

LOS DOCE PASOS

La experiencia de más de 50 años, tratando millones de personas en todo el mundo, trajo a los Grupos Anónimos la convicción de que sólo controla una gran compulsión aquél que se reformula por entero. Una gran compulsión es tan peligrosa que no basta volverse una persona normal para no ser tragado por ella. Hay que desarrollar potencialidades, superar primitivismos, elevar el nivel psíquico hasta grados de excelencia.

Los Doce Pasos son una guía, una manera didáctica de alcanzar algún perfeccionismo. No se trata de atravesarlos completamente o volverse perfecto, porque lo que es perfecto para uno, no es perfecto para otro. Se trata de cultivar niveles psíquicos superiores: pensar a lo grande, nutrir bellos sentimientos, esforzarse por abandonar los rellanos de la ruindad. Al final, quien no cultiva ideales más nobles y elevados se condena a vivir a ras del suelo.

Atención: Los Doce Pasos no se dirigen a alterar los gustos y preferencias de alguien. Que cada uno continúe gustando o prefiriendo lo que quiere. Que cada cual siga el rumbo en la dirección de las cosas que lo hacen feliz. Sean ellos cuales fueran. Los Doce Pasos se dirigen tan sólo a contener la Dependencia Química y armonizar mejor a la persona con ella misma. Hacerla conocerse más profundamente y tener así más sabiduría para luchar consigo misma y con los otros. No es objetivo de los Doce Pasos (definitivamente no es) encuadrar a las personas en algún modelo social de “buen comportamiento”.

No se trata de adaptar. Se trata de sensibilizar inteligencia, la sabiduría y la intuición. Para seguir el camino que se aceptó cada principio una sentencia.

¥ EL PRIMER PASO PARA DEJAR DE CONSUMIR

Paradójicamente, sólo hay esperanza de controlar una gran compulsión cuando se admite la derrota completa frente a ella. Todo ya fue hecho, ya fue intentado y el resultado: ninguno. Ella siempre reaparece y con fuerza redoblada. Antes de llegar a ese punto no progresa, porque la persona no buscará ayuda. Al final de cuentas, es duro para cualquier persona reconocer que perdió el dominio sobre un área tan importante de la vida, capaz de generar devastadoras consecuencias. Además de angustiante, es humillante en un primer momento. Trae un amargo gusto de derrota.

Lo peor es que si el adicto se siente un flojo o fracasado, las personas con quienes convive generalmente, piensan lo mismo. Así, aquél que es atacado por alguna “dolencia”, compulsiva no tiene con quién conversar. No tiene amigos, no tiene familia. No tiene que seguir médicos, psicólogos, psiquiatras o psicoanalistas, porque In mayoría de ellos comulga con alguna visión preconcebida del alcoholismo o las drogas.

Una cosa es cierta: si con sermones, hechicerías o buenos consejos se progresara no existiría un adicto en el mundo. Ni gordos, fumadores o jugadores compulsivos. Ni tantas cosas mas.

Cercado por la incompreensión de todos – inclusive de la propia – el dependiente tiende a retirarse, a tener una vida interior secreta. O rodearse de otros dependientes. Por menos allí ni será censurado y se lo respetará. Con todo sólo será auxiliado para negar lo obvio: que es un dependiente y precisa ayuda. Los toxicómanos cuando están en actividad y se reúnen, lo hacen apenas para alimentar la compulsión y reforzar la negación de su existencia. De ahí, lo importancia de los Grupos Anónimos. Esos será lugares donde el dependiente será recibido con respeto y fraternidad. Y por gente que entiende del asunto. Otros dependientes que consiguieron controlar su adicción. Nadie mejor que un dependiente en recuperación para conocer las mañas y artimañas de los otros adictos y tratarlas con competencia y genuina simpatía.

Todo bien, el alcohólico vence la primera resistencia y “tiró lo toalla”: reconoció su propia realidad compulsiva. Ahí ingresa a un Grupo Anónimo. Cuando le es dicho que no es un flojo, queda satisfecho. Más cuando lo dicen que las toxicomanías son una enfermedad, el reacciona. Claro, ¿quién gusta de ser portador de una dolencia?. Todavía más de una dolencia incurable. En ese momento aparece su segunda resistencia. Esta es reforzada por el hecho de no haber un examen laboratorial capaz de comprobar cualquier trastorno orgánico como causa de las compulsiones. Ahora, si no hay órgano lesionado, si no hay metabolismo alterado, si la química de los tejidos y de sangre es igual a la del todo el mundo entonces ¿por qué el adicto debe admitirse enfermo?.

Caben aquí algunos esclarecimientos. Bill y Bob, los Fundadores de Alcohólicos Anónimos y, por extensión, los inspiradores de todos los Grupos Anónimos, no eran científicos, ni estaban interesados en la elaboración de conceptos sofisticados. Eran hombres prácticos interesados en un método práctico y no en filigranas. El alcoholismo no es algo que ocurre en las personas, a despecho de su voluntad, y que les hace mal física y psíquicamente, ¿pudiendo llegar hasta la muerte?. Entonces, el alcoholismo en ese sentido, es una enfermedad. El puede ser curado, extirpado, en el sentido de que ¿un alcohólico pueda beber moderadamente?. No. Luego, es una enfermedad incurable. Sólo eso.

Entonces, el hecho de que la adicción sea una dolencia, no quiere decir que el dependiente sea un “enfermo”. No, en

cuanto persona, él es como otra cualquiera. Es, esto sí, portador de una dolencia: La toxicomanía.

El Primer Paso es el paso de la humildad. Es reconocer que perdió el control sobre el alcohol. Peor: es reconocer que perdió el control sobre la vida.

¥ EL SEGUNDO PASO PARA CONTROLARSE DE UNA GRAN COMPULSION

Cercado, admitir tratamientos físico, hospitalarios y hasta quirúrgicos, muchas veces es más fácil que confiar en una persona o en un grupo de personas pero realizar tratamientos que involucran entrega personal. Es que la mentalidad contemporánea ya se acostumbró a rendirse a la ciencia, desde que ella se presenta con sus sacerdotes debidamente vestidos de blanco, con instrumentos, jeringas y medicamentos. Entonces, entregarse a la gente, sin rituales técnicos es raro. Da una sensación desagradable de fracaso: “¿Si la gente puede resolver mi problema, porque yo mismo, solo, no puedo hacerlo?”. “Esa es una fuente de resistencias”.

El psicoanálisis ya sufrió mucho con eso. Los llamados neuróticos preferían píldoras, internaciones, exámenes, inyecciones vitamínicas en las venas, a solamente conversar.

Todavía muchos se reinventan en la vida por causa de ese preconcepto, Si el auto-análisis no habría neuróticos en el mundo. Todos ya se habrían curado ayudándose a sí mismo. Por lo contrario, el psicoanálisis en cuanto “tratamiento” sólo existe dada la imposibilidad de esa superación solitaria. Empero, a pesar de todo, con el pasar del tiempo el psicoanálisis fue superando esa resistencia. Fue adquiriendo status de ciencia y hasta rituales técnicos como el uso del diván y el hábito de los analistas ortodoxos de seguir saludando a sus pacientes en el ascensor y otras supersticiones más. Hoy, tornase hasta elegante hacer psicoanálisis. De símbolo de flaqueza, se volvió a símbolo de refinamiento y sofisticaciones.

Los Grupos Anónimos no tuvieron igual suerte. Siendo gratuitos y abiertos a todo tipo de personas, tiene más aroma de pueblo y el elitismo detesta esto. Además de que, el anonimato de sus miembros, no posibilita que ellos se hagan famosos, y que sean reconocidos como sumisos. Su origen norteamericano colabora todavía más para la pérdida de prestigio de los gustos elitistas. En cuanto al psicoanálisis, procedió de Freud, de Viena; Lacan, de París; Jung, de Zurich; Melanie Klein, de Londres; los grupos anónimos proceden de Bill y Bob de Ohio.

La persona de clase social más alta, tienden a despreciar reuniones donde hay gente de diversas clases sociales: “pienso, yo mezclado con esa gente”. Las personas de clase social más baja, a su vez, no gustan de esos lugares por razones inversas: “imagine, tener que hablar en público, con errores de idioma frente al doctor”. Esa es otra fuente de resistencia.

Ahora, admitida la impotencia delante de la compulsión, reconocida su fuerza superior a cualquier fuerza individual., solo resta buscar personas cuyos métodos confieran energía para enfrentar compulsiones. Sólo una “fuerza superior contra las compulsiones puede enfrentar a la fuerza superior” de la dependencia. Reconocer en los Grupos Anónimos esa “fuerza superior” es el SEGUNDO PASO.

¥ EL TERCER PASO PARA LIBERARSE DE LA DEPENDENCIA

Reconocida ésa “fuerza superior” capaz de enfrentar a la fuerza de la dependencia, cabe ahora entregarse de cuerpo y alma. No entregarse como angelito crédulo. Nadie puede pedir a alguien que se abra de su sentido crítico y se deje poseer por una creencia si fundamentos. Lo que un Grupo Anónimo pide (en realidad, no pide, sugiere) es que se abra más de los preconceptos y certezas en nombre de un mínimo de buena voluntad. No se pide confianza ciega, pero se sugiere que sea evitada la desconfianza paranoica. En fin que se abran al corazón y la mente, que de hecho, estuviera ocurriendo. Dejarse tocar por una sincera disposición interior. Es obvio que una persona que va una sola vez a un reunión y no vuelve más no esta yendo, con sinceridad. Está fingiendo que va.

Yo no sé el nombre que los Grupos Anónimos dan a esa actitud de salir de las cosas ante de haber entrado. Yo sé el nombre que da el psicoanálisis: resistencia, y de la brava, y de la más primarias. Con esa actitud interior es mejor no ir, porque ir será, más que un alivio, una mentira que se cuenta a sí mismo: “no, yo fui, yo intenté, hice lo que pude, pero no di en lo cierto”. Fue ¿lo intentó? ¿hizo lo que pudo?. No es que yo esté en contra de una persona que va a un lugar, verifica que no tiene nada que ver y no vuelve más. No obstante, seamos claros: el psicoanálisis, es cosa seria, hecha por gente ser que acumuló una experiencia de décadas; los Grupos Anónimos también. Es demasiada presunción para un lego en el asunto, llegar, dar una ojeada y simplemente, salir. ¿Con qué autoridad?, ¿apoyado en qué criterios?.

¥ EL CUARTO PASO ES MIRARSE EN EL ESPEJO

Los Grupos Anónimos recomiendan que sus miembros se sienten con un papel delante y comiencen a hacer un inventario

de sus cualidades y defectos. Según esto se dirá: “ya comenzó el moralismo, que piense ciertas cosas como cualidades y otras como defectos; ¿cualidades y defectos para quién?; lo que es cualidad para mí es defecto para otros. Sin embargo, no fue dicho que los Grupos Anónimos no se meten en la vida de alguien, ¿y no tienen ideas preformadas sobre algún asunto controvertido? y ¿existirá asunto más controvertido que definir cualidades y defectos?”. Sin duda. Son buenos cuestionamientos.

No obstante, no son los Grupos Anónimos los que definirán las cualidades y defectos, sí la propia persona. La propuesta es simple: que ella, tal vez por primera vez en la vida, se siente delante de sí misma, para pensar sobre quién es. No con una mirada narcisista y complaciente, que dé todo lo suyo como lo máximo. Ni con una mirada policíaca que condene todo, y sí con una mirada sobria o, por lo menos, que se esfuerce por ser sobria. Al final, no es para mostrar a alguien, para ser evaluada o juzgada por alguien. Después de escrito el papel puede ser roto y tirado.

La escritura es recomendada por que ella posee características diferentes a la palabra hablada.

Primero, ella no tiene testigos que puedan inhibir o cambiar el rumbo de la conversación.

Segundo, ella trae un tipo de concentración que solamente ella es capaz de proporcionar, al intentar colocarse en el papel de la persona no concentra en sí misma como jamás lo hizo y con un grado de organización inédito. Ideas que nunca tuvo aparecen y alcanza niveles superiores de raciocinio. No es novedad que las obras supremas del ser humano fueron escritas en un papel. Tercero, porque luego de escrito, la persona puede, tiempo después, releer y percibir nuevas ideas.

Algunos miembros de Grupos Anónimos describen la experiencia de una ampliación del flujo de ideas sobre sí mismo, como un milagro. No hoy milagro alguno, tan solamente el resultado del trabajo humano. Toda vez que alguien se sienta para escribir sobre un tema, su cabeza se liga sobre en ese tema, queda circulando con él veinticuatro horas al día; él comparece hasta en los sueños; todo lo que se oye, todo lo que se lee, todo lo que se conversa tiene el tema como referencia secreta. En ese estado naturalmente, la creatividad surgen ideas a borbotones.

El psicoanalista, en cierto sentido, hace lo mismo con su paciente. Sólo que por medio de la conversación. La sucesión de sesiones donde él debe hablar sobre sus cosas, concentra su mente en sí mismo, expone su atención sobre todo lo que ocurre en ella, sensibiliza el pensamiento para pensar mejor. De ahí la ampliación de rendimiento. Ningún milagro. Sólo trabajo. El llamado “psicoanalista inaugural”, aquel hecho por Freud cuando todavía no existían psicoanalistas, ya que él fue el primero, involucró bastante trabajo escrito. Freud es obvio no tenía con quien cambiar ideas, dada la originalidad de su saber. Era un saber que simplemente, sacaba de la cabeza para abajo todos los saberes del hombre sobre el hombre. Inspiraba así, las mayores resistencias.

No estoy hablando sobre sus ideas acerca de la sexualidad, estoy hablando apenas sobre sus ideas acerca del inconsciente. Las ideas sexuales no sólo trajeron resistencias naturales a las nuevas ideas, también presentaron resistencias morales.

Freud tenía cuarenta años y no tenía con quién conversar, con quién abrirse. Entonces encontró un médico alemán llamado Wilhelm Fliess, que despertó aquella afinidad por él deseada. Con Fliess cambió voluminosa correspondencia, en la cual relataba sus descubrimientos y su autoanálisis. Todo, por escrito. Además de eso, escribía libros en los cuales exponía sus propios sueños y las asociaciones e interpretaciones que hacía de ellos; aparte de los sueños, pensaba en sus impulsos y síntomas.

