Prólogo

LA ETIOLOGIA DE LA ENFERMEDAD Y DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

¡LA NUEVA ORTOPSICOLOGIA QUE FUNCIONA!

(REPRODUCCIONES DEL FOLLETO DE LA SALUD MENTAL NUMERO 3)

PROLOGO

Habíamos planeado originalmente llamar a este libro LAS LEYES DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL, para presentar lo opuesto de lo que presentamos en nuestro libro LAS LEYES DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL, pero cuando recopilamos los artículos, los releímos y planeamos este libro, nos dimos cuenta que con ambas leyes, LAS DE LA ENFERMEDAD Y LAS DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL realmente teníamos la ETIOLOGIA de este fenómeno –LA ETIOLOGIA DE LA ENFERMEDAD Y DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL.

Esta designación vino a ser el título del libro.

También caímos en la cuenta que esta ETIOLOGIA era un descubrimiento de tal importancia, que constituía una nueva y verdadera psicología, y con nuestra experiencia y pruebas de que es comprobable y repetible como un hecho universal, teníamos LA NUEVA ORTOPSICOLOGIA QUE FUNCIONA.

Este libro, al igual que el primero, presenta reproducciones del FOLLETO DE LA SALUD MENTAL, que fundamentan el establecimiento de, en este caso, LA ETIOLOGIA DE LA ENFERMEDAD Y DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL. Como lo establecimos en el prólogo de nuestro libro anterior, los artículos escritos a través de los años “nos llevaron directamente a estas LEYES, aunque esto no parecía tan evidente, hasta que una etapa particular

fue alcanzada”. También creemos que Dios tal como lo comprendimos nos reveló estas LEYES que constituyen LA ETIOLOGIA DE LA ENFERMEDAD Y DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL. Aquí establecemos esta ETIOLOGIA.

Cientos de miles de nosotros estuvimos gravemente enfermos mental y emocionalmente y ahora estamos bien y felices, somos prueba viviente de que la ETIOLOGIA que aquí presentamos es verdadera y funciona para todas las personas que quieren trabajar por su salud.

Sabemos que el egoísmo innato causa nuestra enfermedad y que aprender a amar es la cura. Sabemos que el programa de Doce Pasos sugeridos de Neuróticos Anónimos nos enseña la forma para eliminar el egoísmo y adquirir la capacidad de amar. Estamos muy agradecidos a un Poder Superior por habernos ayudado a poner nuestra experiencia en palabras y el que estas palabras hayan podido llegar a otras personas que sufren.

Estamos complacidos y agradecidos de poder anunciar LA ETIOLOGIA DE LA ENFERMEDAD Y DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL porque sabemos que es una gran contribución para el conocimiento humano y para aliviar el sufrimiento de la humanidad. Declaramos que el misterio de la enfermedad y de la salud mental ha sido develado, ya que este fenómeno es ahora explicado en una forma simple: el egoísmo causa la enfermedad, el amor causa la salud. Otros han dicho: ¡El hombre debe amar o morir! Estamos de acuerdo y ahora decimos la misma cosa. Decimos: ¡el hombre debe amar o sufrir la grave enfermedad mental y emocional y luego morir!

Como la madre de un N.A. de Sao Paulo Brasil, oraba: ¡Dios de todos los hombres, permite que los buenos lleven el amor de N.A. a todos los rincones del mundo, para el bien de todos, los enfermos y los sanos! La ETIOLOGIA ofrecida por N.A. ha funcionado dondequiera que se le ha probado: en varios países, con gente que habla lenguas diferentes y con diferentes formas de vida, con gente que tiene fe y con quienes no la tienen. Aquí está la respuesta –“LA ETIOLOGIA DE LA ENFERMEDAD Y DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL”.

Grover B.

PROLOGO DE LA ETIOLOGIA

Capítulo 1 LA ETIOLOGÍA* DE LA ENFERMEDAD Y DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

CAPITULO 1

LA ETIOLOGIA* DE LA ENFERMEDAD Y DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

-La Nueva Ortopsicología**que funciona-

(Reproducido de la *Revista de la Salud Mental*® de Enero, Febrero, Marzo de 1977)

Hemos dicho previamente que:

1. La causa de la enfermedad mental y emocional es el egoísmo innato de la persona que le impide adquirir la habilidad para amar; y

2. La causa de la salud mental y emocional, que también es la cura para la enfermedad mental y emocional, es la eliminación del egoísmo y la adquisición de la habilidad para amar.

Ahora establecemos y demostramos usando los descubrimientos científicos, que estas dos causas constituyen LA ETIOLOGIA DE LA ENFERMEDAD Y DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL. Estas causas son reales y completas, y constituyen las bases de la enfermedad y la salud, no necesitándose nada más. Estas causas que constituyen la ETIOLOGIA, son las bases de la nueva ORTOPSICOLOGIA que aquí les presentamos.

La ciencia ha establecido que todo ser humano nace egoísta. Es un hecho verdadero que todo organismo animal cuya especie esté lo suficientemente desarrollada para que pueda ser medida dentro de la escala genética, nace egoísta. El egoísmo innato es necesario para asegurar la supervivencia del organismo en su etapa de infante, pero este egoísmo es solamente útil durante la infancia y deberá eliminarse pronto para que dicho organismo se desarrolle normalmente.

La ciencia también nos dice que tan pronto como nace, todo ser humano, y también todo animal, debe ser socializado o adoctrinado de acuerdo con el sistema social y cultural donde convive. El recién nacido debe aprender a vivir con sus semejantes, lo que significa que debe eliminar su egoísmo innato y aprender a amar, cooperar y controlar sus propios deseos cuando éstos entran en conflicto con los derechos de otros.

La ciencia también ha demostrado ampliamente que a los animales debe disciplinárseles y ensenárseles a conducirse dentro de su sociedad. Ustedes han visto cómo algunas veces una perra ataca a su cachorro, si éste le muerde una teta mientras está alimentándose, o cuando un cachorro empuja a otro lejos de la madre para que no se alimente. Sabemos que toda hembra animal reprende a sus hijos por medio de gruñidos o los trae de regreso al hogar o nido si éstos se alejan. También sabemos que a los animales debe ensenárseles a cazar y a valerse por sí mismos y esto, por supuesto, significa que debe haber disciplina, en la cual el egoísmo no tiene lugar, para que el animal pueda sobrevivir.

