mejor portado, el más ordenado y organizado, además de participativo. Con otros grupos, los huéspedes se empiezan a quejar por el vocabulario que emplean, por sus actitudes. Con el Movimiento Buena Voluntad eso no pasa.

6. ¿Cuál es la imagen que tienen de este Movimiento?

R: Positiva, en toda la extensión de la palabra. Existe una dinámica de comités que nos sorprende, una coordinación tan precisa, donde, a pesar de la gran cantidad de congresistas que manejan, tal pareciera que ya cada quien sabe lo que debe hacer. La participación de los edecanes es significativa. Son ordenados y

respetuosos, cuidadosos en el trato entre ellos y con cada una de las personas que laboran en el hotel. Siempre que hay un cambio en las actividades o en la organización, se nos avisa, se nos explica ampliamente. En pocas palabras, nos integran a ellos, nos inyectan su alegría, su entusiasmo, y participar con ellos se vuelve un placer. Algo que nos llama la atención es que no tenemos discrepancia con los organizadores. Siempre están dispuestos a apoyar, a contribuir, a dar de sí, al máximo. Todo lo visualizan desde antes. Son honestos, confiables. Con otros grupos nos llega a pasar que nos quieren meter más gente de la que nos pagan, aquí no ocurre eso. El Movimiento se caracteriza por ser muy cuidadoso en las relaciones con todo el personal.

7. ¿Qué problema nota dentro de la organización de los Congresos de Neuróticos Anónimos?

R: Pues ninguno, realmente no tienen ningún problema. El punto de medición son las camaristas, los bell boys, son nuestro termómetro. Ellos siempre nos reportan que la gente es muy ordenada. De un 100%, sólo un 5% ó 10 % son desordenados. El porcentaje es mínimo, comparado con otros grupos que nos visitan cada año.

8. ¿Qué sugiere para el mejor funcionamiento del Congreso?

R: Más que sugerirles, nosotros aprendemos de ustedes, aprendemos de su organización, de su entrega, de su amor por el servicio. El ver cómo se desprenden nos lleva a hacer lo mismo, a practicar lo que practican.



Poco a poco se va lejos

Breve cronología del Movimiento Buena Voluntad 24 Horas de Neuróticos Anónimos

1976 Llegada de Manuel M. (fundador del Movimiento Buena Voluntad 24 Horas de Neuróticos Anónimos) al grupo Valor y Serenidad.

1977 Primera transmisión del mensaje en televisión (todavía en el grupo Valor y Serenidad).

Apertura del grupo Buena Voluntad (Cumbres), el 7 de julio (7 del 7) de 1977, origen del Movimiento Buena Voluntad.

Apertura del primer grupo fuera de Cumbres en la ciudad de México (Clínica 15).

Apertura del primer grupo foráneo, en Orizaba, Veracruz.

1978 Apertura de la primera Casa Hogar, en el grupo Buena Voluntad.

1979 Apertura de la Villa de la Buena Voluntad, el 1o. de diciembre, en el kilómetro 21 de la carretera México- Texcoco.

1980 Primeras guardias de 24 horas en el grupo Buena Voluntad Cumbres.

- 1981** Primer retiro del Movimiento Buena Voluntad.
- Apertura del grupo Neur-A-Teen, para niños y adolescentes de 8 a 16 años, en febrero de 1981, en el grupo Buena Voluntad Cumbres, con la participación de aproximadamente 20 niños.
- 1982** El Buena Voluntad se consolida como grupo 24 Horas, con sesiones día y noche.
- 1983** Primer Simposium sobre Neurosis, con la participación de la religión, la psiquiatría, los medios de comunicación, Alcohólicos Anónimos y Neuróticos Anónimos.
- 1988** Primer Congreso Nacional, del 7 al 9 de junio, en Cocoyoc, Morelos, con la participación de 250 compañeros de las salas de la República Mexicana.
- Primer grupo 24 Horas fuera de Cumbres:
Buena Voluntad Tacubaya (México, DF).
- 1989** Apertura de la Villa de la Buena Voluntad Oaxaca.
- 1998** Apertura del primer grupo en Estados Unidos:
Buena Voluntad Round Lake (Illinois).
- 2000** Apertura del primer grupo en Europa:
Buena Voluntad Toulouse.
- 2001** Primer Simposium sobre Neurosis en la ciudad de Oaxaca, Oaxaca.
- Lanzamiento de la Página Web del Movimiento Buena Voluntad de Neuróticos Anónimos 24 Horas, el 16 de diciembre.

2002 Primer Congreso Internacional (XV), con la participación de compañeros provenientes de salas en el extranjero.

2003 Inauguración de la nueva Villa de la Buena Voluntad Oaxaca.

Primer retiro en Estados Unidos.

Apertura de la primera Casa Hogar en el grupo de Yonkers, Estados Unidos.

Primera junta virtual de recuperación, el 27 de febrero. Participan compañeros de Suiza y Guatemala.



2005 Colocación de la primera piedra de la nueva Villa de la Buena Voluntad en Texcoco, Estado de México, el 27 de noviembre.

Dios nos conoce

**Serenidad para
las cosas que
no podemos**

**Valor para
las que podemos**

**Sabiduría para
la diferencia**



da:

aceptar

cambiar,

cambiar

s y

discernir



NUESTRO LIBRO

SE TERMINO DE IMPRIMIR EL
19 DE AGOSTO DE 2008 EN
LOS TALLERES DE PCK
IMPRESION Y DISEÑO.
LABORISTAS 220, COL. SAN
ANDRÉS TETEPILCO,
MÉXICO, D.F.

LA EDICIÓN CONSTA DE 2000
EJEMPLARES



Neuróticos
anónimos

MOVIMIENTO BUENA VOLUNTAD 24 HORAS

09