Verificó, entonces, que a partir de cierto punto, sus libros no progresaban, su mente quedaba confusa y dando vueltos en círculos. Descubrió en ese momento que era imposible el autoanálisis: la propia mente erguía resistencias contra ella. ¿Qué hacía, por lo tanto, para perfilar esas resistencias?. Dejaba un poco de lado su autoanálisis y escribía cartas para Fliess o intentaba entender los problemas de su paciente. Las cartas aliviaban tensiones en su mente, que días después quedaban más claras. El entendimiento de sus pacientes lo auxiliaba a comprenderse. Observándolos a ello, después podía mirarse a sí mismo, aplicando las mismas ideas que tuviera con ellos. Por ese camino indirecto, su autoanálisis progresó.

En cierto sentido, Fliess operó como “un padrino” de los Grupos Anónimos. Trocó energías psíquicas “positivas”. Su simple lectura de las cartas ya fertilizaba a Freud, desanudaba extrañas resistencias. El análisis que Freud hacía de pacientes, equivaldría al auxilio que un miembro del Grupo presta a otros. Al pensar en otro, al intentar entenderlo, se piensa y se entiende mejor.

El relato de sueños, sentimientos y síntomas que Freud realizaba en los libros para producir teorías equivaldría a los Grupos Anónimos a la lectura de literatura sobre compulsiones y este Cuarto Paso.

¥ EL QUINTO PASO

Ese paso es el desdoblamiento natural del anterior: hecho el inventario de cualidades y defectos, identificados los aliados

y los adversarios en la batalla contra la compulsión resta ahora ir adelante. No apenas abrirse para sí mismo, pero sí abrirse para otro. Evidentemente, la elección de la persona en sí es decisiva. No da para buscar personas que piensan en las compulsiones de forma preconcebidas. De ahí que un miembro de un Grupo Anónimo procure a otro miembro, que le haya inspirado confianza y sensación de afinidad.

Ese es uno del ejemplo de los Grupos: es que ellos proveen a las personas que están poseídas por compulsiones, otras que también ya estuvieron y que saben de su acreditada fuerza, El confidente termina hablando de sí mismo y revela a quién se está abriendo que él no es único en el mundo que siente y hace aquellas cosas secretas bajo siete llaves. Parte de sus problemas son problemas comunes a todos los padecen de aquella compulsión. Nada más que reacciones humanas. Evidentemente, esa sensación proporciona un enorme alivio, una enorme disminución de sentimiento de culpa y de la necesidad de aislarse. Si la droga para el toxicómano insita a drogarse, el compartir, bien hecho, para ambos, insita a compartir más. ¿Y como irían a entender si no hubo comunicación posible de entendimiento?. Peor la persona que no sabe exponerse en palabras, se va perdiendo a sí misma, no sabiendo más qué es, lo que quiere y porqué está insatisfecha. Pierde la punta de la madeja y naufraga en confusión. De ahí para tener la sensación de estar quedando loca, basta un paso. Todo eso angustia, deprime, irrita, lo que favorece el reaparecimiento de la compulsión.

¿Qué hace un psicoanalista?. En el fondo, escucha el análisis del paciente y devuelve sus palabras más precisas. O le solicita al enfermo nueva verbalización. En suma, le enseña a hablar. Como, además de eso, no se irrita con su paciente y continúa hablando

con él, le enseña no sólo a hablar sino también a conversar. Por eso el psicoanálisis es llamado “talking cure”, (cura por la charla). Un miembro experimentado de un Grupo Anónimo hace exactamente lo equivalente con un miembro recién llegado. Y como él ya vivió aquellas situaciones mil veces, parece hasta un mago, tamaño es su capacidad de profecía y adivinación.

El poder de la palabra es inmenso, una misma cosa xxxxxx de otra manera no es más la misma cosa, la palabra coloca todo en foco, amplía la visión interior, la capacidad de discernirse y discernir al otro. Además de tener el poder de expresar en forma bella y conmovedora, es lo inverso del ahogo y la confusión. Las películas de juicio son ejemplares para ilustrar la potencia de la palabra. Cuando el promotor de acusación describe al reo él nos parece un ser indeseable, torpe, infame, que no merece clemencia. Si fuésemos del jurado lo conderíamos sin duda. Cuando el abogado de la defensa comienza a responder las acusaciones y describir los hechos con otras palabras, parece que ocurrió un milagro. Anula los aspectos negativos imperdonables y quedan resaltado los aspectos positivos.

¥ DOS CABEZAS PIENSAN MEJOR QUE UNA

Efectuado el autoanálisis del Cuarto Paso, nada más prudente que cambiar ideas con una persona amiga para llegar a reevaluar el propio análisis. Una persona de afuera, no involucrada con nuestros problemas, podrá entrever aspectos que, solos, jamás discerniríamos lo que enriquece la percepción de la realidad. Todavía más si ésta persona estuviera calificada para un escuchar enriquecedor, y no lleno de estereotipos y preconceptos. Un psicoanalista se analiza con otro, estudia años para tornarse ese interlocutor calificado, esa oreja competente.

Ahora, un miembro experimentado de un Grupo Anónimo, a su manera, hace lo mismo. Compartió con otro miembro experimentado de un Grupo Anónimo, leyó la literatura sobre compulsión, escuchó muchos otros miembros de su Grupo. Por todo eso, calificó como interlocutor. Desarrolló serenidad. Desarrolló sobriedad. ¿Y existe algo más codiciado en un interlocutor que serenidad y sobriedad ?.

¥ CONVERSAR NO ES DISPUTAR

Las personas piensan que saben conversar, no es verdad. Saben hablar sobre cosas exteriores, sobre asuntos irrelevantes, más, cuando van a hablar de sí o faltan las palabras o rápidamente pierden la cabeza. Las palabras dejan de ser instrumentos de comunicación y se vuelven dardos, instrumentos para la agresión. Hablar es tan difícil que pocas personas saben colocar en palabras precisas eso que sienten y que desean. No sólo para los otros sino para sí misma. Esa incapacidad de conversar no sólo agrava frustraciones también amplía irritaciones con aquellas que no nos entienden.

Las emociones no compartidas tienden a electrificarse, a ampliar su carga perniciosa. Los nervios quedan a flor de piel como pelos parados y esa electricidad interior despierta un deseo dañado de descarga inmediata. Lo que no causa, pero excita a la compulsión. Compartir es como deselectrificar las emociones. Quién ya se descargó con un amigo sabe perfectamente de lo que yo estoy hablando. A veces él sólo escuchó, no dijo una sola palabra, no hizo nada, y parece que ocurrió un verdadero milagro. El problema no parece más el mismo, todo ahora parece leve, calmo, lleno de perspectivas,

nada del objetivo cambió.

¥ COMPARTIR ES ABSOLVER CULPAS

El compartir va más allá: él funciona como una especie de bendición, de sacramento, de absolución. Parece hasta un aceite sagrado que nos legitima y nos perdona. Basta que hablemos con alguien que respetamos sobre nuestros secretos, que se opera una especie de milagro. No es a la ligera que la iglesia católica instituyó la confesión, que no pasa de una forma ritualizada de compartir. Aliviar al dependiente de pesadas culpas es importante, pues tiene tentación de retorno a la compulsión sólo para olvidar problemas y anestesiar remordimientos; distraerse de la realidad de su propia vida que, en el fondo tanto detesta. Al final, ¿quién gusta del desgobierno, descontrol, desarreglo?.

Compartir es espantar fantasmas. Eso porque la imaginación solitaria fantasea que las otras personas jamás perdonarán sus supuestas fallas. Los otros se van tornando peligro nos perseguidores sin posibilidad de ternura o comprensión. Sí, después de comunicarse con ellos, esos malos presentimientos no ocurren, no se confirman, surge un inmenso alivio. Estaría desdiciendo todo lo que dijo hasta aquí si afirmase que un alcohólico bebe porque siente culpa, porque no tiene con quién abrirse, porque está ensamblado para anestesiarse y no discernirse. No, el alcohólico no bebe por ninguno de estos motivos. Bebe apenas porque es alcohólico. Punto. Todo lo demás es justificación. Bebe porque está poseído por la compulsión de beber. Y ésta compulsión no puede ser explicación alguna de esas razones. Ese es el momento primario del alcoholismo. Su causa.

No obstante, al afirmar eso, no se excluye que otros factores puedan exponer la voluntad de beber en quién no la posee. Pero sensibilizan a quién la posee. Son causas secundarias de alcoholismo: por sí mismas no lo generan, más su presencia favorece el recalentamiento de la compulsión. Contener esos factores, no hace desaparecer la compulsión. Sin embargo, auxilia para mantenerla aquietada. Esa misma idea se aplica a las demás adicciones.

¥ COMPARTIR ES OXIGENAR LAS EMOCIONES

Si me obligasen a decir en una frase qué es el psicoanálisis y por qué cura, yo no vacilaría en decir: “Psicoanálisis es el cultivo de compartir y cura porque el ser humano precisa tanto participar con alguien su interior como aire para respirar. Compartir secretos con alguien en quién la gente confía es el pulmón del alma”. Sin ese “desabotónar el pecho”, se van acumulando grillos y emociones no resueltas, y emergerá el llamado ahogo. No es una vaguedad que uno de los mayores castigos que se puede infligir a un ser humano consiste en apresarlo en una celda solitaria, pues la ausencia de otra persona para conversar, enloquece a cualquiera. La emoción humana simplemente, no puede vivir sin la emoción humana.

Lo mismo ocurre con las editoriales de diario. En el diario que apoya al gobierno, los actos políticos son siempre descriptor, como valientes, correctos, generosos. Ya en diario de oposición, los mismos actos revelan, como mínimo, incompetencia, falta de espíritu público. Y todos prueban por que están en lo cierto. Los grandes líderes políticos se sirven de su elocuencia por hipnotiza a las masas. Los grandes poetas hacen por la fuerza de sus versos emerger bellezas de los hechos más triviales. Los grandes seductores poseen “labia” irresistible. Los grandes calumniadores poseen lengua ferina (agraviante) veneno en la boca.

Vivimos en mundo construido por las palabras. El discurso abolicionista tornó abominable la esclavitud, en cuanto el discurso racista sustenta en el corazón del blanco Sudáfrica no el “apartheid”. El discurso ecológico ha proporcionado una nueva visión sobre el medio ambiente, el cual venía siendo asesinado por los discursos del desarrollo de cualquier manera, a cualquier precio. Imaginar que entrevemos las cosas tal como ellas son, no pasa de una ilusión. El mundo de los artículos, de los discursos, de los textos, de las opiniones, de los testimonios, de las teorías, o sea, el mundo de la palabra determina mucho más nuestra visión de los cosas que nuestros ojos. Discernimos tanto por los oídos como por los ojos...

Es importante que no sepa esto, pues aquellos que no estuvieran conscientes de ese mundo de la palabra, pueden ser víctimas de él. Estarán expuestos a la granizada de descripciones negativas que puedan salir de los labios ajenos y sin posibilidad de defensa. Es que, en realidad, vivimos en un tribunal, siendo juzgados todo el tiempo. Y juzgando también todo el tiempo. En todo instante (que silenciosa, que ruidosamente) estamos opinando sobre todo y sobre todos. A veces a favor, otras en contra, en la dependencia del humor de día o conforme al cúmulo de preconceptos sobre determinado asunto; preconceptos éstos que tienen una historia; no pasan de opiniones escuchadas que se cristalizan dentro de quién las oyó. El juzgamiento no se limita a los otros, incluye a la propia persona. Y cómo. Dentro de cada uno existe un tribunal interno en sesión permanente, con acusaciones, defensas y todo lo demás. Si no sabemos dominar el mundo de las palabras, corremos el riesgo de sentir pesadas culpas y pesados remordimientos. Los ataques internos pueden llevarnos a la ruina.

Dentro y fuera de gente existe la editorial de diario, el orador elocuente, el poeta fascinante, el seductor apasionante, el

calumniador que nadie resiste. De ahí la oscilación del nuevo humor. Para arriba, cuando predominan hechos que enaltecen, para abajo cuando predominan hechos que rebajan. De ahí la importancia decisiva de alcanzar la maestría en ese mundo de la conversación. El Quinto Paso es la invitación a la práctica de la charla. Solo hablando se aprende a hablar. Sólo conversando se aprende a conversar.

¥ LA CHARLA MUDA ES LA CONVERSACIÓN QUE NO SE ESCUCHA

Es verdad que basta prestarnos atención para verificar un flujo de charlas dentro de nosotros. Son inaudibles y silenciosas para afuera, mas son escuchables y a veces ruidosa para adentro. En realidad, igual cuando estamos callados, nuestra mente nunca para de hablar. Esas charlas nos permiten entender algunos de nuestros sentimientos y humores. No todos, sin embargo algunos de nuestros sentimientos y humores aparecen sin que tengamos la menor idea de lo que significan. Para el flujo de ideas y parece sólo haber emoción en estado puro. La charla interior no sólo no penetra en esos estados de pura emoción, si no que tampoco emerge de ellos. La mente que nunca para de hablar, ahí parece haber quedado muda y silenciosa. El síntoma neurótico generalmente es así, y por eso, por causa de esa barrera de silencio en torno de él, genera tanta perplejidad en quién lo padece. El neurótico simplemente, no entiende algo de sus síntomas, no entiende algo de su neurosis. Por eso piensa hasta que está quedando loco. No es sólo la neurosis la que produce ese muro de silencio. Nuestra táctica de gustar y no gustar, de amar y de hacer el amor también son enigmáticos. De ahí es casi siempre imposible descubrir la razón de las pasiones.

Fue, justamente en esa perplejidad y en ese enigma, en ese agujero negro de silencio, en ese lugar de tanta intensidad y tan poco sentido, fue justamente ahí donde penetró el Psicoanálisis. No entró directamente, pues directamente ahí no se entra. La mente no sus enigmas, no puede ser vista de frente, ni recibir iluminación directa. Ni frontal, jamás. ¿Y qué hizo el psicoanálisis?. Penetró de modo oblicuo, lanzó luces indirectas. Fue a lo lejos, recogió sueños y los interpretó, Sueños que hasta el surgimiento del psicoanálisis eran una especie de basura mental, sobras de una mente despierta, bien pensante, cuando ésta va a dormir. Recogió más residuos todavía: recogió olvidos y cambios de nombres y los consideró no como casualidades, defectos de funcionamiento cerebral, más sí como revelaciones de una actividad pensante inconsciente.