Pero la historia se inicia mucho antes. Comienza antes del nacimiento y realmente tiene su inicio en el momento de la concepción. Hace unos años la ciencia descubrió algo muy importante, era un estudio realmente significativo. Una hipótesis que estableció hechos sorprendentes que comprobaban y demostraban por qué cada organismo nace egoísta. Desafortunadamente el estudio fue virtualmente ignorado y nadie le presto mucha atención. Aparentemente nadie se percató de su gran significado.

Los descubrimientos de este estudio explican, demuestran y establecen POR QUÉ cada organismo nace egoísta. El estudio es una extraordinaria contribución y PRUEBA que el egoísmo es innato en los organismos animales. Muchas personas se han preguntado de dónde proviene el egoísmo. Ahora la ciencia nos explica dónde se origina y nos demuestra también que ¡EL EGOISMO INNATO ESTA PRESENTE EN TODO SER HUMANO Y EN MUCHOS ANIMALES!

Este importante estudio demostró que el embrión humano no se desarrolla pasivamente, sino que está muy activo cada minuto. El pequeño embrión “nada” o se mueve activamente en su medio ambiente, en el cual se encuentra tibio, protegido y nada le hace falta. Asimismo, contrario a lo que creíamos antes, el embrión no descansa pasivamente y sólo crece, tampoco es una “victima” sino que casi desde el momento en que es concebido, el pequeño embrión comienza a moverse y a “explorar” su medio ambiente. A medida que crece se vuelve más activo, y las fotografías nos muestran que el embrión “nada”, “salta” y “se desplaza a gran velocidad”, dentro de su líquido hogar.

El embrión no tiene ninguna otra responsabilidad más que hacer lo que le guste. Su alimento, oxígeno, calor, necesidades fisiológicas, y todas las otras cosas que necesita, le son proporcionadas. Es completamente libre de “divertirse” haciendo solamente lo que desea, y ya que es “libre” dentro del único ambiente que conoce, se aprovecha de ello. El embrión danza dentro de “su hogar” USA Y EJERCITA SUS FUERZAS EN DESARROLLO. Contrario a lo que creíamos, los músculos no solamente crecen, sino que el embrión también ejercita sus miembros en desarrollo a medida que se mueve.

Además, EL NUEVO SER TAMBIEN ESTA APRENDIENDO Y ALMACEDANDO EMOCIONES Y SENTIMIENTOS. En pocas palabras, “ESTA APRENDIENDO EGOISMO”. Esta será la única época de su vida en la cual todo le será proporcionado, en la que no tendrá que hacer nada por sí mismo; DONDE EL PLACER será EL UNICO SOBERANO. No tiene que respirar, comer, defecar, o mantenerse caliente, ya que no tiene conciencia de las funciones de su cuerpo. Todo se le facilita y es libre de hacer lo que le guste, y ya que éste es el único medio ambiente que conoce, se siente feliz y satisfecho.

Pero, ¡pobre embrión! Ha tenido mucho espacio para explorar y moverse. Pero a medida que crece, ese espacio se va reduciendo, ¡comienza a GOLPEARSE EN LAS PAREDES DE LA MATRIZ! Y APRENDE LO QUE ES LA FRUSTRACION, la cual aumenta día a día a medida que se hace más grande. Parece que su mundo se va “reduciendo” y en cierta forma es verdad. A medida que se convierte en feto su espacio se va limitando y echa de menos “aquellos buenos tiempos” cuando podía moverse sin ningún impedimento. No entiende que ha pasado ¿Qué sucedió? LA FRUSTRACION aumenta y el feto conoce la IRA, EL MIEDO Y OTRAS EMOCIONES NEGATIVAS. La ciencia nos ha enseñado que el FETO SIENTE ESTAS EMOCIONES, no es una conjetura. Por lo tanto, ¡ésta es la PRUEBA DE QUE LAS EMOCIONES NEGATIVAS DEL EGOISMO INNATO, COMIENZAN ANTES DE NACER!

Compadezca al pobre feto porque, a medida que se desarrolla, dispone de menos espacio y su frustración y enojo aumentan. Y ahora viene un fenómeno que las madres conocen muy bien, pero para el cual hay una nueva explicación. El feto, sintiéndose frustrado y “encerrado”, comienza a patear tratando de hacer más espacio. La madre siente las pataditas y generalmente éstas son bastantes fuertes. Anteriormente, a las madres se les decía que las pataditas eran “reflejos involuntarios” PERO NUEVA INFORMACION ACERCA DE HECHO DEMUESTRA QUE EL FETO PATEA POR FRUSTRACION, TRATANDO DE AGRANDAR SU MEDIO AMBIENTE. Las patadas se dan con un propósito, tienen un significado y demuestran su determinación.

Ahora viene la verdadera frustración para el feto. - ¿Lo ha adivinado?- Desde su medio ambiente “ilimitado”, cuando era tan pequeño, hasta su crecimiento y la consecuente pérdida de espacio, el feto HA LLENADO SU MEDIO AMBIENTE. Y no tiene espacio en absoluto para moverse. Esta criatura que estaba acostumbrada a sus movimientos activos y “sin limitaciones”, se encuentra ahora arrinconada y amarrada, y lo que es más, está colocada CON LA CABEZA HACIA ABAJO. ¡Es un milagro cómo el niño puede soportar todo esto! No son nada extraño sus pataditas. Ha perdido su “libertad” y está totalmente confinado ¡CON LA CABEZA HACIA ABAJO!

Así es que ahora sabemos, gracias a la ciencia, que el egoísmo innato, con sus consecuentes emociones negativas, comienza a desarrollarse tan pronto como el infante es concebido y, para la fecha en que nace, está bien entrenado y atrincherado. La mente del recién nacido NO ESTA EN BLANCO, y no es un papel sobre el cual se pueda escribir lo que es la experiencia, como decía John Locke. Su mente ya está completamente llena de emociones (la mayoría de ellas negativas), y de deseos y preocupaciones por sí mismo, lo cual es egoísmo.