Recorrió con el mismo espíritu, más lejos todavía: los otros tipos de actos fallidos. Juntó, encima de todo, el resto de ideas medio sin sentido que se asociaban a partir de puntos intensos, silenciosos y enigmáticos. Aseguraba que esas regiones silenciosas, sólo eran silenciosas en sus epicentros, pero que hablaban de sus lateralidades. Si no hablaban por la boca, hablaban “por los codos”. Bastaba entonces ir recogiendo un monte de charlas laterales, de asociaciones laterales de ideas, de sueños y actos fallidos semi interpretaciones a partir de un cierto momento alcanzaría una masa crítica y energía luz de las tinieblas, sentido de tanto sin sentido. Del cascajo de sueños, de los actos fallido de las asociaciones laterales de ideas, de toda esa basura, aparecía el oro puro de la significación, o sea, el sentido del síntoma, de sexualidad y de pasiones. Estaría, así, descifrado el enigma de la neurosis, de las locuras, de los sueños de amor y de tantos otros sueños. Por lo menos, hasta es posible descifrar cualquier enigma de la mente humana y así deshacías el muro de silencio y la mente volvía a hablar allí mismo donde parecía muda.

En realidad, nunca dejó de ser lógica o de tener sentido. El sentido no venía de una fluencia muda, sino de un escucha sordo. La palabra siempre estuvo allí, apenas dejó de ser escuchada. Hacer psicoanálisis, en ese sentido, es redescubrir palabras donde antes parecía existir apenas silencio. Es restituir charla donde antes había charla. Sólo que charla silenciosa. Sólo hablando para alguien que nos escuche y nos anime a hablar más, aunque en un primer momento no se llegue a algún lugar, se llegará a algún lugar. Ese es el sentido intuido y no formado del Quinto Paso. La charla no sólo sensibiliza al que habla, sino también al que escucha. De la propia charla.

¥ EL CHOQUE DE HONESTIDAD

Cierto día estaba haciendo una palestra en un Grupo de A.A. del Lago de Machado en Río de Janeiro, el llamado Grupo Cóndor extremadamente bien calificado, de miembros bien afinados unos con otros, revelando un ya extenso trabajo previo. Una verdadera orquesta sinfónica antialcohólica.

Presidiendo la reunión un rapaz simpáticamente discreto, de éstos que irradian energías a favor y no negativas. Cuando se presentó al Grupo, dijo su nombre, sin sobre nombre y su condición de toxicómano. Era uno más de los reclutados de las “Dependencias Cruzadas”. A lo hora del debate, se destacó un negro de elegancia sencilla, bello y buen hablador, de unos 47–50 años. Probablemente, un típico representante de A.A. de la vieja guardia, un A.A. sangre pura. Estábamos discutiendo esa región nebulosa de aquellos que beben regularmente, más no desafortadamente. Que permanecen hace años en las 4 a 6 dosis por día y que naturalmente, sin esfuerzo, no pasan ese peligroso límite. Su cuerpo y su mente resisten bien a esos niveles alcohólicos y hace 20–30 años que no piden más. Por lo menos hasta aquel momento. Es claro que son alcohólicos, ya que están en una región de peligro. Pero también es claro que los años pasan y ellos se mantienen

dentro de esos límites explosivos.

La discusión estaba súper interesante. Yo no sabía dar respuestas, pero aprendía con las declaraciones de los presentes, los cuales, dígame de paso, entendían empíricamente mucho más que yo de alcoholismo. Si yo tenía experiencia conceptual y teórica sobre el alcoholismo, si yo tenía experiencia clínica con mis pacientes, ellos tenían experiencia de vida – esa materia insustituible –. La expresión “choque de honestidad” es el filón de ese miembro clásico de A.A. Con ella, se quiere acentuar la tendencia del alcohólico en actividad a negar su propia condición. Como él conseguí mil argumentos y sofismas para encubrir lo obvio y que, los Doce Pasos representarían lo inverso de esa deshonestidad embriagada y embriagadora. Los Doce Pasos serían un choque de honestidad en la tendencia del alcohólico a mentir sin parar, sobre todo a sí mismo.

Ese debatir me remitió inmediatamente a apasionadas discusiones en la sociedad psicoanalítica, cuando algunos colegas definían al psicoanálisis como la búsqueda de la verdad, costara lo que costara, doliera lo que doliera. Por no haber seguido ese camino – tan interesante, sin duda – la persona perdería el pie de sí misma por no enfrentar su realidad a cada momento y prefiriendo las servidumbres de la ilusión. De ilusión en ilusión, esas marañas de mentira, acabaría por alinearse de su propia verdad personal, volviéndose un completo extraño dentro de sí mismo. Resultado: neurosis.

Hacer psicoanálisis, entonces, sería revertir esa tendencia a la mansedumbre, al placer inmediato de la ilusión, a costa de la verdad. El principio de realidad debe sustituir al principio del placer. Es mejor quedar colorado un minuto que amarillo la vida entera. Es mejor sufrir el dolor de la verdad del momento, que extraviarse en los laberintos de la ilusión. ¿Quién no estaría de acuerdo con esos principios?. Con todo, en nombre de ellos, ya fueron perpetradas las mayores violencias, las mayores barbaridades. En nombre de la autenticidad ya se perpetraron los mayores groserías y faltas de educación.

Lanzar “verdades” en la cara de los otros, no sólo muchas veces se revela inútil, si no demás, como francamente contra productivo. ¿Cuántas parejas ya se agredieron hasta el punto de ruptura por causa de esa sincera búsqueda de verdad y de franqueza?. ¿Cuántos padres e hijos ya no se entienden, irreversiblemente, por causa de esa franqueza ruda?. ¿Cuántos proyectos profesionales no naufragarán por causa de esa bien intencionada voluntad de ser verdadero?. Más: ¿cuántas veces no fue exaltada la verdad como virtud para controlarse, vigilar y fiagonear la vida ajena?. Para control social, para vigilar padres e hijos; para que maridos controlen esposas; para que esposas espíen a sus maridos.

¿Cuál es la verdad que se esconde por detrás de esa búsqueda de la verdad?. ¿Cuál es la honestidad que inspira ese choque de honestidad?. Búsqueda de verdad, choque de honestidad, como palabras de orden óptimas, sin embargo, requieren más refinadas diferenciaciones. ¿Para qué el paciente dirá su verdad plena al psicoanalista?, ¿para qué éste después acoja esa verdad como una de las manifestaciones legítimas posibles de ser?, ¿para qué el psicoanalista al poseer la verdad, incite a su paciente a describirla cada vez mejor, para mejor conocerla y saber como realizarla?, o, por lo contrario, ¿para condenarla insidiosa y escurridizamente exhortar a su paciente con algún catecismo de buen vivir?.

Esa diferenciación es fundamental, y tanto para el psicoanálisis como para los Grupos Anónimos. ¿Para que un Grupo Anónimo, un padrino, estará estimando el choque de honestidad?, ¿para hacer que la persona se torne más radical y completamente ella misma, o para hacerla querer volverse otra persona que no es ella misma?, ¿para ayudarla a transitar sus sueños de modo eficaz, o para renegar de su verdad y sus sueños, en nombre de un sistema de valores del que no se sabe su procedencia directa?. En fin, ¿el choque de honestidad está al servicio del encuadramiento o de la liberación?, ¿del asumir el sujeto su propia verdad para renegarla de una moralidad consentida?.

Más allá de esas cuestiones – decisivas – existe todavía la cuestión de verdad máxima posible para cada persona a cada momento. Violar candados no es sinceridad, es estrupo (violación). Lo fundamental no es la verdad, es la fecundidad. Decir si eso será verdad o no importa menos que decir si eso será fecundo o no. La habilidad, el “timing”, el respeto por el tiempo del otro, por la cadencia ajena, también son parte de esa búsqueda de verdad, de ese choque de honestidad. El ser humano, no es mono de zoológico. No está en una jaula – abierta a la vista pública de sus intimidades –. El ser humano requiere privacidad, el derecho de no decir todo o alguien, si no a sí mismo. No, ni a sí mismo. El choque de honestidad, la búsqueda de verdad, tiende a llevar en contra de esa necesidad de ilusión. Más todavía: ¿qué es la verdad, la honestidad, la realidad, la objetividad?, ¿será lo mismo para dos personas, o hasta para la misma la persona en momentos diferentes de su vida?. Búsqueda de verdad sí, choque de honestidad sí, pero yendo más a lo profundo en esas ideas – fuerza. Si no, moralismo, catequesis, narcismo.

El Quinto Paso no puedo desconsiderar esas complicaciones. No es a la ligera que las tradiciones de los Grupos Anónimos recomiendan sobriedad de opiniones: Que nadie se radicalice en cuestiones polémicas y controvertidas. Choque de honestidad, sí, búsqueda de verdad, sí pero sin perder de vista de vista la ética suprema de los Grupos Anónimos: la sobriedad. Honestidad y verdad sin sobriedad son actitudes policíacas, moralizantes, encuadradoras. No liberan al sujeto, lo aprisionan cada vez más. En las “honestidades” y “verdades” ajenas. De los más fuertes. De los grupos sociales que retienen los lobbys (pasillos) de comunicación. Por eso no existen autoridades en los Grupos

Anónimos. Ninguno tiene opiniones autorizadas por las leyes del grupo. Nadie puede condenar a alguien como hereje o execrar a alguien como anticristo.

✠ EL SEXTO Y SÉPTIMO PASOS USAN DIRECTAMENTE LA PALABRA DIOS

La palabra Dios genera – no en el llamado pueblo, pero sí en las étiles culturales – las mayores resistencias. Mucha gente al leer esos pasos siente el ímpetu de interrumpir todas las lecturas sobre Grupos Anónimos: “ah! no, hablar de religión ni pensar”. Esas resistencias provienen de varias fuentes, una de las cuales es la idea infantilizada que tanta gente tiene de Dios. Es el Dios de los catecismos decorados, el padre milagrero que ofrece protección mediante la práctica de ciertos actos mecánicos u oraciones que se repiten irreflexivamente. En suma, el Dios de las supersticiones más primarias. A causa de eso, Freud jamás fue complaciente con el fenómeno religioso, para él la creencia en Dios proviene del desamparo, el de los niños frente a los adultos, el de los adultos destituidos de poder delante de las fuerzas poderosas que los cercan. Para compensar el desamparo crean una ilusión: que existen figuras bondadosas y poderosas que los protegerán.

Ese es el Dios de los inmaduros, al Dios de los desamparados. Contra ese Dios se eleva la resistencia de las llamadas étiles culturales. Al final, ellas son socialmente fuertes, lo bastante para no tener que alimentar creencias en ese tipo de protección. Esa idea infantilizada no provoca sólo resistencias de ese tipo. Provoca otros tipos de resistencias, hasta por razones inversas. Estas alcanzan a los sectores populares. Es una entidad exterior, me dio mágica, de la cual a través de ritos mágicos se obtendría simpatía y protección. Esa actitud superficial se expande a toda la mente dificultando el recorrido de los Doce Pasos. No por razones elitistas, si no por dificultad de zambullirse más a fondo en sí mismo.

Otra razón por la cual la palabra Dios despierta tanta resistencia es esa usual vinculación con la idea de renuncia, sacrificio y resignación. Dios sería alguna cosa gris contra los colores más alegres de la vida. Sobre todo contra los colores más vibrantes de la carne... Como si no bastase eso. Dios también interferiría sobre nuestros gustos y preferencias más íntimas, juzgándonos con sus teorías de virtud y pecado. Existirían modos de ser virtuosos y pecaminosos, existiría una ley natural de las cosas y quién las transgrediese (sería un desnaturalizado), alguien nacido contra el orden natural de la vida, un “degenerado”. Munido de esas ideas Dios estaría juzgando el hecho de desear, elegir, y sentir placer de cada uno.

Esa idea de Dios como un moralista preocupado por encima de todo en reprimir lo alegría y la vida sexual de las personas, es fuente de las mayores resistencias para las nuevas generaciones y para las llamadas vanguardias culturales.

Con todo, ese cascajo de supersticiones merece un meticuloso barrido. Surgirá de ahí, el oro puro de un Dios profundizado, la idea de que existen fuerzas superiores a las nuestras, dentro de la gente, las cuales son misteriosas. La palabra místico viene de misterio, y misterio significa la abolición de arrogancia humana cuando ella imagina que sabe todo, siempre escapa algo a nuestro saber. Todo saber está perforado.

Es en la dirección de ese Dios al que apunta el Sexto y Séptimo Pasos, se sabe bien que en los Grupos Anónimos cada uno es libre de creer en el Dios que le sirva o no creer en ninguno. La palabra Dios, de acuerdo con las tradiciones de esos Grupos, posee significación completamente abierta.

✠ EL SEXTO Y SÉPTIMO PASO NOS INVITAN A ABANDONAR LA OMNIPOTENCIA

Si la palabra Dios posee esa significación completamente abierta, entonces ¿para qué sirve?. Ciertamente para recordar que existen fuerzas superiores, fuera de las personas y dentro de las personas. Ninguna domina la vida; ni su propia vida. Nadie controla la cabeza de las personas; ni su propia cabeza.

Nuestros humores, sueños, deseos y emociones toman rumbos independientes de nuestra voluntad: son literalmente indomables. Nuestra voluntad no es ley, ni para nosotros mismos. El psicoanálisis no hizo otra cosa si no depurar esa idea; en el fondo moralista; de soberanía de voluntad. Esa idea de soberanía de voluntad es a la que da lugar a las ideas de virtud y pecado, de cualidades y defectos. Se parte del supuesto que somos lo que queremos ser y todo depende de nuestro temple. Por eso, compulsión sería manifestación de debilidad de voluntad.

Existen, con todo, en nuestra propia mente fuerzas muy superiores a la fuerza de nuestra voluntad. La presencia no sólo de compulsiones, si no también de paranoias, tristezas inmotivadas, oscilaciones de humor y de autoestima, inestabilidad de ideas, obsesiones, fobias, manías, no dejan margen a dudas: no mandamos ni en nosotros mismos. Nuestra mente manda mucho más en nosotros que lo que nosotros mandamos en ella. Amamos a aquellos que queremos amar y no paramos de amar cuando así lo determinamos. Nuestra sexualidad sigue rumbos y caprichos contra los cuales nada podemos hacer. Nuestra agresividad es mañosa: se torna brutal cuando menos esperamos y llena de mansedumbre cuando todo indicaba su brutalidad.

No somos responsables por nuestros gustos y preferencias, pues no los elegimos. Fuimos esto sí, elegidos por ellos. Nuestro carácter, reacciones, nuestro modo de ser, no son reflejo ni espejo de nuestra voluntad. Somos como somos y no como nos gustaría ser. Por eso, cualquier transformación de nuestro “carácter”, requiere un cuidadoso trabajo, un inspirado, competente, permanente trabajo. Precisamos invertir mejor sobre nosotros mismos. Precisamos que otros inviertan mejor sobre nosotros mismos. Todo eso, sin embargo todavía es poco. Puede resultar cierto o no. Depende de fuerzas misteriosas que no conocemos y no controlamos, ajenas a nuestra voluntad. Sólo nos resta entregarnos a ellas. Y ladrar para un “final feliz”.