De su confinamiento, donde difícilmente puede moverse y está atrapado CON LA CABEZA HACIA ABAJO, un día el niño es echado fuera del único “hogar” que conoció durante nueve meses. Y esta expulsión de su “hogar”, no es una experiencia fácil. Por cierto, esto ha sido llamado por los científicos “trauma” –el “trauma del nacimiento”-. El niño no sólo es “sacado” violentamente, sino que ahora comienza a vivir en un nuevo medio ambiente, y debe defenderse por sí mismo.

Sacado a un nuevo mundo, el niño debe hacer muchas cosas por sí mismo: respirar, tomar su alimento, hacer sus necesidades fisiológicas, y su cuerpo debe mantener su propio equilibrio; o sea, que debe aprender a mantener su cuerpo en buenas condiciones. También debe aprender pronto a comunicar sus necesidades, mover su cuerpo con un propósito y aprender muchas otras cosas de su nueva vida. Este es un periodo crucial en su vida. Recuerde, todos los niños nacen egoístas. Él debe ser egoísta a esta edad para asegurarse de que sus necesidades sean satisfechas para poder sobrevivir. Pero, YA SEA QUE EL APRENDA QUE SUS NECESIDADES PUEDEN SER SATISFECHAS A TRAVES DEL AMOR Y LA

COOPERACION, O QUE APRENDA QUE ESTAS PUEDEN SER SATISFECHAS A TRAVES DEL EGOISMO Y EL MAL CARÁCTER, DETERMINARA QUE CREZCA PARA CONVERTIRSE EN UNA PERSONA SANA, O CREZCA CONVIRTIENDOSE EN UN ENFERMO MENTAL Y EMOCIONAL.

¡Los científicos conocen este hecho, ellos lo han establecido, pero lo han ignorado o no lo han aplicado a la enfermedad mental y emocional! ¡Qué lástima! Este hecho me fue enseñado en Psicología Clínica, pero me faltaba aún ver que un científico, o alguien más, lo aplicara como debe de ser.

Por lo tanto, LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL O LA SALUD, SE ESTABLECEN AL MOMENTO DEL NACIMIENTO O POCO DESPUES. Es así de simple, si el recién nacido aprende inmediatamente lo que es el amor y la cooperación, crecerá siendo una persona saludable mental y emocionalmente. Si falla en aprenderlo, se mantendrá con su egoísmo innato, y crecerá siendo una persona mental y emocionalmente enferma. Varios de mis profesores de Psicología me dijeron esto mismo, no obstante que ni los psicólogos ni los psiquiatras usan esta explicación como la causa de la salud o de la enfermedad mental y emocional.

Presentamos los hechos aquí descritos como LA ETIOLOGIA DE LA ENFERMEDAD DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL y ofrecemos ESTA ETIOLOGIA como la nueva ORTOPSICOLOGIA QUE FUNCIONA.

Funcionó en nosotros, ya que tan pronto como aprendimos a amar nos sentimos bien, sabemos que una persona puede aprender a amar a cualquier edad y por lo tanto sentirse bien en cualquier circunstancia. Si lo aprende cuando niño, tendrá una vida feliz durante toda su existencia. Si lo aprende a cualquier otra edad, será saludable desde que lo aprenda.

El programa de N.A está basado en la eliminación del egoísmo que se inició con el egoísmo innato, y en adquirir la habilidad para amar. Esta es una guía para que las personas que aún están sufriendo encuentren salud y felicidad. ¡Y FUNCIONA! Neuróticos Anónimos ofrece ¡LA ETIOLOGIA DE LA SALUD Y DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL Y LA NUEVA ORTOPSICOLOGIA QUE FUNCIONA!

Las Leyes de la Salud Mental y Emocional Capítulo 2

(Definición, origen, Manifestación, Pronóstico, y mantenimiento)

(Reproducido de la revista de la salud mental de Enero de 1971)

La Salud Mental es:

1. Una condición, un todo
2. Salud Espiritual
3. Es siempre la misma en todas las personas, sólo los detalles superficiales varian.
4. Se caracteriza por una sensación de bienestar y porque la conducta de la persona es natural y feliz.
5. Progresiva si se practica.
6. Se puede lograr de inmediato y mantenerse.
7. Es causada por la eliminación del egoísmo y la adquisición de la habilidad de amar.
8. Se puede lograr y mantener, olvidándose de uno mismo y practicando el amor hacia los demás.

En un Artículo previo de la revista de la Salud Mental, de Septiembre de 1969, se publicó en el libro rojo de NA.bajo el mismo título, expusimos las leyes de la enfermedad mental y emocional. Ahora nos toca examinar la otra cara de la moneda y explicar Las Leyes de la Salud Mental y Emocional.

Al igual que en el Artículo anterior, manifestamos nuevamente que estos enunciados son efectivamente leyes y ó teorías, ya que pueden probarse y comprobarse una y otra vez, y los resultados serán siempre los mismos. Las Leyes de la Salud así como las Leyes de la Enfermedad, cumplen con

todos los requerimientos científicos que toda ley debe cumplir. Para facilitar el trabajo de nuestros lectores, describimos aquí los requerimientos científicos de las Leyes de la Salud, tal y como aparecen en los libros de las Leyes de la Enfermedad Mental y Emocional.

Nuestras Leyes de la Salud Mental y Emocional, cumplen con los siguientes requerimientos científicos:

1. Explican todos lo hechos conocidos acera de la salud.
2. Sugieren nuevas áreas para la recopilacion de hechos.
3. Predicen exactamente el curso de la salud.
4. Están basada en la observación y experiencia de muchas personas.
5. Cualquiera debe ponerlas a prueba donde quiera y a cualquier hora.
6. Son prácticas y funcionales.
7. Son de aplicacion universal.
8. Ofrecen una Guía efectiva.
9. Pueden Usarse inmediatamente, en realidad ya están en uso.

La salud mental y emocional es algo maravilloso. Sin embargo, de acuerdo a lo manifestado por muchos profesionales de la salud mental y por el resultado de estudios e investigaciones, Asombrosamente pocas personas la poseen. Los Psiquiatras han explicado que el 95% de la población mundal necesita tratamiento para problemas mentales y emocionales -¡Problemas lo suficientemente graves como para dañar al paciente y que justifican tratamiento! Es bien sabido que la enfermedad mental y emocional es el problema número uno de la humanidad.

La salud mental y emocional es por lo tanto tan rara, que los pocos que la poseen constituyen, de hecho, sólo un grupo minoritario. Puesto que muchas personas sufren de la enfermedad mental y empocional (el 95%),

entonces estadísticamente La enfermedad mental y emocional se convierteen la "Norma" y por lo tanto la gente mental y emocionalmente enfermas ¡Normal! Las personas saludable constituyen un grupo tan pequeño, al otro extremo de las "Normales", que ellas son por consiguiente ¡Anormales! ¡Esto nos da un cuadro diferente! Nadie tiene que sentirse avergonzado por estar mental y emocionalmente enfermo, pues está dentro del "promedio" y dentro del 95% de la población. Creo que se sentiría muy solo estar dentro del 5% restante. Estas personas quizás deberían protegerse entre sí, unirse y formar Normales Anóniomos (NA), para que los demás sepan que existen.

Es evidente que el mundo está enfermo, ya que el 95 % de las personas que la componen están enfermas. La solución es simple: Si todas las personas se recuperaran, el mundo se recuperaría también. Los problemas de la humanidad serán eliminados cundo las personas que la componen estén mental y emocionalmente sanas.

Mucho, mucho se ha escrito acerca de la enermedad mental y emocional, pero poco se ha hecho para resolver el problema. No se ha escrito lo suficiente acerca de la salud mental y emocional, o cual sin duda alguna, indica que muy poco se conoce de ella. ¿Que pasa con el grupo que compone el 5% de los sanos? ¿Queren mantenerse en secreto? ¿Porque no comparten su clave? Sin duda alguna ellos están dispuestos a compartirla pero no encuentran eco en el grupo que compone el otro 95%. No hay duda que esta es la razón por la que los sanos no pueden penetrar en el grupo.

Realmente los "secretos" de la salud mental y emocional han sido conocidos y precticados durante muchos siglos.de hecho, estos "secretos" son tan viejos como la raza humana. Lo que sucede es que hasta ahora los hombres se están liberando de los que les había impedido usar los

"secretos" de la salud mental y emocional, para lograr una vida rica, completa y satisfactoria. A través de la historia, nuchos mllones de personas han usado estos "secretos" y han obtenido una vida maravillosa. Sin embargo, la enfermedad también se ha expandido a través de los siglos, desde que a raza humana tuvo su inicio.

Pero hay buenas noticias ¡Todo ser humano que lo desee, puede ahora tener Salud Mental y Emocional¡ El "secreto está está a su disposición para tomarlo y usarlo Miles de nosotros lo hemos descubierto, lo usamos y nos sentimos bien, saludbles y felices.

Adquirir la salud mental y emocional significa eliminar la la enfermedad mental y emocional, que es lo mismo que decir: Aprender a amar singnifica eliminar el egoismo. estos hechos pueden reducirse a esta simple formula

LA SALUD MENTAL Y EMOCIONA ES AMOR.

LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL ES EGOISMO

Esta simple formula es el "Secreto", la "Clave", de a salud mental y emocional. No se necesita nada más. Podríamos aumentarla agregando otras palabras como comprension, compasíon, servicio; pero estas palabras son solamente manifestaciones del amor y cuando el amor está presente, todo lo bueno fluye. Cuando una persona ama sabe cómo actuar, cómo manejar sus problemas cómo tratar a las personas, cómo disfrutar de la vida, en pocas palabras como vivir felizmente y bien. Por el contrario, cuando está enfermo. no sebe hacer otra cosa que preacticar la enfermedad.

Pero la persona ¡Debe aprender a amar! Los bebés no nacen amando sino que nacen egoístas, requisito indispensable para que sobrevivan. Ellos nacen egoístas pero con capacidad para aprender a amar. Las personas enfermas no aprendieron a amar, las personas sanas si aprendieron. Esta es la diferencia entre el grupo del 95% y el grupo del 5%.
Ya que toda persona que desee adquirir la salud mental y emocional debe aprender a amar, ¿Como puede uno apreder a amar? Gracias a Dios, hay un camino. Sabemos que existe porque lo hemos enconrado y lo estamos usando, siendo conducidos desde el fondo de la enfermedad a una radiante y buena salud. Hemos encontrado el "Secreto" de todos los tiempos preparado, empacado y puestoen nuestras manos, a través de Los "Doce Pasos sugeridos" de Neuróticos Anónmos (y de otras asociaciones anónimas que siguen el programa de Alcohólicos Anónimos).
Nadie puede hacer desapararecer el egoísmo y crear amor y ninguna persona, ciencia ó institución puede hacerlo por uno. Solamente existe una fuerza, luz, ó como usted quiera llamarlo, que puede eliminar el egoísmo y crear amor en cualquier persona. Por conveniencia, llamamamos a esa fuerza Dios, ó *Dios,* como usted lo conciba. La eliminación del egoísmo y la adquisición de la habilidad para amar, sólo puede lograrse por medio de la fé bien fundamentada en un Poder Superior (como cada quién lo conciba). Esto siempre ha sido, es y continuará siendo una verdad. Si usted no nos cree, muéstrenos cualquier otro camino para lograr estos objetivos. No podrá encontrar otro camino ya que nadie lo ha encontrado y, por lo tanto, no existe ningún otro medio.

Si usted analiza a una persona mental y emocionalmente sana, inevitablemente encontrará amor, comprensión, servicio, preocupación por otros, un profundo interés en la vida y ausencia del egoísmo. En el

caso contrario, si analiza a una persona mental y emocionalmente enferma, inevitablemente encontrará egoísmo, íra, autocompasión, odio, envidia, culpa y otras emociones negativas. Ambas formas de ser, buena y mala respectivamente, son las causas que determinan el estado de la persona. El amor la hace saludable. Usted no puede destruir estas leyes: Entonces ¿Porque cambiarlas?

Los defectos o cualidades del carácter causan la enfermedad ó la salud, y no lo contrario, que la enfermedad ó la salud causan las cualidades ó defectos del carácter.

Es difícil entender por qué, quienes han escogido"tratar"a las personas mental y emocionalmente enfermas, han basado sus "tratamientos"en dforma contraria a lo anteriormente exlicado. Cuántas personashan sido dispensadas por su enfermedad, porque se decia y se tenía la creencia de que "su enfermedadlas hizo actuar de essa manera". Este punto de vistaes completamente rídiculo. El odio causa la enfermedad, no la enfermedad causa el odio.