Por extraño que parezca, sólo cuando desistimos de controlar y dirigir nuestra mente ocurre un cierto desarme interno. Las partes que deseamos cambiar parecen quedar menos armadas menos defensivas, intransigentes. El tono general queda menos imperativo, menos inquisitorio. Parece suceder una cierta pacificación interior. Y ese estado más pacífico acostumbra ser sólo fértil para transformaciones. Cuando se presiona menos, muchas veces se consigue más. ¿No es así afuera con las personas de nuestro día a día?, también es así adentro. El sexto y séptimo pasos son una invitación a esa pacificación, a la superación del dirigismo autoritario de la voluntad.

No se trata de entregar los puntos (de desistir) o presenciar pasivamente los desmanes caóticos de nuestros impulsos. No se trata de rendición. Se trata, esto sí de humildad, de reconocerse límites inclusive para la fuerza de nuestra voluntad. En suma, se trata de superación de ésa manía de poder todo llamada omnipotencia. Cuando los Grupos Anónimos renuncian a los reglamentos y puciones; cuando se abstienen de todo tipo de interferencia en la vida de quién quiera que sea; cuando se limitan a sugerir sin jamás amonestar o censurar; cuando la propia sugerencia debe ser formulada de modo discreto o no coactivo; cuando la propia divulgación de esos grupos debe estar basada en términos también discretos y sin estridencias, ellos están siendo ejemplarmente sobrios y abstinentes. Están realizando un maniobra pedagógica suprema, es decir, la renuncia a cualquier pedagogía.

El ímpetu pedagógico de querer mejorar a los otros enseñándoles a vivir, o querer mejorarse recitándose para sí mismo lecciones de vida, genera las mayores tensiones y los más ásperos desencuentros. Tanto de la persona con otros como con ella misma. Freud decía a los jóvenes psicoanalistas sobre los peligros de querer ayudar por demás a sus pacientes lo que él llamó “furor sanandi”.

Y mucho de teoría Freudiana del súper ego se basa en ese ímpetu pedagógico desmedido. Una parte de la mente se coloca en dueña de la verdad y dice a otra como ella debe ser o proceder; en caso de que ella no se someta, es atacada de todas maneras. Eso sería el origen profundo de muchas depresiones, sensaciones de inferioridad y sentimientos irracionales de culpa: una parte de la mente, llena de certezas ataca a otra que se resiste a seguir “buenos consejos”, sobre “vivir bien” y sobre “buenos caminos”. Esa parte autoritaria estaría constituida por las figuras paternas internalizadas, el llamado “padre interno”. Para ésa pérdida de moderación en la voluntad de ayudar sólo hay un remedio: sobriedad. Diciéndolo en otras palabras: el sexto y el séptimo pasos al evocar la existencia de fuerzas superiores, son una invitación a la superación de esa manía de saber todo o de poder todo, o sea, al nombrar a Dios, alienta la superación de esa manía de querer ser **DIOS**.

¥ **ORGULLO – VANIDAD – ODIO**

Los Grupos Anónimos llegaron a una conclusión: ciertas emociones y reacciones favorecen las recaídas, no son las causas de la compulsión o dependencias; pero favorecen su reaparecimiento. Las reacciones coléricas, por ejemplo son enemigas de la sobriedad; la agresividad embriaga más la mente que la sexualidad. El odio suelto produce más agonía que el propio amor: una agonía ácida, áspera, la cual sólo encontraría efectiva descarga en las más brutales bestialidades. Como habitualmente no se llega a esos extremos, el odio tiene que ser tragado y ahí se convierte en veneno, deprime y produce los peores humores.

Ahí ese veneno, excita el deseo de buscar su antídoto; la paz producida químicamente. Ahora, endulzar químicamente las amarguras, sofocar químicamente tristezas y depresiones, serenar químicamente los odios, ustedes han de convenir en que exciten a las dependencias y compulsiones. Ciertas emociones funcionan como drogas; dejan la mente fuera de sí. Una persona puede quedar llena de agresividad, como dopada de orgullo y dopada por la vanidad. Ocurre un verdadero (viaje), sin droga, una verdadera (borrachera), sin alcohol. y, en ese estado, la persona está nuevamente expuesta a una compulsión.

El orgulloso está expuesto a su compulsión, porque su orgullo no le permite buscar ayuda. Es por demás humillante para su autosuficiencia, para su manía de querer resolver sólo, como si no precisara de alguien. El no puede necesitar a quién amar, apremiado por su carencia y soledad, ése Dios autosuficiente, acaba por dar el brazo a torcer: reconoce precisar a otros. No, sin embargo, de igual a igual, si no como adoradores. El orgulloso no se contenta con ser querido, necesita ser idolatrado. No requiere amigos, requiere adoradores. En el caso de que no sea idolatrado, puede ponerse inmediatamente colérico: “como, no hacen todo lo que quiero”, ¿cómo pueden querer en la vida otras cosas además de mí?. El orgulloso tiene una sensación de que todo le es debido. Lo que alguien haga por él, no es más que cumplir con su obligación.

Luego, el orgulloso no se emociona por nada o por nadie. Y, evidentemente, con esos sentimientos, no puede emocionar a alguien. No puede amar ni despertar amor. No puede dar o sentir placer, queda condenado al tedio. Es como si aquel vino natural que corre en las venas de todos, nos permite embriagar y en cierto momento no existe más y tiene, por fuerza del orgullo, que ser convertido en vinagre. Como ninguno aguanta vivir desembriagadamente, surge la tentación de recurrir a un vino alcohólico propiamente dicho, o alguna droga embriagante. Hay que restituirse de cualquier manera, aunque sea químicamente; el estado embriagado.

El “vanidoso” a su vez observa siempre a los otros con sus “malos ojos”, a tal punto que llega a imaginar que no existen “buenos ojos” para mirar a alguien. No percibiéndolos en sí, no puede imaginarlo en los otros. Entonces, el mundo pasa a ser sentido como un lugar poblado de ojos descalificadores. Nada de lo que se haga será visto con “buenos ojos”.

Todo lo que tuviera de bueno, recibirá cómo mínimo, una “mala mirada”. La mente envenenada por el odio mira al mundo y se siente mirada siempre por una óptica envenenada. Hasta su “ojo interior” observa todo con “malos ojos”. Sólo ve defectos y está ciego para todo lo que fuera cualidad. Esto genera una penosa tensión interior con sensaciones de inferioridad y con culpas enfermas. Parece que todo el tiempo se hizo alguna cosa errada, que se cometió un crimen. En términos Freudianos: en una mente rencorosa habrá un súper ego rencoroso.

La fuente mayor de los odios y frustraciones no son las realidades brutales de la vida, por increíbles que parezcan, no lo son, son el orgullo y la vanidad. ¿Y que son sin manifestaciones de una divinización?. La auto divinización por tanto, es importante causa de infelicidad, la cual incita a las compulsiones. Para curarla, solamente hace falta una desdivinización. El sexto y el séptimo pasos pueden ser leídos como manera de conquistar esa desdivinización. Al ser reconocido Dios “afuera” quién sabe si no se abandona la manía de ser Dios.

Si en un primer momento la vanidad y el orgullo generan tedio o cólera delante de la contrariedad, en un segundo momento generan desolación y pérdida de autoestima.

La persona se siente un Dios que no da en lo cierto, un Dios fracasado que no supo inspirar adoradores, es decir, personas descubriendo gracias en él todo el tiempo. Cualquier desliz frente a algo significativo, torna al vanidoso en nada, en nadie. Ese es el origen de pérdida de autoestima, de complejo de inferioridad y de timidez. Y que, en su inconsciente, él se exige estar en una fiesta permanente. Como no es así, él no consigue cumplir ése imposible ideal de su yo. Resultado: auto descalificación; consecuencia: intentar reconquistar químicamente su autoestima. Remedio: sexto y séptimo pasos para (caer en lo real) y desistir de ser Dios.

Si el orgullo y la vanidad fueran muy intensos, la persona puede sentirse humillada hasta por precisar de adoradores. Necesitar a la gente, en esa condición, es por demás humillante. Puede, por eso, pasar a preferir drogas. Al final, ellas, no siendo gente, no pueden disfrutar de su humillante flaqueza de no ser Dios. El vanidoso, humillado por precisar emociones ajenas, no puede embriagarse con ellas. De ahí a la embriaguez química, basta un paso. Esa voluntad de ser Dios puede generar otras consecuencias. Por ejemplo, la envidia paranoica. Ahora, si alguien es Dios deberá ser completamente suficiente para aquél con quién está en relación. Entonces, ése debe permanecer en estado de total disponibilidad y veneración. Su vida debe ser puro deleite.

Frente a cualquier desliz por parte de él ya tiene una sensación de traición y deslealtad. Como si él hubiera cometido un crimen de lesa majestad, de profanación de lo más sagrado: “ahora, si saboreaste ese néctar y ambrosia que salen de mi ser, ¿cómo puedes deleitarte con algo diferente?”. Más: “él, a pesar de su grandiosidad se dejó emocionar con el sentimiento ajeno. ¿Cómo puede ser, ahora, después de recibir tan insuperable reverencia, pensar en otro?. No, aquel sentimiento que un día lo embriagó, nadie podrá superarlo”.

Además de eso, un Dios puede todo. Su amor vale tanto que una pulgada de él deberá dejar al otro para siempre gratificado y satisfecho. Aparte, ninguno está a su altura. Así él no tiene que limitarse ante nadie. Los otros se tienen que limitar ante él. Cuando la realidad de los hechos avala esa creencia, él puede quedar enloquecido de envidia. ¿Imagine si el otro pensara hacer con él, lo que él piensa hacer con el otro?. Además de quedar enloquecido puede quedar fragilizado. La fragilización es lo que no falta en estado que están más apoyados en creencias, sueños o ilusiones, que en hechos mínimamente objetivos. Cuando sus ideas delirantes no son comprobadas por la realidad, él puede quedar completamente tonto, sintiéndose un Dios fracasado, no sabe a dónde fue su divinidad y, entonces, puede imaginarla en aquellos que no se curvaron de su magnificencia. Por tanto, éstos serían sus magnificentes. Se vuelven aquello que él no puede ser. Es que él no sabe gustar, no sabe amar y no sabe dar forma a algo. Ese es el origen de las pasiones enloquecidas y de las fisuras.

Una vez divinizado el otro, él siente la angustia más profunda de su falta. Al final, ese “otro” se volvió el portador de las energías redentoras y balsámicas. Su ausencia puede generar la mayor carencia, el más intolerable vacío. Esa compulsión de divinizar puede generar otra consecuencia, todavía. No divinizar a otro y no divinizarse más, hace que la persona pueda sentirse pequeñita, tan nada, que no está más, a la altura del otro divinizado. Pasa a sentirse indigna, inferior.

Pisando sobre huevos, toda ceremoniosa, y llena de culpa por cualquier cosita. Claro, ¿ya pensó cualquier desliz delante de un Dios?

¿Cómo “curar” todos esos estados y extravíos?. Dejando de afirmar que se es Dios, y dejando de afirmar que el otro sea Dios. Dios no es el yo propio, ni el yo ajeno.

Dios no está en ese circuito de los engaños. Dios es algo soñado, imaginado, presentido. Y no una realidad personal encarnada. Incitar el descubrimiento de esas “realidades” es el sentido del sexto y séptimo pasos. Superando la creencia en la existencia de Dioses humanos, de divinidades encarnadas, se llega a una aliviante conclusión: ninguno satisface a alguno, en el sentido absoluto del término.

¥ EL OCTAVO PASO EN EL CAMINO DE LA SODRIEDAD

Ese paso consiste en un examen de las pérdidas y daños que ocasionó la vida drogada; es una especie de inventario de los insultos, prejuicios, injusticias, deslealtades que se fueron acumulando en la vida. Es evidente que en ese paso aparece a primera vista un rancio moralismo; parece visiblemente inspirado en aquellas religiosidades llenas de culpas y penitencias. Con todo, como ya dijimos, nada en los Grupos Anónimos debe ser llevado al pie de la letra. Puede ser interpretado como cada uno quiere, inclusive interpretado como algo inútil que no deba ser tomado en consideración. Como en esos Grupos no hay autoridades, ninguno podrá criticar o penar a alguien por la interpretación que dio y por la actitud que tomó.

Interpreto ese paso no como una exigencia de penitencias y flagelaciones y sí como una invitación (no imperativa) a meditar sobre ese tema que arrebató tantas culturas, tantos pueblos y religiones: los sentimientos de culpa. ¿De dónde viene el sentimiento de culpa?, ¿qué será un procedimiento virtuoso o culposo?, ¿porqué hay gente que se siente tan culpable y hay gente que no tiene culpa alguna?. Como esas cuestiones son extremadamente polémicas y controvertidas, como cada uno posee opiniones diferentes sobre ellas y como los Grupos Anónimos no entran en polémicas y controversias, no extraerá de ellas algún catecismo o recetario de vivir bien. Aporto de que no es en la vida “virtuosa” en lo que los Grupos Anónimos están interesados. Ellos están interesados en como evitar las recaídas en las compulsiones. Sólo eso, nada más que eso. Si se preocupan en sentimientos de culpa, sólo lo hacen por que la experiencia reveló que algunos de sus miembros convive mal con ese sentimiento y retornaron a las drogas por culpa de él. Si los miembros de los Grupos Anónimos no se sienten molestados por sentimiento de culpa, ni masacrados por remordimientos, qué bueno para ellos. Permanecen en ese paso sólo por curiosidad teórica sobre el funcionamiento de la mente humana o... siguen al paso siguiente.

Con todo, la mayoría de las personas, principalmente las de sexo femenino, no es así. Atraviesan la vida con un crónico sentimiento de ilegitimidad, de ser impostora, de no merecer algo bueno. Cualquier cosita que desean, eleva la furia de su conciencia moral. Entonces ellas tienen la tentación de drogarse para adormecer culpas y entorpecer remordimientos (la única forma que encontraron para restituirse la alegría de vivir). Esas persona – es obvio – necesitan mucho más del octavo, desde que es comprendido de una manera moderada y sabia.

No se trata, por lo tanto, de hacer una indagación policial para producir arrepentimientos. Se trata apenas de identificar puntos críticos para aquella mente, los cuales, a pesar de ser activos a la generación de culpas, estaban esparcidos y perdidos en las brumas y neblinas mentales. Estaban allá, estaban activos, pero, ni la persona sabía que existían. Quedaban así, generando más sentimientos, sin que la persona pudiese hacer cualquier cosa con ellos. En términos psicoanalíticos: se trata de poner concientes las culpas inconscientes.