Todas las religiones han establecido que los hombresdeben de eliminar el egoismo y aprender a amar para tener paz y armonía entre ellos. Esto es cierto, no existe otro camino. Es tiempo que los hombre aprendamos esta valiosa lección que ha estado esperando or nosotros todo el tiempo.

Así que como usted puede ver, no hay nada nuevo bajo el sol. Las Leyes de la Salud Mental y Emocional, han sido conocidas a través de los años. Y las personas que las han descubierto y practicado han tenido una vida feliz, saludable y completa. Todo mundo puede precticar estas leyes y tener una vida sana y abundante. Anunciamos el restablecimiento de

estas leyes en nuestro tiempo. Esperamos que toda la gente las utilice y encuentre la salud y felicidad para que llegue también la paz y la unidad a toda la humanidad. Tenemos las Leyes, ¡Usémoslas!

Capítulo 3

Todo lo que usted siempre quiso saber acerca de la enfermedad mental y emocional

(Pero temía preguntar)

(Reproducido revista de la salud mental y emocional de Mayo de 1971)

Ya que la mayoría desea saber más acerca de la enfermedad mental y emocional (a menudo por razones muy personales), pero casi siempre temen preguntar por miedo a ser acusados de padecerla y ser rechazados, queremos ahora salvar ese escollo y dar a los miembros los antiguos "secretos"de todo lo que usted siempre quiso saber acerca de la enfermedad mental y emocional, pero temía preguntar. Es casi imposible que esta información pueda obtenerse en otra parte.

Somos personas que hemos padecido la enfermedad mental y emocional y nos hemos recuperado, así es que podemos hablarle de las dos caras de la moneda. Podemos decirle la verdad acerca de la enfermedad, de la recuperación la salud; Cómo nos sentiamos, cómo fuimos, cómo es la tortura que se padece con esta enfermedad, qué es "locura", cómo contribuimos a enfermarnos, cómo es la enfermedad, y cuáles son las causas y su cura. Queremos compartir con usted estos "Secretos", los cuales a menudo son poco aceptados por los profesionales en el campo de la salud mental.

Cuando estos hechos hayan sido asimilados, usted podrá sostener sus propios puntos de vista en conversaciones acerca de la enfermedad mental y emocional, con cualquiera ó en cualquier grupo. Será lo más parecido a un experto en la materia, ya que sólo aquellos que la han padecido y se han recuperado son los únicos expertos en esta materia. Un completo conocimiento de las causas de la enfermedad que aquí detallamos, pondrá en claro sus ideas acerca del problema número uno del país, le permitirá ser comprensivo y más tolerante con sus semejantes, mejorar su propia vida y sentirse saludable y feliz.

Como lo prometimos, aquí detallamos todo lo que usted siempre quiso saber acerca de la enfermedad mental y emocional. (Pero temía preguntar).

1. La enfermedad mental y emocional es una enfermedad.
2. La enfermedad mental y emocional es curable.
3. Esta enfermedad puede ser y es padecida por personas de todas las clases sociales, sin importar su edad, educación, posición social ó económica.
4. Esta enfermedad puede verdaderamente incapacitar al individuo. Él no finge su padecimiento; Está verdaderamente enfermo.
5. La enfermedad mental y emocional es una enfermedad espiritual. No existe nada malo en la mente, únicamente que es dominada por las emociones.
6. Esta enfermedad es causada por el egoismo innato y su consecuente incapacidad de amar.
7. Se cura por medio de la eliminación del egoísmo y la adquisición y la práctica de la capacidad de amar.
8. La persona no tiene la intención de hacer lo que hace. Ella está enferma y es dominada por las emociones compulsivas que no puede controlar.
9. La enfermedad y sus manifestaciones son verdaderamente dolorosas y casi intolerables. La persona enferma realmente sufre "un tormento infernal". Esta enfermedad bien pudiera ser la experiencia más dolorosa que un ser humano puede experimentar.
10. No es locura (Excepto para términos legales, los psquiatras, médicos ó psicologos, no aceptan este concepto). Las personas mental y emocionalmente enfermas saben lo que están haciendo, pero no pueden evitarlo debido a las emociones descontroladas.
11. La persona enferma es la autora de su propia enfermedad; Aunque ella no lo escogió. No es su culpa si la enfermedad le comenzó, pero una vez que la tiene, ella contribuye a estar enferma y a empeorar.
12. La persona enferma también debe ser la autora de su propia recuperación.
13. Para ser la autora de su propia recuperación, la persona enferma debe obtener ayuda, ya que no puede recuperarse por si sola.
14. La persona enferma no quiere estar enferma, lo que sucede es que no conoce otra forma de vivir, ser ó actuar.
15. La persona enferma debe aprender una nueva forma de vivir.
16. La persona está enferma debido a sus defectos de carácter tales como; Ira, resentimiento, odio, culpar a otros, autocompasión, preocupación por si misma, rebelión, venganza, envidia, desconfianza, pesimismo, crítica, falta de amor y preocupación por otros, y otras emociones negativas similares.

17. La persona enferma debe eliminar las emociones negativas y adquirir cualidades de carácter nuevas y saludables para recuperarse y mantenerse bien. Debe aprender lo que es el amor, la comprensión, la cooperación, el servicio, la tolerancia, la preocupación por otros y otras emociones positivas.
18. No puede negar que es una persona mental y emocionalmente enferma representa una incomodidad y una gran dificultad para quiene lo rodean. Verdaderamente puede alterar a las personas con las que entra en contacto. Pero ella está enferma y sin ayuda no podrá evitar actuar como lo hace.
19. La persona enferma debe querer recuperarse y estar dispuesta a lograrlo. Nadie podrá ayudarle hasta que verdaderamente quiera ayudarse a si misma. Todo lo que se puede hacer por ella es tratar de guiarla para que obtenga ayuda ó (Como a menudo se hace), hacer tanta presión como para que tenga que buscarla. En otras palabras, no mime a la persona enferma, pero fórcela a encarar la realidad, esto le ayudará a alcanzar su "fondo emocional" y a que verdaderamente quiera ayuda.
20. Esta enfermedad se caracteriza por sintomas dolorosos tales como: Depresión, culpa, ansiedad, odio hacia uno mismo, remordimiento y otras emociones atormentadoras. Las personas que no han padecido esta enfermedad ignoraran que quienes la padecen sufren profundos sentimientos de culpa ó remordimiento por todo lo que hacen. Quienes no son neuróticos piensan que los individuos enfermos qieren hacer cosas irritantes a propósito y que disfrutan iriendo a otros. Esto ¡No es Verdad! El tormento de la culpa, odio a uno mismo, autocompasión, remordimiento son casi imposible de soportar. La persona enferma sólo busca torturarse a si misma tratando de pagar sus culpas por las malas acciones realizada mientras estaba enferma. De este modo se establece un circulo vicioso que se repite una y otra vez.

Las emociones causan sus malas acciones; =>Culpa, remordimiento, pena, odio hacia uno mismo=>Autoflagelación y tormento =>Irritabilidad causa otra mala acción=>El circulo continúa una y otra vez, a menos que se rompa por medio de un programa de autoayuda.

21. El circulo vicioso de esta enfermedad puede romperse y la enfermedad curarse.
22. La persona mental y emocionalmente enferma, aunque no es una persona amorosa cuando está en las garras de la enfermedad, necesita amor, comprensión y ayuda, no mimos ni indulgencias.
23. Hay grados de la enfermedad mental y emocional; De leve a grave.
24. La persona mental y emocionalmente enferma es capaz de acciones violentas (¿Necesitamos decirselo?) cuando esta perturbada por la enfermedad.

25. La Enfermedad realmente interfiere en la vida cotidiana de la persona enferma, en su trabajo, en sus relaciones con otros y en todas las actividades que realiza.
26. La enfermedad es prograsiva y fatal si no se somete a tratamiento.
27. No importa lo grave ó antigua que sea. Ó cuáles son sean sus manifestaciones, esta enfermedades curable si la persona verdaderamente quiere ayuda. La edad el historial ó los sintomas no son un obstáculo para recuperarse, si la persona quiere realmente hacerlo.
28. Toda la enfermedad mentaly emocionales una cosa,con una misma causa y una misma cura. La enfermedad mental y emocional, el alcoholísmo, el juego compulsivo, la adicción a las drogas, el comer en exceso etc., son una misma enfermedad, sólo los síntomas varian.
29. La enfermedad tiene un propósito útil en la vida de la persona enferma; es por esto que la enfermedad se mantiene viva, además de que la persona no conoce otra forma de vivir. No queremos decir que este "propósito útil" sea bueno, en verdad daña a la persona enferma, pero sirve perfectamente a sus "nececidades enfermizas".
30. Cuando la persona enferma siente que "las ganancias"comienzan a dolerle, es que está lista para ser ayudada.
31. Miles de personas mental y emocionalmente enfermas se han recuperado a través de Neuróticos Anónimos. N.A. es un programa con el que cualquiera que desee recuperarse lograrlo y encontrar una vida nueva, completa, satisfactoria y saludable.
32. Ya no hay excusa para estar mental y emocionalmente enfermo. Ahora existe la oportunidad. Si quiere recuperarse puede lograrlo en N.A.

La enfermedad mental y emocional no es un misterio para quienes la hemos padecido y hemos encontrado la forma de salir de ella. Queremos aprovechar esta oportunidad para compartir nuestra experiencia y conocimiento para aquéllos que siempre quisieron saber más de la enfermedad mental y emocional, -pero temían preguntar.

Capítulo 4

LA MEJOR DESCRIPCIÓN DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL QUE JAMÁS HABÍAMOS OÍDO: LA LETRA DE LA CANCIÓN "Y AHORA QUÉ, MI AMOR"

(Reproducido de la revista de la Salud Mental de Abril 1973)

La letra de la canción Y AHORA QUÉ, MI AMOR, es la mejor, la más bella, exacta, y póetica y aguda descripción de la enfermedad mental y emocional que jamás habíamos escuchado. En ella está expresado todo el sufrimiento de la persona mental y emocionalmente enferma. Les presentamos a continuación la mejor descripción de la enfermedad mental y emocional.

..COPYRIGHT MCMLXII or Ediciones LE
RIDEUAU ROUGE, PARIS (FRANCIA)
..COPYRIGHT MCMLXII por REMICK MUSIC CORPORATION.
Todos los derechos reservados
Usada con el permiso de la Warner Bros, Music.

"Y AHORA QUÉ, MI AMOR"

¿Y ahora qué, mi amor,
ahora que me has abandonado?
¿Cómo haré para vivir
otro día más?

Al ver mis sueños
convertidos en cenizas
y mis esperanzas
hechas pedazos

Una vez más pude ver,
una vez pude sentir
ahora estoy aturdido
y siento que nunca existí.

Camino en la noche,
sin un lugar a donde ir,
con el corazón
y mi alma completamente vacíos.

¿Y ahora que mi amor,
si todo ha terminado?
Yo siento que el mundo
se viene sobre mí.

Siento que las estrellas
se desploman sobre mi
y que el cielo está
en el lugar del mar.

¿Y ahora que mi amor,
ahora que te has ido?
Yo sería un tonto
de seguir viviendo.

Nadie llorará
a nadie le importará
si yo vivo
ó muero.

¿Y ahora que mi amor,
si ya no tengo nada?
solamente falta
mi último adiós.

Los científicos, los seglares y por supuesto aquellos que la han padecido, han buscado desde hace mucho tiempo una descripción adecuada de la enfermedad mental y emocional para comprenderla, para saber qué es y cómo se siente. Esta magnífica melodía nos proporciona las respuestas largamente esperadas, ya que nos muestra el mundo de la persona mental y emocionalmente enferma.

Cuando Grover escuchó esta canción por primera vez, dijo: "Ésta es una bellisima pieza musical y una excelente descripción de la enfermedad mental y emocional. Por fin está aquí lo que tanto habíamos esperado".

Esta canción expresa nuestro sufrimiento en una forma clara y concisa, como no huebieramos podido hacerlo nosotros mismos. Es un resumen de la enfermedad, de principio a fin. Describe desde nuestro sufrimiento inicial hasta nuestra descripción y derrota. Como toda buena poesía, esta canción usa palabras que evocan emoción y estado de ánimo. A medida que la leemos, aquellos de nosotros que hemos padecido esta enfermedad, podemos recordar e identificarnos con esta magnífica descripción de nuestro sufrimiento. ¡Es como si alguien hubiera estado leyendo muestras mentes! Así era como nos sentíamos. ¡Esto es la enfermedad!.