El psicoanálisis (dígase de paso) mediante otros procedimientos técnicos, hace exactamente la misma cosa.

No recorre lo escrito, ni explicita un inventario específico sobre los sentimientos de culpa. Con todo, a través de la palabra, efectúa una operación semejante. Tanto que su regla fundamental consiste en invitar al paciente a relatar, sin censura, todo lo que le pasa en su mente. En la terminología de los Grupos Anónimos se podría estar solicitando un “inventario” de todo lo que le pasa, inclusive, evidentemente, el sentimiento de culpa conciente inconsciente. ¿Para qué?, para culpar al paciente, para producir remordimientos y arrepentimientos, así entonces aplicar posteriores penitencias. No, apenas para hacerlo más concientes de los contenidos psíquicos que están concientes en él y para que pueda profundizar mejor en el entendimiento de las dinámicas psíquicas que producen el sentimiento. Toe eso efectuado, no de una forma teórica, intelectualizada o libresca, y sí de una forma vivida de una relación que se establece con el psicoanalista. Este, al no reaccionar de la manera de la mente culposa y afligida esperada, ya produce un efecto rectificador y no ratificador.

El psicoanalista con su reacción neutra, rectifica y no ratifica las expectativas de la mente para recibir respuestas primitivas. No se trata de absolver al paciente, pues así el paciente estaría recibiendo del psicoanalista un manual de valores, aunque fueran valores liberadores. Se trata de mostrar al paciente que sus certezas y presentimientos no son tan

certeros, lo que estimula la mente para una revisión de sí misma. Se trata de debilitar convicciones mostrando a la mente que son intuiciones que pueden estar equivocadas. Se trata de producir un efecto de equivocación, lo que insita a la mente al mayor trabajo psíquico y a no aceptar más las cosas como están.

Los Grupos Anónimos, por otros caminos pueden llegar a esos mismos lugares. El inventario de las supuestas culpas será hecho por escrito, para disminuir ciertos temores de la mente culpada, por las cuales no manifestarían como resistencia. Escribir sobre las supuestas culpas no significa documentarlas. Por lo contrario, significa tan sólo organizar mejor las ideas, lejos de los ojos de quién quiera que sea. Después de escrito el inventario, no precisa ser leído por alguien. Puede simplemente ser quemado, guardado o tirado fuera. O ser leído y relatado verbalmente “padrino” elegido; aquella persona en que el adicto siente confianza, siendo ella miembro o no de un Grupo Anónimo.

Puede ser la pareja, el amigo, el hermano, puede ser hasta el padre o... el psicoanalista o puede ser nadie, la persona es completamente libre para decidir.

Lo interesante aquí es como el octavo paso incluye una invitación sugerida a la presentación del inventario o alguien, el inventario cuando estuviera siendo relatado ya está en la cabeza de quién lo escribe, después sólo lo relata a su interlocutor. Así, reproduce el relato del paciente a su psicoanalista. Sólo de que otra manera, en una especie de antesala del relato real. Es decir el relato ya está; sólo que en la fantasía de quién lo irá a comentar, lo que funciona como una preparación para el relato posterior, una especie de vacuna para tolerar mejor la ansiedad la charla frente a frente, de cuerpo presente. Nada más que una forma delicada de superar gradualmente las ansiedades y resistencias.

Como el padrino, por lo general, es un miembro experimentado de los Grupos Anónimos, con una larga práctica “escucha” y con un largo entrenamiento en abstinencia, moderación y sobriedad, su atención tenderá a ser más neutra, menos normativa. Claro, lleva años como miembro de un Grupo Anónimo, no entra en controversias y polémicas. Así, por caminos aparentemente muy distanciados, el octavo paso no se aparta tanto de la ética psicoanalítica. El psicoanálisis no se dirige a encasillar a alguien en las moralidades del ideal social, no dirige un correctivo moral. Se dirige a que la persona se afirme sobre sus pies, se torne más señora de su propia mente, en fin, se vuelva más “sujeto de sus propios designo”. Los Grupos Anónimos tampoco desean encuadrarla en la moral del grupo. Hasta porque no poseen “alguna” moral, lo que no quiere decir que sea amorales o inmorales. Claro que no. Es que están abiertos “todas” las morales. No es una noticia “vivir y dejar vivir” es uno de sus lemas.

¥ EL PROBLEMA DEL “CARÁCTER” Y DEL “DESENVOLVIMIENTO ESPIRITUAL” PARA LOS GRUPOS ANÓNIMOS

Los Grupos Anónimos utilizan expresiones como “defectos de carácter” y “desarrollo espiritual”. Cuando se refieren a defectos de carácter, con todo, no están pregonando algún modo virtuoso de ser, están apenas describiendo lo que la experiencia les enseñó: que ciertos trozos de carácter favorecen las recaídas. Sólo eso. Los Grupos Anónimos (porque no entran en asuntos polémicos) no están empeñados en alguna genialidad psíquica o moral, están empeñados en controlar compulsiones. Y cuando emplean la expresión “desarrollo espiritual” desean solamente sugerir caminos que la experiencia reveló como confiables para superar amenazas de recaída. Caminos abiertos, nada más que líneas generales, sin entrar en detalles. No son ideales pastorales o ecuménicos los que están inspirando a los Grupos Anónimos.

En caso contrario, los Grupos Anónimos serían (no hay duda) grupos religiosos o de rearme moral. Lo que ellos no son. No forman parte de algún ejército de salvación. Salvo para las compulsiones. Sin embargo no tienen algo contra grupos religiosos o de rearme moral, de modo alguno, simplemente, no opinan, no están a favor o en contra; sólo son abstemios a las drogas, y a las controversias.

¥ EL “CARÁCTER” PARA EL PSICOANÁLISIS Y PARA LOS GRUPOS ANÓNIMOS.

Los Grupos Anónimos observan y describen el carácter de una manera práctica y empírica; no están armados de una teoría previa, apenas están armados por la sensibilidad, por la sabiduría, por la profundización progresiva del observar. Observan lo que es directamente visible. Observan sus astucias en sí mismos y las astucias de otros (las tendencias que todos tienen de engañar y de auto engañarse. Sin el objeto de vigilar o punir, pero sí de conocer y ayudar. A quién quisiera ser ayudado... Los Grupos Anónimos cultivan todos los modos de auto conocimiento y el conocimiento de la mente ajena, Dentro de los principios de no intromisión y de sobriedad.

Ellos, con todo, no paran ahí. Van más allá. Observan y describen las dinámicas mentales de los presentes, pero también sus causas y consecuencias. Se zambullen en el pasado, para mejor comprender el presente, llegando hasta la más remota

infancia, si es necesario. En otras palabras, observan la evolución del carácter, las influencias que recibió de la infancia hasta hoy. Sin olvidar sus desdoblamientos, su porvenir. No se puede entender el carácter como algo dinámico, con un pasado, con un presente y con un futuro. El pasado influye sobre el presente, es obvio. Pero el presente influye sobre el pasado, pues, a cada estado de humor de una persona, corresponde un tipo diferente que ella tiene del pasado.

El pasado está siempre discernido con la óptica del presente, por los ojos del presente. El presente a su vez influye sobre el futuro. Más el futuro influye sobre el presente, pues es parte del presente imaginarlo, sentirlo; la mente se organiza en el ahora. Los Grupos Anónimos trabajan, no sólo con la idea de lo infantil, si no también con la idea de inconsciente. Ellos saben perfectamente bien que los personas no tienen conciencia plena de todo lo que pasa con ellas; por eso, varios de los Doce Pasos proponen hacer conscientes esos funcionamientos inconscientes. Cuantas cosas aparentemente olvidadas, están todavía vivas y activas dentro de nosotros. Cuantas cosas presentidas en el presente y presentidas en el futuro no negamos a reconocer que ya las conocemos, nos negamos a comprender lo ya comprendemos.

Los Grupos Anónimos operan, por lo tanto, con los mismos métodos y principios de los filósofos, poetas, sabios y dramaturgos de todos los tiempos. Con todo, ése no es el método psicoanalítico. No es esa la idea Freudiana de inconsciente, ni de infantil, ni de buscar en el pasado las causas del presente. Por más que las personas puedan pensar que sean.

Freud jamás se interesó por el pasado propiamente dicho. Nunca se interesó en devolver vejeces olvidadas de la infancia. El sólo se interesó por el presente, por lo vivo, por actual.

El concepto Freudiano incluye todas esas ideas de inconsciente, pero va más adelante, mucho más allá de las ideas. La cronología para Freud no es lineal y compuesta de pasado – presente – futuro. La idea de tiempo para Freud es completamente diferente. Es que la memoria del inconsciente es enteramente diferente de la memoria tal como la entendemos. El único punto en común de la memoria inconsciente con la memoria consciente es que algo queda marcado y fijado en la mente. Nada más, todo es diferente.

La memoria consciente ya sabemos como es: sería diferente de una percepción, algo más pálida, un fantasma y no un objeto real. Además de que ella se sitúa en lo pasado. Representa el recuerdo de algo que pasó. Recuerdo ése que se va destiñendo con el pasar del tiempo. La memoria de lo inconsciente no tiene que ver con eso. Ella es tan poderosa, real y viva como una percepción, un sueño una alucinación. Ella no está referida al pasado, hasta porque en ella nada se apaga ni se olvida.

Lo que ocurrió hace 30 años está tan vivo y fresco como lo que está ocurriendo ahora. En otras palabras, en el inconsciente no existe presente pasado, futuro, nada pasa, todo lo que se instala no desaparece jamás. Es un azul imborrable, que nunca destiñe. No hay olvido en el inconsciente. Todo lo que un día fue, es y será para siempre. Por eso, contrariamente a lo que se piensa, el psicoanálisis no se interesa en el pasado, en lo infantil de tiempos distantes. No.

Al psicoanálisis sólo lo importa lo vivo, lo presente, lo actual. Igual si ello todavía es infantil, con todas las características de las épocas primarias. Para el inconsciente el pasado no pasó, él es el presente. La historia no pasó, ella está todo viva, actual, en todos sus momentos. Lo pasado es tan presente, lo infantil es tan actual que, cuando ellos invaden la conciencia no son sentidos como recuerdos: si estamos durmiendo aparecen como sueños, si estamos despiertos aparecen como síntomas, con toda su fuerza dramáticamente concreta y actual.

O alguien vive un ataque de depresión o angustia como pálido recuerdo de un pasado que pasó. Por que oí inconsciente en así, somos asaltados por sentimientos tan extraños. Ese es uno de los descubrimientos más revolucionarios de Freud.

Al mismo tiempo que nada pasó todo pasó. Es que para las regiones de la mente que son más familiares, la memoria opera de la manera que estamos acostumbrados a pensarla. Y el psicoanálisis incluye también el estudio y la observación de esas regiones. Tan es así, que cuando estudia el carácter incluye todas las ideas que la humanidad ya tiene sobre su evolución. Sólo que esas ideas se acrecientan con las específicamente Freudianas.

Por ejemplo el inconsciente como lugar donde nada pasa, donde todo esta ahora pero siempre. El carácter incluiría el carácter de ese inconsciente. Además de otras nociones sobre el inconsciente, pertenecientes a la sabiduría de los siglos. En suma: el psicoanálisis por que observa al mismo tiempo, tanto los modos del funcionamiento del inconsciente, como los modos del funcionamiento del consciente, opera con dos conceptos de memoria, dos conceptos de cronología, dos conceptos de paso del tiempo.

El método psicoanalítico incluye la observación directa de los trazos de carácter, incluye el rastreo de todas las influencias del pasado hasta su constitución presente, incluye el rechazo de todo cuanto fuera penoso para el inconsciente. Pero comprende también la visión del rastreo de un pasado que no pasó ni jamás pasará, que esta vivo y activo en

presente que ahora forma parte del carácter.

Los Grupos Anónimos – que quede bien claro – ni revisan, ni deniegan esos conceptos. No es tan ni a favor ni en contra de esas teorías, sólo no operan como grupos, con ellas. Lo que no significa decir que un psicoanalista o un estudioso del psicoanálisis que sea miembro de algún Grupo Anónimo, tenga prohibido hacerlo e interpretar los Doce Pasos, las Doce Tradiciones, toda literatura oficial influenciado por esas ideas.

Muchos psicoanalistas adictos que fueron salvados por Grupos Anónimos ciertamente, ya lo hicieron, aunque, sea por que ningún psicoanalista está a salvo de esas compulsiones.

Los Grupos Anónimos no se dedican al estudio del carácter para hacer grandes revelaciones o vuelos teóricos. Dejan eso para filósofos, científicos o psicoanalistas. Estudian para identificar los trazos peligrosos para las recaídas y todo su idea de “desarrollo espiritual” está subordinada a ese proyecto supremo – lo único que mantiene unido a los Grupos Anónimos en todo el mundo: controlar compulsiones –.

Sí, con todo, dejamos de lado ciertas apariencias y ciertas complejidades teóricas, veremos que el método psicoanalítico – no de estudiar teóricamente, pero sí de enfrentar en la práctica el carácter –. No es tan diferente del método de los Grupos Anónimos. Si un psicoanalista dejara de divinizar sus liturgias y de fetichizar sus rituales, admitiendo discernir otras liturgias y rituales, sin descalificarlos previamente, podrá descubrir en ellos virtudes hasta... psicoanalíticas.

¿Qué es un trazo de carácter? es una manera de sentir, accionar y reaccionar de la mente que quedó algo automatizada, que funciona por piloto automático independiente de la voluntad del yo. En otras palabras, en una parte de la mente endurecida, cristalizada, que se repite sin necesaria afinidad con la circunstancias. En ese sentido, des-cristalizarla se vuelve una tarea importante para hacer al sujeto más señor de mismo y no sujetado a tanta repeticiones.

Una buena parte de todo análisis, por eso mismo, consiste en un análisis del carácter. El psicoanalista identifica determinados patrones de conductas repetitivas en sus pacientes los relata para él; posibilita por eso método, que él adquiera conciencia de esos automatismo de su mente, de esas maneras suyas de accionar, viciadas e imperativas.

El paciente percibe que, aquello que él consideraba su yo, y con el cual se solidarizaba, es alguna cosa extraña a él, alguna cosa que lo domina y esclaviza, una voluntad exterior a su voluntad. Lo que estaba en sintonía con su ser se da vuelta, y se instala una distonía, o sea, un conflicto entre ese yo y su trazo de carácter, con el cual él no se identifica más y que pasa a ser tratado como síntoma.

Lo que hará el paciente con ese trazo de carácter ahora convertido a la categoría de síntoma, aquí no viene el caso. El hecho es que surgió un nuevo “grillo” dentro de la mente y por eso ella abrió nuevas fuentes de pensamientos y trabajos psíquicos.

Ese es el método que el psicoanalista utiliza para hacer concientes ciertos patrones de conducta que la persona no se daba cuenta que existían, que eran, para ella, inconscientes. Ese es el método de desendurecimiento de esa parte cristalizada de la mente, llamadas carácter.

- *Algunos ejemplos.*

El psicoanalista puede mostrar a su paciente como está poseído por un tono generalmente voraz, sin saberlo. O por el contrario, como le falta garra, espíritu de lucha, como él está poseído por lo general por un tono apático, conformista, desesperanzado inoperante. Ese es un análisis de carácter.

A otro paciente el psicoanalista puede mostrarle como siente horror de enfrentar cualquier situación dolorosa y demostrarlo por hechos clínicos, como ese procedimiento está acabado por provocar más dolor todavía.

O en otro caso, cómo el paciente no se da descanso, y refriega en su propia cara la verdad sin retoques, fotografiada por sus peores ángulos, lo que lleva también a un estado de sufrimiento atroz.

A otro paciente el psicoanalista puede mostrarle como está paralizado por exigencias narcisistas sobre humano, hijas de una vanidad primitiva, todavía no debidamente trabajada. O como su mente responde coléricamente a todos, y a todo, lo que genera consecuencias que lo obligan a más producción de cólera, es un círculo vicioso de bilis y malos humores que arruinan su buen vivir.

Y así, para adelante.

Algunos psicoanalistas complementan esas descripciones, procurando mostrar como esos trazos de carácter constituirán a lo largo de la historia del sujeto. Otros psicoanalistas, no. Se limitan o discutir los trazos y sus implicancias, sin importar su genealogía. Otros también muestran cómo esos trazos de carácter son sobre vivencias de funcionamientos primitivos de la mente (funcionamientos infantiles) en la mente adulta.

Pueden o no discutir los razones históricas de esas sobre vivencias. En fin. como se ve, las técnicas varían. Sólo una cosa

queda clara en todas ellas: que lo importante es volver conciente lo inconsciente. pues sólo así, las funciones concientes de la mente pueden entrar en contacto con la propia mente y tener su cuota de participación.

Veamos ahora las técnicas de los Grupos Anónimos.

La cuestión de la revisión del carácter no está presente sólo en ese octavo paso. En realidad está presente en todos los pasos.

Primer Paso: reconocer que está poseído por una compulsión no controlable y que se perdió el control de su propia vida. Se trata de enfrentar el orgullo, la autosuficiencia. Y de desarrollar la humildad, o sea, reformular el carácter.

Segundo Paso: admitir que existen “fuerzas superiores” fuera de sí mismo, capaces de hacer frente a las “fuerzas superiores” de dentro de sí mismo. Nueva lección de humildad. Nueva revisión del carácter.

Tercer Paso: Llevar fe en esas fuerzas superiores externas a sí. Aquí no basta una humildad exterior que lleva a un acto exterior, mecánico. La humildad debe ir más a fondo, digerir y elaborar las indignaciones por tener que buscar ayuda. Si no hubiera esa elaboración, no aparecerían sentimientos genuinos de entrega. Existiría una entrega racional, no emocional.

Cuarto Paso: “inventario de cualidades y defectos”. Ese paso, entonces, se dirige al carácter directamente como un todo. Va a hacerse una rebelión general. En términos psicoanalíticos, se iniciará el proceso de hacer conciente lo inconsciente. Hacer eso por escrito, en ausencia del psicoanalista, que ocupa un lugar de testigo público (súper ego) no tiene valor, a mí no me convence.

Quién escribe, escribe siempre para alguien. Por lo menos para alguien, dentro de su propia mente. Y como ese paso está sugerido por los Grupos Anónimos, es claro que cuando se escribe, conciente o inconscientemente, se está escribiendo para quienes aquí ocupan el mismo lugar que el psicoanalista.

Quinto Paso: compartir ese inventario con el padrino, el cual debe escuchar con sobriedad y con un discurso abstinento, sin entrar en polémicas. ¿Existirá mejor descripción de un psicoanalista? Aquí el padrino apunta aspectos que el propio inventariante no puede ver y torna, por tanto, concientes, aspectos inconscientes. Sin censuras o absoluciones.

Sexto y Séptimo Pasos: nítidamente son una invitación a una profundización sobre los puntos críticos de la personalidad y del carácter.

Finalmente, llegamos de vuelta al octavo paso.

El octavo paso toca el sentimiento de culpa directamente. Sin embargo, como lo que genera es casi siempre un acto de inspiración egoísta o agresiva, indirectamente ese paso toca esas cuestiones. Hay que esos tres grandes temas, en el fondo, interrelacionados: egoísmo, agresividad y culpa. Es interesante señalar aquí, como a través de su empirismo y de su lenguaje también extraídos de la observación directa de las grandes cuestiones afectivas de la vida, los Grupos Anónimos fueron tocando varios puntos también considerados centra les por el psicoanálisis Freudiano.

¥ LAS TEORÍAS BÍBLICAS, ANTROPOLÓGICAS Y FREUDIANAS DE LA CULPA.

Las cuestiones ligadas al sentimiento de culpa son tan importantes que cabo debemos un tiempo en ellas, tratarlas en mayor extensión.

Freud se interesó vivamente por esas cuestiones, las cuales. recibieron tratamiento final con su teoría del súper ego (MAL ESTAR EN LA CULTURA – 1930).

Hagamos una breve reseña histórica de como la humanidad pensó el sentimiento de culpa, una historia del sentimiento de culpa.

Las primera ideas sobre el sentimiento de culpa en nuestra civilización judeo – cristiana vinieron de la propia religión. Dios había creado al mundo con un proyecto divino. El hombre había sido creado por Dios para cumplir un papel destacado en ese proyecto divino, si él cumplía ese papel, caía en la gracia de Dios. Caso contrario caí en desgracia, y sentía dentro de sí toda agonía por transgredir leyes de Dios, expresión máxima de su voluntad.

El sentimiento de culpa aquí sería remordimiento de la criatura por no haber cumplido ideales del creador.

A partir del crecimiento de la ciencia, apareció un interés menos místico y más materialista para estudiar la naturaleza. Surgió, así, entre otras, la biología, o sea, la ciencia propia de la vida, la cual alcanzó su apogeo con Darwinismo en el siglo XIX. A una orden divina, se oponía ahora una orden natural; las leyes divinas se oponían ahora a las leyes naturales.

La naturaleza con sus leyes rivalizaba ahora con Dios.

No existía más un proyecto divino, pero sí un proyecto de la naturaleza. La naturaleza había hecho a los hombres y los bichos para cumplir determinados designios suyos. La idea de los instintos naturales, otorgados por la naturaleza, representaba la forma más acabada y completa de esa divinización de la naturaleza. Los instintos; serían la manera en que aparecieron los designios naturales en los seres vivos individuales.

De acuerdo con la teoría de los instintos, habría un “orden natural de las cosas”, una “ley natural” de la cual ninguno debería apartarse bajo pena de ser considerado un despojo de la naturaleza, una perversión, una anomalía, un monstruo antinatural, un degenerado y un desnaturalizado. El sentimiento de culpa provendría de ese desvío “orden natural de las cosas”.

A partir del nacimiento de la Antropología y de la Sociología, también en el siglo XIX, sobrevinieron nuevas ideas sobre el sentimiento de culpa. Cada sociedad, cada cultura precisaba crear mitos y tabúes, para poder mantener su orden social y cultural. Y divinizarlos como forma de tornarlos eficaces. El sentimiento de culpa sería derivante de la transgresión a esos mitos, leyendas, tabúes y tradiciones.

El Marxismo (a mediados del siglo XIX en adelante) fue más allá. Los mitos y tabúes de una determinada colectividad no están al servicio de esa colectividad y sí al servicio de la preservación de la riqueza de los ricos y de la pobreza de los pobres. Los valores morales y éticos de una sociedad están, en última instancia, al servicio de las clases dominantes. El sentimiento de culpa sería el resultado de transgresión a las normas y valores burgueses, al servicio de los intereses de la burguesía.

Serían, por lo tanto, sentimientos de alienados. Esas culpas burguesas, por la desalienación, deberían ser superadas por ética revolucionaria. Sólo debe generar culpa aquello que fuera contra la revolución Socialista y los verdaderos intereses populares. Hubo aquí, por tanto, una decidida politización del sentimiento de culpa.

Freud no llegó a tanto. Pero, ciertamente, como buen hombre de ciencia del siglo XIX, y al mismo tiempo, materialista hasta el alma, jamás tomó en cuenta las teorías teológica de la culpa. Siempre las despreció y los consideró nada más que simples “ilusiones”. Al principio, Freud, el joven Freud, se situaba en preferencia en la teoría Antropológica de la culpa. En la oposición naturaleza – cultura. El ser humano asimilaría los ideales culturales de la sociedad donde vive, haciendo de éstos, sus propios ideales, Contra ellos se yergue naturaleza, mucho zoológica que cultural. Se produce así una rajadura interior y la lucha naturaleza – cultura se transfiere como una cuestión del fuero íntimo.

Cuando la naturaleza masaca la cultura, cuando la animalidad domina enteramente a la psiquis no hay culpa. Cuando la cultura masaca a la naturaleza, tampoco. Entre tanto, cuando hay equilibrio de fuerzas y principalmente las fuerzas se alternan, ahí sí aparece la culpa: en un determinado momento el lado “bicho” está más fuerte y realiza sus placeres; después no obstante, el lado moral se reyerque y predomina, lo que hace aparecer remordimiento y culpa.

Hasta allí Freud, no había ido a lo más allá de su época. No había alguna novedad en eso. Finalmente, aparece la primera noticia Freudiana. El sentimiento de culpa es un sentimiento de culpa social sí. sólo que él, en sus niveles más profundos, no es transmitido directamente por la sociedad. La cultura, con sus ideas, penetra en la mente humana a través de la familia. Alcanza al ser humano, en su infancia, cuando él todavía es ingenuo y crédulo. De ahí su grado intenso de asimilación.

Resulta también de ahí la intensidad posterior de la culpa cuando hubiera transgresión. Eso es verdad, pero todavía es poco, Freud, además de introducir las ideas de ingenuidad y credulidad, agrega una más: la de pasión. Los hijos pequeños no sólo gustan de sus padres están literalmente apasionados por ellos, rendidos a sus encantos. Así, como todo apasionado, se vuelve presa fácil para los ideales ajenos, o sea, los ideales maternos y paternos. Más tarde, si los desobedece podrá ser corroído por remordimientos.

Eso también es verdad, pero continúa siendo poco. Freud introdujo una idea más: el desamparo. Los chicos, por su propia condición de chicos, son seres extremadamente vulnerables, dependientes y frágiles. Dependen completamente de los adultos. En todos los niveles. En otras palabras, son seres sujetos a estados desamparados. Ahora sabemos, los seres desamparados, venden su alma al diablo.

Así, para no perder el amor y la protección de sus padres, hacen cualquier negocio. Para agradar a esos gigantes sin los cuales no pueden vivir, se convierten en lo que decían los padres. Más tarde si los transgredieran culpa, o sea, el miedo de perder en su imaginación inconsciente, la estima de los padres y caer en la angustia infinita del desamparo. Nuevamente, eso también es verdad, pero todavía no satisface. Las ideas de ingenuidad, credulidad, pasión y desamparo son buenas, no obstante, no satisfacen a Freud. El niño es un ser sexual cuyo gozo máximo es sentirse objeto del gozo de los padres. En la relación de los padres quiere gozar y hacer gozar. No genitalmente, es obvio, pues todavía es demasiado

chico para eso, pero sí en todos los otros sentidos del término.

En ese trance de tantos gozos físicos y psíquicos, sólo importa no dejar objeto de tanto gozos por parte de los padres. Aunque tenga que identificarse con ellos, volverse copia ellos, sólo para hechizarlos. Quebrar ésa identificación podrá sentirse como pérdida catastrófica de ese hechizo tan deseado. Genera remordimiento y culpa.

Increíblemente, Freud todavía no estaba satisfecho. Todo eso le parecía poco para explicar la violencia “conciencia moral”, la impresionante salvajez de los ataques de la mente lanzados sobre ella misma, de la furia sádica de los sentimientos de culpa de algunas personas. De dónde volvería tamaña maldad de los personas sobre sí mismas, ¿de dónde volvería odio tan implacable?.

Freud primeramente imaginó que vendría de lo severidad excesiva de los padres, del grado casi deshumano de palizas, críticas y censuras que ciertos padres ejercerían sobre sus hijos. La severidad de la “conciencia moral” sería directamente proporcional a la severidad de los padres. Cuánto más represores fuesen los padres, más represores serían los hijos.

Esa idea es buena, explica muchas cosas, es lógica. Sólo que es lógica por demás. Simple y mecánica por demás. Y la vida jamás se deja descifrar por cartesianismo (coordenadas dedos rectas que se cortan en un punto) tan rectilíneos y estúpidos.

Es que, finalmente, Freud llegó a su teoría final, después de sus 10 intensos años en los cuales fue desarrollando cada una de esas suposiciones.

En 1930, en su malestar de la cultura, va mas allá. Introduce la noción de agresividad y la desarrolló hasta sus últimas consecuencias.

Había mucho tiempo que él no creía más que la culpa que tuviese necesariamente algo que ver con algún daño efectivamente practicado.

Claro que también influía, porque. las nuevas ideas de una sociedad sobre determinado asunto, no revocan las ideas anteriores. Ellas continúan existiendo, lado a lado, coexistiendo. Así, las ideas de una orden divina, no están revocadas por las ideas de una orden natural. Ni ésas por una orden cultural o burguesa. De ésta forma, existiría un Bien y un Mal revelado por las Escrituras; y habría un natural y un antinatural. Así, cometer ciertos actos porque infringen la orden divina o la orden natural, debería generar culpa. Al final, una parte de la mente estaba identificada con esos valores, aún cuando otros y nuevos valores ya circulen en una sociedad.

Cuando Freud introduce en el orden del sentimiento de culpa la idea de “infantil”, lo subvierte profundamente. El sentimiento de culpa, en sus niveles profundos, no tiene que ver con el hecho de estar genuinamente arrepentido por un acto cualquiera. Ese acto genera culpa, no porque sea efectivamente considerado merecedor de arrepentimiento y sí porque, en los niveles profundos, representa presentimientos de la pérdida del amor de los padres

Padres que quedaron marcados, en la realidad psíquica, como figuras casi omnipotentes, las cuales no se tolera perder. Para agradarlos y no por sentimientos genuinos. hay arrepentimiento. Como en el inconsciente nada pasa, esos padres, con su importancia originaria, tampoco pasaron. Están vivos, como si fuese hoy. Tan vivos que la mente culposa no percibe que está viviendo un recuerdo, una rememoración. Para ella, lo que está viviendo es una actualidad.