En Neuróticos Anónimos sabemos que nuestra enfermedad fue causada por el egóismo y su consecuente incapacidad de amar. Por Por lo tanto, cuando leímos la letra de esta canción pensamos que NUESTRA

HABILIDAD PARA AMAR, "nos había abandonado, y que se había ido", en vez de pensar en una persona amada como indica la canción. Los psiquiatras y los psicólogos han declarado que la enfermedad mental y emocional es solo el sufrimiento normal aumentado.Si la pérdida de una persona amada puede crear tal sufrimiento a una persona normal, entonces el sufrimiento de la persona enferma es inmensamente mayor Esta canción tiene la capacidad de describir el sufrimiento que causa la enfermedad.

¿ Recuerda nuestras primeras y rpogresivas depreciones porque no podiamos amar? "¿Cómo haré para vivir otro día más?" ¿Recuerda que nos parecía que todo nos salía maly recuerda nuestra desesperación al "ver nuestros sueños convertidos en cenizas y nuestras esperanzas hechas pedazos"?¿Recuerda recuerda nuestra incapacidad de para sentir una emoción positiva y la atemoriante sensación de irrealidad? Aquí está: "Una vez pude ver, una vez pude sentir, ahora estoy aturdido y siento ue nunca existí" ¿Recuerda la terrible sensación de soledad y aislamiento? "Camino en la noche, sin un lugar a donde ir, con el corazón y mi alma completamente vacios".

¿Recuerda la terrible angustia cuando sentiamos que el mundo se nos venía encima y que las cosas estaban al revés?
" Yo siento que el mundo se viene sobre mí, siento que las estrellas se desploman sobre mí, y que el cielo está en lugar del mar".

Sintiéndonos incapaces de amar: "Amor, ahora que te has ido" y despues años de sufrimiento, concluimos: "Yo sería un tonto al seguir viviendo, a nadie le importará, nadie llorará, si yo vivo ó muero". Y por fín intentamos suicidarnos, ó al menos tuvimos pensamientos suicidas, y dijimos: "Si ya no tengo nada, solamente falta mi último adiós".

Nunca habíamos oído una mejor descripción de nuestra desesperación, de nuestros sueños y esperanzas convertidos en cenizas. de nuestra incapacidad de sentir, nuestro aturdimiento, nuestra falta de direcciónyy nuestra enfermedad del alma, nuestro terrible miedo, desorientación, desesperación, aislamiento y nuestra derrota. Esta canción lo expresa todo. La consideramos una pieza maestra, una magnifica canción y la descripción de la enfermedad mental y emocional.

Gracias a Dios, ahora existe un camino para recuperarse de esta enfermedad, Muchos miles nos hemos recuperado y nos mantenemos bien por medio del programa de Neuróticos Anónimos, Ahora podemos proclamar felizmente "Y ahora, mi amor, ahora que te he encontrado, yo me siento feliz de vivir un nuevo día". El amor, la felicidad, la paz y la serenidad están hoy con nosotros.

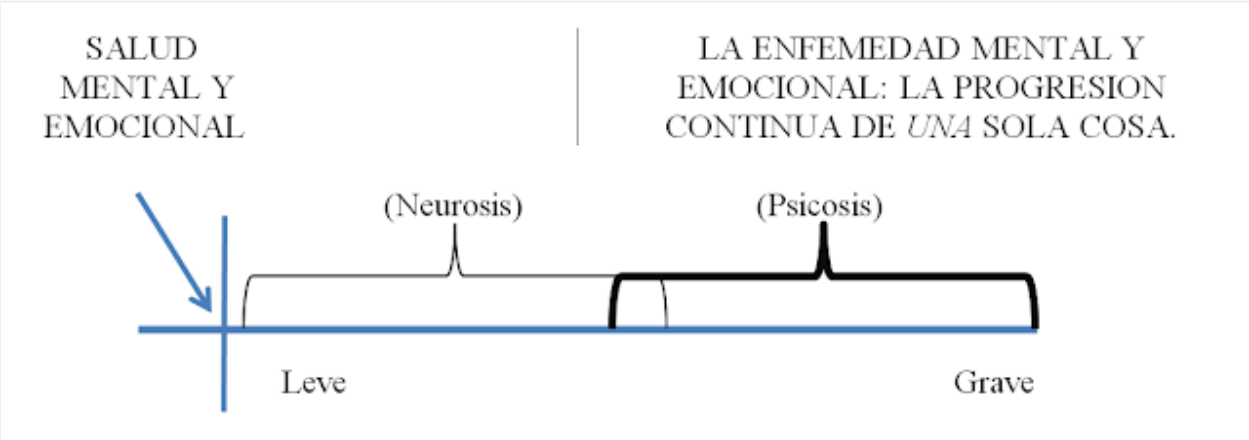
Queremos manifestar nuestros sinceros agradecimientos a Warner Bros Music por concedernos permiso para usar la letra de esta canción en este artículo.

Capítulo 5

CAPÍTULO 5

LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL ES ALGO COMPLETAMENTE DISTINTO DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL, ES UNA ENFERMEDAD QUE SIGUE LA SECUENCIA ININTERRUMPIDA DE LEVE A GRAVE

(Reproducido de la *Revista de la Salud Mental* ® de Diciembre de 1969)



La salud mental y emocional y la enfermedad mental y
Emocional son cualitatívamente diferentes.
La enfermedad mental y emocional es sólo
Cuantitatívamente diferente: de leve a grave.

Declaramos, basados en nuestra experiencia personal y la de miles de personas, que la enfermedad mental y emocional es algo completamente distinto de

la salud mental y emocional. Es una enfermedad que sigue una progresión continua que va de leve a grave.