A los 75 años de edad, con un cáncer corroyéndole la zona de la boca de una forma extremadamente dolorosa. Freud no tenía algo más que perder. El que toda su vida había arriesgado todo, ahora no se cuidaría y huiría del trabajo.

Por qué, preguntaba él, justamente el llamado hombre virtuoso, casi santo, aquel que no practica algún acto que podría ser considerado delictuoso, por qué, justamente él es el más acosado por el sentimiento de culpa. Por increíble que parezca la culpa no es proporcional a la virtud. Cuánta más virtud, más culpa. Cuánto más delito, menos culpa. Freud tiene aquí una explicación en la punta de la lengua. Es que, cuándo más virtuoso, más frustrado. Cuánto más frustrado, más agresivo. Y cuánto más agresivo, teniendo que ser virtuoso, más agresivo... consigo mismo. O sea, más culposo. Por otro lado, cuánto más virtuoso, menos frustrado. Cuánto menos frustrado, menos agresivo. Y siendo, menos agresivo, sin mayores compromisos con la virtud, más descarga en los otros. Resultado: menos agresividad consigo mismo, menos culpa.

Esa idea no explica todo, pero es una buena idea. No puede ser abandonada por que explica algunas cosas.

Freud lanzó al nivel infantil, un niño agresivo, discierna a los padres a su imagen y semejanza. tan intolerantes y furiosos como él mismo. Así se constituirá el súper ego. Su furia no depende de la furia objetiva de los padres, y sí de la furia subjetiva de los hijo. Cuánto más salvajes los impulsos, más salvajes serán las penas morales. La moralidad sería el inverso simétrico de la impulsividad.

¿Y qué tiene eso que ver con los Grupos Anónimos? Todo.

El enfadado, la agresividad, el rencor, son trazos de carácter considerados peligrosos para las recaídas. Hay que tomar plena conciencia de ellos y realizar todo trabajo psíquico posible para intentar superarlos.

Los Grupos Anónimos, en su empirismo, intuirán la conexión entre agresividad y culpa. Que cuanto mayor fuera lo agresividad circulante por la mente, mayor será la posibilidad de agresividad de la conciencia moral o sea, de la culpa. Por eso es necesario hacer conciente toda esa potencialidad agresiva, para poder, un día, superarla.

Hacer inventarios y reflexionar sobre la culpa es situar los niveles superiores de la mente en esos lugares de meditación (única posibilidad de hacer estallar el trabajo psíquico). Los Grupos Anónimos fueron más adelante. Intuitivamente presintieron que si la agresividad es orgullo excesivo, vanidad desmedida. Como vimos en sexto y séptimo pasos, quién es vanidoso y orgulloso por demás, se encuentra a medio paso de la ira. Nada genera más odio que la vanidad herida. Nada genera más rencor y resentimiento que el orgullo desmedido.

Esos trazos de carácter, además de los sentimientos de culpa, generan estados mentales interrelacionados, extremadamente peligrosos; cortan el placer, la alegría de vivir y provocan tentaciones de reconquistarlos por la vía química.

¥ EL NOVENO PASO EN DIRECCION A LA SOBRIEDAD

Si la persona – después de hecho su inventario de conductas generadoras de remordimiento y culpa – encuentra que los Grupos Anónimos la estimulan a seguir enfrentando: que ella tome las providencias concretas para aliviar las tensiones de su conciencia moral.

Al final ¿por qué no?

Flagelarse con arrepentimientos secretos, puede no adelantar nada. Entonces, ¿por qué no intentar algo más práctico?.

¿Por qué no buscar a las personas que ella siente que perjudicó y colocar las cosas en platos limpios?.

La primera vez que leí éste paso, lo encontré apremiadamente conservador. Hoy, lo considero de lo más audaz, moderno y creativo.

No se trata de llegar con la cabeza baja o de rodillas, ni de humillarse. Se trata, esto sí, con altura, de recolocar las cosas en sus debidos lugares. Si fuera ése el caso. Al final, ¿por qué ese compromiso, en el fondo conservador, de no poder dar el brazo a torcer?.

¿Por qué no enfrentar el propio narcisismo infantil y primitivo, que exige estar siempre en lo cierto? ¿Por qué no aprender que errar no es una vergüenza, es humano, y por eso, no hay razón para tener preconcepciones para pedir disculpas? ¿Por qué no enorgullecerse de realizar esos actos mínimos de cortesía y civilidad, en el fondo, tan simpáticos?

Los Grupos Anónimos no están sugiriendo a alguien que se entregue a la policía ni que haga confesiones al “compañero conyugal” sobre aventuras sexuales fuera del casamiento. Hasta porque contradeciría el principio supremo de la sobriedad. Lo que se pretende es aliviar tensiones y preconcepciones. Por los caminos más directos y rápidos posibles.

¿Cuántos años de psicoanálisis se economizan con determinados actos concretos?, por ejemplo descubrir que pedir disculpas por cualquier enfrenta, no genera en el otro desdén y sí respeto y admiración. ¿Para qué tanto rumiar, si existe el camino de la acción?

De otro modo, un cierto análisis psíquico que secretamente condenaba la acción y alentaba la pura verbalización sin acto físico, en el fondo, representaba una actitud fóbica frente a la vida. No se trata de estimular una acción desenfrenada, que obstruya la meditación. Por lo contrario.

Pero tenemos que reconocer, en muchos casos, el acto sustituye a mis palabras, y nada más que él tiene la capacidad de incitar a verdaderas reflexiones. No aquellas reflexiones tan a gusto del fóbico que vive distanciado de la vida, pero sí reflexiones de quién venció el miedo de arriesgarse y se tiró de cuerpo y alma en la vida. Nada produce más ideas sobre el vivir, que el propio vivir.

Además de eso, la vida no para ahí, ella continúa, y más adelante, habrá todo el tiempo del mundo para meditar sobre la culpa y sobre el acto de pedir disculpas. Después de toda esa experiencia se podrá discutir extensamente con el padrino o con quién lo desea.

Todos vivimos en la civilización judeo-cristiana y, lo admitamos o no, seamos religiosos o estamos profundamente influenciados por ella. Asimilamos por todos los poros, desde que nacemos, sus valores y los ideales bíblicos, su noción de Ley Divina, de pecado y virtud, de crimen y castigo. Estamos en todos nuestros niveles – sean concientes o inconscientes, sean primitivos o súper evolucionados – penetrados de la moral Bíblica.

Ella atraviesa hace millares de años todas las áreas de nuestra cultura y no podríamos escapar de ellas. Así, no tengo duda de que existen, aparte de todos los tipos de culpa descubrí, algunas que se destacan y que podría llamar... “culpas

bíblicas”. Sobre éstas no adelanta el freudismo, ni el marxismo, ni el darwismo, ni algo similar. Sólo se anticipan soluciones bíblicas.

Por ejemplo, arrepentirse, pedir disculpas o reparar el daño efectivamente hecho, por lo menos, en alguna extensión. Presiento, por eso, sabiduría intuita en el noveno paso.

Una de las defensas perniciosas que más impone la mente es la fuga de la acción, de los actos concretos, de relaciones directas, en aquellas regiones generadoras de ansiedad. Quiere decir, justamente, en aquellas regiones que la mente debería adquirir más familiaridad e intimidad para poder digerir, elaborar y disolver las ansiedades. Nada más empobrece a una persona, ni eterniza más a su timidez y su miedo que esquivar en el entrar en el cuerpo a cuerpo con la vida, evitar las situaciones ya conocidas y controladas.

O prefiriendo refugiarse en su propio mundo exterior, donde queda rumiando las razones de los temores de aquellas situaciones concretas, transportadas para el interior de la mente por la imaginación. Se imagina, entonces, de la vida, en ese espacio imaginado, hace de todo. El resultado, sin embargo, es precario pues la vida imaginada, la vida fantaseada, no sustituye la vida concretamente vivida.

El noveno paso para mí es esto: una invitación a la acción, a tirarse a la vida sin asombro, desafiando prudencias y pudores, venciendo preconceptos, en el fondo, fóbicos y elitistas. No se trata de circunscribirlo a la culpa. Sí se trata de expandirlo para todas las situaciones que intimiden o generen tensiones, se trata de no rendirse a las mil astucias de las fobias.

¿Será eso psicodrama?, ¿será “acto” psicoanalítico o clínico de lo real?

El nombre no importa. Importa que se confiera dignidad a lo concreto y a la acción. Dentro es obvio, de ciertos límites, dentro de los principios de la sobriedad. Pero que no se confunda sobriedad con fobia, pusilanimidad, cobardía. Al final, es sólo errando que se acierta, es sólo cayendo como no aprende a nadar, es sólo viviendo como se aprende a vivir. Un verdadero psicoanálisis jamás deja de mostrar esto a su paciente. Cómo él tantas cosas, sólo para no hacer aquellas cosas que son las que debería hacer. Cómo inclusive él puede utilizar al psicoanálisis para defenderse de vivir: quedarse conversando y discutiendo interminable sobre la vida, en un eterno preparativo para un juego que nunca comienza.

Una acción, un acto bien elegido y realizado en el momento preciso, puede operar milagros, disolviendo cristalizaciones. Libera las verdaderas ideas y asociaciones que estaban impedidas de aparecer por el bloqueo del sistema fóbico. Así el neto sirve, indirectamente, como recurso para hacer conciente lo inconsciente.

Así es para el Psicoanálisis y para los Grupos Anónimos.

¥ EL DÉCIMO PASO ES PROFUNDIZACION PROGRESIVA

El cuarto paso – ya vimos – recomendaba un “inventario” general de la vida, una meditación sobre lo que la persona considera sus cualidades y defectos, una manera de “mapearse” (hacer un mapa de sí) y poder montar, a partir de ahí, la estrategia de auto perfeccionamiento

El décimo paso es el desdoblamiento de ese mapeo... No es un balance de la vida como un todo, y sí, un análisis del día a día. Medio como escribir un diario, como hacer aquel telefonema al fin de la tarde a un amigo, como ir a una sesión de análisis.

Ese auto análisis sistemático puede ser útil para sorprender tentaciones de recaídas en el nacimiento y tomar providencias inmediatas. Por ejemplo, volver a frecuentar las reuniones de los Grupos Anónimos, cambiar ideas con miembros de su grupo (quinto paso) prestar servicio para la recuperación de otros dependientes, (décimo segundo paso).

Ese método de auto análisis sistemático sirve para registrar aquellas situaciones o emociones críticas para la persona en cuestión, antes de que se vuelvan por demás críticas. Evidentemente, lo que será crítico para uno, no podrá serlo para otro. O lo que puede ser crítico hoy, puede no serlo mañana. No existen reglas fijas. Todo es radicalmente singular. Sólo una cosa es crítica para todos los que padecen una gran compulsión: tomar la primera DOSIS.

Ese ejercicio cotidiano amplía la visión interior, hace a la persona más conocedora de sí misma, de sus mañas y artimañas, de su medito de administrarse. Eso mismo de su medito de administrarse. Eso es un punto decisivo en la vida de cualquiera. Cualquiera quién ya superó aquella omnipotencia primaria de pensar que manda en sí mismo, ya aprendió que no se resuelven las cosas a los gritos y adquirió la humildad de volverse hábil, no sólo para los otros, si no principalmente para sí misma. Alguien ya me dijo que hacer análisis es aprender a ser un buen gerente de sí mismo, un

buen administrador de las propias manías. No puedo dejar de estar de acuerdo.

La meditación diaria equivale además, a un estudio vivo sobre el funcionamiento psíquico, un aumento progresivo sobre el conocimiento de la llamada alma humana. Equivale, en cierta medida, al efecto que sufre el psicoanálisis al leer textos o analizar a los otros, efecto bumerang, sin duda. Todo lo que se ve afuera, acaba volviendo para adentro.

Cuando el miembro del Grupo Anónimo está diariamente escribiendo o conversando sobre sí mismo, se está colocando para afuera, colocándose en el papel, como un paciente, poder observarlo, lo que después facilitará comprenderse adentro. Todo eso es muy importante, pues el portador de una gran compulsión no puede concentrarse con ser una persona común. Sería por demás peligroso. Hay una voracidad específica en él, la cual, como una especie de trinitroglicerina, puede explorar ante cualquier desequilibrio brusco. Su mente ha de estar en la punta de las uñas para lidiar con ellas. Es preciso evolucionar, evolucionar, hasta alcanzar la excelencia.

¥ EL DÉCIMO PRIMER PASO ES UNA INVITACIÓN PARA LO SUBLIME

El ser humano no es un ser animalesco, sólo volcado hacia los instintos de cuerpo. No. El posee una sed de trascendencia. Necesita de lo bello, de lo profundo, de lo sublime, como de aire para respirar. Precisa para contemplar la naturaleza, meditar sobre la grandeza de todo el universo. Necesito ver los lirio del campo. Para, entonces, descubrir poesía en lo banal. Precisa poder discernir lo divino en la mirada de la amada, vivir emociones cívicas luchar por los ideales.

Hace mal vivir una vida de puras materialidades. La sobredosis de lo cotidiano enloquece a cualquiera. Sin esos placeres “alto nivel” corremos el riesgo de embrutecernos y ser tragados por la gula de los placeres carentes cualquier espiritualidad. No hay aquí una oposición moralista entre cuerpo y alma, entre espiritualidad y placeres de la carne. Apenas se constata lo obvio: la necesidad humana de un juego más rico y abarcador de agonías, deleites y placeres. Con la misma potencia, queremos todos ser capaces de subir a los cielos y descender a la tierra. Queremos todos trascender lo animalesco y alcanzar el rellano de los finos gestos y bellas emociones.

No sólo de frijoles vive el hombre.

Ese es, para mí, el sentido del noveno paso.

¥ ORAR, EN EL FONDO. ES RECITAR UN POEMA

Los Grupos Anónimos, a pesar de decirse religiosos y ni siquiera teístas, inician sus reuniones con una oración, donde invocan inclusive el nombre de Dios. A primera vista, eso parecería una liturgia de inspiración protestante, en el mismo estilo de agradecer al señor antes de las reflexiones, el pan de cada día.

Bill W, probablemente, era protestante o, por lo menos, por vivir en una cultura protestante fue influenciado por ella. El estilo con que están redactados los Doce Pasos y las Doce tradiciones, no dejan margen a duda. Con todo, a pesar de esa fuerte apariencia – nunca está de más repetirlo – los Grupos Anónimos no son protestantes, ni exigen una interpretación protestante de sus sugerencias. Cada cual las interpreta como mejor le aprovecha, como una parábola (narración que contiene una enseñanza).

La oración que inaugura las reuniones, la Oración de la Serenidad, está, por tanto, abierta a interpretaciones. Su texto es el siguiente: “Concédeme Señor, serenidad para aceptar las cosas que no podemos cambiar, valor para cambiar lo que podemos y sabiduría para reconocer las diferencias”.

Ustedes han de convenir, que es una bella oración.

Cualquier oración, con todo, despierta resistencia en mucha gente. Es que ella trae recuerdo desagradable de la infancia cuando se era obligado a repetir frases, en ese momento, completamente sin sentido. O, si tenía sentido, era para cortar cualquier tipo de placer.

Entre tanto, no podemos estar regidos por el niño que un día fuimos. Una oración como la de Serenidad puede muy bien ser una forma de recordar las dificultades que nos acosan todos los días y los riesgos de reaccionar de modo rastroso y primitivo. Orar puede ser también una forma de convocar nuestros niveles psíquicos más altos, nuestras funciones mentales más elevadas. En otras palabras: nuestras virtudes.

El proceso psicoanalítico es una forma de traer a la conciencia nuestros niveles primitivos y añejados, o hasta nuestros niveles creativos y originales que quedaron dispersos en nuestras polvaredas mentales. El escucha y la charla del psicoanalista operan así de modo análogo a una oración. Sólo que la charla no estará basada en términos místicos y universales. Pero estará basada en algún estilo o retórica también, lo que ya representa un cierto grado de corte de la neutralidad y un cierto grado de sugestión, en el mal sentido del término.

Como la conversación del analista no está basada en términos universales y sí singulares, términos que emergen de aquel momento singular, en aquel encuentro singular, también marca, una diferencia.

Si bien esa supuesta “singularidad” no es tan singular. Está poderosamente influida por la teoría del psicoanalista, y éstas no son singulares, ni emergerán de aquel encuentro singular. Son universales; en cierto modo pertenecen al sistema de

creencias del psicoanalista, su credo teórico, su religión científica. No se si lo que el psicoanalista dice a su paciente, en el fondo, no pasa de una enorme y ultra disfrazada oración, que ni el mismo psicoanalista sabe cual es.

Lo que sé es que el analista, desde su segunda frase, ya sabe cuál es su credo teórico o lo que él, en última instancia, estará diciendo a su psicoanalizado.

Siendo así, creo que si será superficial rechazar una oración sólo por que tradicionalmente ella viene ligada a un sistema hermético, autoritario y doctrinario.

El problema no está en la oración, está en el sistema en el cual ella se encuentra inscrita. Incluso por que todo discurso, basado en términos místicos o no, no pasa de una forma de oración. Todo evoca y recuerda un aspecto parcial de ese universo infinito llamado vida. Evoca y recuerda ciertos aspectos y se escapa de otros, ilumina y lanza sombras, en ese mismo acto de iluminar.

Lo que importa no es el hecho de que la charla sea una oración. Es sí el hecho de que ella esté al servicio del sistema libertador o autoritario. Si ella recuerda para expandir y liberar o para restringir y aprisionar. La misma oración de la Serenidad – como cualquier otra oración, charla, acto o discurso – puede provocar efectos liberadores carcelarios. Todo de quién emite y de quién escucha.

En realidad, no hay discurso libre de peligros. El concepto de neutralidad, de no interferencia, de no intrusión, es más complejo de lo que parece a primera vista.

¿Entonces en qué difiere la oración de las otras charlas?, el estilo de su redacción, su tono solemne y trascendental. Su evocación de fuerzas misteriosas, poderosas, cósmicas.

Pero, como en nuestra cultura, solemnidad, trascendencia, misterio y fuerzas cósmicas están ligadas a las tradiciones judeo-cristiana, eso no pasa de una circunstancia histórica. El realidad esas categorías, en sí, no pertenecen a algún sistema cultural. Pueden pertenecer a todos. Místicos, materialistas y páganos. Más todavía: las tradiciones judeo-cristiana no son homogéneas ni estáticas.

Estas tradiciones – como cualquier otra – no sólo se movilizan y se transforman, si no que además, están sujetas a interpretaciones de cada persona. Tanto es así que existen padres, pastores, rabinos de los más variadas tendencia. Desde ultra conservadores hasta ultra liberadores.

No existo el judaísmo o el cristianismo. En la vida nada es singular o absoluto, todo en plural o incompleto.

Una oración puede ser considerada una especie de poema místico o trascendental. Sus ritmos y cadencias producen efectos de solemnidad y evocación. Deja algo sagrado en el aire. Y sagrado, necesariamente, no tiene algo que ver con religión. Sagrado puede ser un cierto momento entre en una madre y su hijo, momentos entre enamorados, momentos entre dos ciudadanos en algunos acontecimientos cívicos.

Cuando cantamos el Himno Nacional, podemos estar haciendo una especie de oración. Sólo que una oración cívica y no religiosa. Cuando cantamos una canción romántica, podemos estar haciendo una especie de oración, sólo que dedicada a alguien que está en la tierra no en el cielo. Hasta cuando cantamos el himno de nuestro club o el zamba de nuestra “escuela”, estamos haciendo una especie de oración, sólo que deportiva o carnavalesca.

Lo que caracteriza a la oración es que ella se dirige a alcanzar la inteligencia y la razón, y mucho más, a la emoción y a la repetición de la evocación. En eso por ejemplo, ella se diferencia de una palestra o discurso.

¿Al servicio de qué estará ella?, es eso lo que importa. ¿Al servicio de la ampliación de la conciencia?, ¿al servicio de la superación de esos cánceres llamados compulsiones?, ¿al servicio de volver conciente lo inconsciente?. El resto es falta de conocimiento sobre la teoría de los discursos. Es divinización de las apariencias inmediatas, es olvidarse de que todo lo se hace sistemáticamente es una liturgia, nada más que una liturgia, que podría perfectamente ser hecha de otra manera, de otras mil formas, a través de otras mil liturgias.

¥ RELIGIÓN ES RE LIGAR REENCONTRAR EL PUNTO MEDIO

También la religión puede ser visto desde varios ángulos. Puede ser vista por el ángulo místico, cuando se propone explicar el misterio por medio de la revelación hecha por Dios al hombre, registrada en las Sagrados Escrituras. Y éstas deben ser leídas al pie de la letra, pero otros caminos pueden ser explorados.

La palabra “re-ligión” significa “re-ligar”, ligar de nuevo.

O sea, encontrar el punto medio; al pie de las cosas; restablecer los vínculos entre el cielo y la tierra; entre lo fuera de lo común y lo cotidiano, entre el misterio y lo banal Si la religión fue para muchos una emboscada anti-sexual, eso nada tiene que ver con el sentido más profundo del término. ¿Quién dijo que Dios tiene que ser necesariamente moralista, de derecha, haciendo promesas de una vida futura para que la gente se olvide de la vida presente?, ¿quién dijo que EL es existencialmente un conservador y políticamente reaccionario?.

¥ PECAR ES APENAS “ERRAR EL BLANCO”

La palabra pecado viene del latín “pecare”, que significa tan sólo “errar el blanco”.

Luego, el pecador sería alguien con tendencias a tirar al boleo y no acertar en sus objetivos más profundos – aquellos que le traerían mayor grado de felicidad y realización. Instigado por “tentaciones”, el pecador se desviará de su ruta, se extraviará de sus caminos, perdiéndose en placeres laterales. De ahí las expresiones “perdido”, “perdición”.

Entiéndase por tentaciones lo fuerza de atracción de aquellos placeres laterales que obligan al “pecador” a desviarse de su flujo más central de sus deseos. “Tentación” es un deseo fisurado, que sólo piensa en su gratificación con el todo – el conjunto de los deseos, vistos de una manera más global.

Ahora, ¿qué es una compulsión si no un deseo fisurado y un placer lateral que perturba, con su boca voraz, la satisfacción más amplia de los deseos y placeres?, y en ese sentido, algo que hace a la persona perder el rumbo, extraviarse, errar el blanco.

Luego, “tentación” es la manera de decir, en un lenguaje místico lo que, en un lenguaje más psicológico, se llamaría: compulsión. Y pecado, perdición, son sus consecuencias. La convocación de la serenidad y de la autoridad del “Señor” – símbolo de superación del desgobierno –. Sólo la serenidad puede hacer frente a la compulsión.

Esa convocación puede ser hecha de muchas maneras, una de ellas es a través del honor. Ese es para mí el sentido de la oración de la serenidad, pronunciada por los Grupos Anónimos.

Por cuenta de su invitación a la trascendencia de las animalidades y de la convocación de los niveles más altos de la mente y de lo sublime, forma parte, según ese punto de vista del décimo primer paso.

¥ EL DÉCIMO SEGUNDO PASO: AYUDE PARA AYUDARSE

Estimo éste como un paso decisivo, fruto de una idea simple y genial. Sin él, los Grupos Anónimos no sólo perderían completamente su eficacia en el control de la droga, si no que también se caería en su estructura. El décimo segundo paso representa, para mí la columna dorsal de los Grupos Anónimos.

¿Qué sugiere él?, que el toxicómano auxilie a otros toxicómanos a controlar su compulsión. No por caridad o buen mocismo, si no principalmente, por ser ésta la mejor manera de evitarla en... si mismo.

¿Por qué?

En primer lugar auxiliar a otros dependientes es una manera de jamás olvidarse de su propia realidad toxicómana. Acompañar dificultades y tropiezos de los otros y vacunarse contra la sagacidad infinita de su propio tiburón.

La experiencia prueba que, temprano o tarde, quién se aparta de esa militancia volverá al tóxico. Mantener lo llama es indispensable. Merece no dejarla ser apagado por los vendavales cocaínicos, alcohólicos y otros.

En segundo lugar, la cesación del uso de drogas abre un rumbo en el ánimo del dependiente. El pierde no sólo su amada bebida, su adorada cocaína, sus curtidos (duros cigarros), su comprimidos queridos, si no también su grupo de “amigos”, sus ambientes, su búsqueda en torno de sus placeres producidos químicamente. Tiene que desandar ese rumbo, formar nuevos amigos, nuevos ambientes, adquirir nuevas búsquedas.

Los Grupos Anónimos ofrecen todo eso. Ellos son casi como un club. Generan amistades, hasta amores, se vuelven un lugar agradable para irse al fin de la tarde y encontrar amigos. Al revés de consumir drogas, a conversar sobre ellas. En fin, desempeñar una actividad anti-compulsión, el tiempo que era empleado para la compulsión.

El décimo segundo paso implica el comparecimiento a las reuniones de los Grupos Anónimos. Aunque sea para dar fuerza, dar presencia, a los compañeros más novatos o a los que están en crisis.

En tercer lugar, esa sugerencia de auxilio mutuo, genera un bienvenido sentimiento de responsabilidad. Imagine a un miembro de los Grupos Anónimos que tiene una recaída. En la hora de la tentación él se acordará de cuántos él ayudó y de como cual precisa del ejemplo y del refuerzo del otro para no recaer. Su recaída, así, no sólo afectará su vida, también afectará el trabajo de años y tanto sacrificio para recuperar a otros dependientes. Ese sentimiento ayuda en las horas críticas.

En cuarto lugar, o sea décimo segundo paso, garantiza que los Grupos Anónimos no sean instituciones de caridad. Las personas allí se ayudan por un legítimo interés mutuo.

Eso tiro lo rancio de bondad ridícula que, en caso contrario, se infiltraría en los Grupos. Y no obliga a incomodar a alguien, puesto que cuando pide está ofreciendo, cuando recibe está dando,.No hay dádivas o favores.

Esos servicios deben ser realizados, por lo tanto, sin remuneración. Esa gratitud es una consecuencia lógica de la idea fundadora del décimo segundo paso. Además de eso, la gratitud es importante para no pervertir el acto del toxicómano al auxiliar a otro dependiente. La ausencia de dinero hace esa experiencia mucho más clara en su significación y mucho más elocuente en su impacto. Gracias a ése décimo segundo paso los Grupos Anónimos ofrecen servicios imposible de ser ofrecidos por cualquier tipo de profesional.

Si los servicios de los Grupos Anónimos fuesen pagos, no existiría dinero en mundo para pagarlos. ¿Dónde se encontrarán personas sumidas en asunto, en todos los caminos del mundo, disponibles 24 horas por día, con una permanente buena voluntad por el resto de la vida?

En los Grupos Anónimos se encontrarán esas condiciones y todo sin cargo.

¥ **RECORDAR, RECORDAR PARA JAMAS OLVIDAR.**

El décimo segundo paso es una especie de liturgia de rememoración. Al cuidar de otros dependientes cada uno recuerda su dependencia.

Pero no sólo ese paso proporciona ése permanente recordarse.

Todas las reuniones de los Grupos Anónimos son liturgia de rememoración. Tal como los católicos se reúnen semanalmente en la Misa para conmemorar, o sea, memorar juntos la fragilidad y los misterios de la carne (vida terrena), los Grupos Anónimos se reúnen para conmemorar la existencia de los misterios y tentaciones de las grandes compulsiones. El hecho de que ésa memoración sea hecha junta – con memoración – es importante pues provoca un sentimiento que no puede ser negado o apagado por la astucia de tentación (compulsión).

Además de eso, la reunión del los Grupos Anónimos tiene declaraciones de los miembros, que invariablemente se inicia con: “yo soy un adicto en recuperación”.

El verbo es claro: yo soy. No es, yo fui; yo estoy siendo, nada que suavice la cortante afirmación.

Eso no es hecho como una execración pública. Nada tiene que ver con aquellos condenados medievales que llevaban en el pecho una placa con sus crímenes infamantes, paro ser puestos al público. Lo contrario. Es hasta una manera de afirmarse; ni criminal, ni como persona, inferior a alguien.

Sirve para marcar a fuego la recordación. Para recordar su condición de dependiente, pues la más peligrosa de las astucias de las compulsiones se manifiesta por la disminución de esos recuerdos. Bajo el fuego cruzado del deseo fisurado, la mente olvida todo. Sale de sí y se va por la puerta – la voz de la fisura – que la poseyó y dominó.

Para recordar la fuerza de la compulsión, aquel que está dando su declaración, la termina diciendo he permanecido sobrio por las últimas 24 horas y ruego permanecer así por las 24 horas siguientes.

Después es después. No da para proveer.

Y no lo precisa. Al final, los siglos y milenios están hechos, nada más y nada menos, da una sucesión de 24 horas.