Decimos que la salud mental y emocional es UNA CONDICIÓN, y la enfermedad mental y emocional es OTRA CONDICIÓN. No apoyamos lo afirmado por muchos, incluyendo algunos profesionales, de que "todas las personas son neuróticas en algún grado". Esta declaración es ridícula y no tiene sentido. Esta afirmación declara que: "todas las personas están mental y emocionalmente enfermas en cierto grado". Pero hemos descubierto que esto no es verdad. Nosotros conocemos a muchas personas normales, personas sanas y por lo tanto sabemos que este tipo de personas sí existe: Ellas no son "neuróticas" de ninguna manera ni en ningún grado. De hecho, nosotros mismos nos consideramos normales y sanos cuando nos recuperamos por medio del Programa de Neuróticos Anónimos. Si los que afirman que "todas las personas son neuróticas en cierto grado" no conocen a ninguna persona normal o sana, sentimos gran pena por ellos ya que nosotros sí, conocemos a muchas personas de este tipo.

Habiendo estado mental y emocionalmente enfermos, en un estado de mucha gravedad y habiéndonos recuperado de esta terrible enfermedad, hemos comprobado EL HECHO DE QUE LA ENFERMEDAD Y LA SALUD SON DOS COSAS DIFERENTES. Ahora somos completamente diferentes de lo que fuimos cuando estuvimos enfermos. Una persona o está sana o está enferma, no hay término medio, ambos no se combinan. Es como el embarazo. Una mujer no puede estar "un poco embarazada". O está embarazada o no lo está. Decir que "todas las personas son neuróticas en cierto grado", es como decir "todas las mujeres están embarazadas en cierto grado". Esto es completamente ridículo y falso y para hacer esta afirmación nos hemos basado en la dura experiencia de miles de personas.

Cuando estuvimos enfermos, estuvimos "completamente" enfermos y en todos los sentidos. No había nada "normal" en nosotros. Si dábamos la impresión

de ser “normales” en algunos aspectos, era sólo apariencia: ahora sabemos que estuvimos enfermos a tiempo completo en todos los aspectos de nuestras vidas, y que la enfermedad invadía nuestras vidas por completo. ¡Lo sabemos porque nos sucedió a nosotros! No sabíamos lo que era “normalidad”, ni salud mental. ¿Cómo podíamos saberlo? Nunca lo habíamos experimentado ya que siempre habíamos vivido como personas enfermas. Pero ahora que estamos bien, somos personas diferentes y tenemos plena conciencia de nuestras nuevas sensaciones, pensamientos y acciones, y también estamos plenamente conscientes de la ausencia de nuestra enfermedad. Como usted ve, somos capaces de retroceder e imaginar cómo hubiéramos actuado en determinada circunstancia, como personas enfermas. Aún más, podemos comparar las dos formas de actuar. De hecho, ahora tenemos oportunidad de hacerlo: podemos actuar de acuerdo a nuestra nueva manera de vivir o de acuerdo a nuestra antigua y enfermiza manera. Así es que somos pruebas vivientes de DOS FORMAS DE VIVIR COMPLETAMENTE DISTINTAS: LA SALUDABLE Y LA ENFERMIZA. Somos libres de volver a nuestra enfermedad, si así lo deseamos; PERO POR SUPUESTO, ¡PREFERIMOS ESTAR BIEN!

Hemos dicho que cuando estuvimos enfermos, estuvimos. “completamente” enfermos. De igual manera, ahora que estamos sanos, estamos “completamente” sanos. Lejos están la enfermedad mental y emocional y las actitudes enfermizas. Sabemos por experiencia personal que LA SALUD ES SALUD Y LA ENFERMEDAD ES ENFERMEDAD.

En artículos previos de la *REVISTA DE LA SALUD MENTAL*, dijimos que la enfermedad mental y emocional es UNA MISMA COSA Y QUE SÓLO VARÍA EN GRAVEDAD. Por lo tanto la enfermedad es cuantitativa, no cualitativa; varía sólo en intensidad, no en clase. Es la misma enfermedad ya sea leve o grave. Por ejemplo, la depresión es depresión y tiene las mismas causas ya sea “suave” o completamente insoportable. Una vez más: lo sabemos por experiencia personal.

Padecimos depresiones “suaves” (¿existe tal cosa?) en las tempranas épocas de nuestra vida y, más tarde, tuvimos devastadoras depresiones que nos incapacitaban para movernos físicamente. CON TODA SEGURIDAD AFIRMAMOS QUE ESTAS DOS DEPRESIONES ERAN ABSOLUTAMENTE IDÉNTICAS, TANTO EN CLASE COMO EN CAUSA. Las depresiones que hemos descrito anteriormente son designadas por los profesionales como “depresión neurótica” y “depresión psicótica”. NOSOTROS sabemos que ambas ¡ERAN UNA MISMA ENFERMEDAD Y QUE SÓLO VARIABAN EN INTENSIDAD! Las hemos experimentado y por eso lo sabemos.

La salud mental y emocional y la enfermedad mental y emocional, son cualitativamente diferentes. La enfermedad mental y emocional es sólo cuantitativamente diferente, de leve a grave.

QUEREMOS ENFATIZAR QUE NO APROBAMOS EL USO DE TÉRMINOS DIFERENTES PARA DIAGNOSTICAR LOS DISTINTOS GRADOS DE LA ENFERMEDAD. Estamos de acuerdo con muchos profesionales que dicen: “Supriman los distintos diagnósticos para la enfermedad mental y emocional, pues no tienen ningún significado. Estamos hablando de una misma cosa: la enfermedad mental y emocional”. Nosotros sólo hemos usado la palabra “psicótico” para demostrar la progresión de la enfermedad ya que dicho término es aún muy usado tanto por los profesionales como por los que no lo son. Previamente hemos explicado que seleccionamos la palabra “neurótico” para nuestra Sociedad por ser el término que evitaría muchas ideas ofensivas como descripción de la enfermedad, y por ser el más suave. No quisimos usar “Psicóticos Anónimos” ya que creemos que no existe tal cosa como “psicosis” y así lo han establecido muchos profesionales. Hemos puesto las palabras “neurótico” y “psicótico” entre paréntesis en la gráfica de la progresión continua de la enfermedad, para indicar que no aprobamos el uso de este modo.

Hay una separación absoluta entre la salud mental y emocional y la enfermedad mental y emocional. Ambas están divididas por una línea definida que puede ser cruzada en cualquier dirección y cuantas veces quiera hacerse. Sin embargo cualquiera puede escoger el lado en que desea estar y luego trabajar por permanecer allí. Como personas enfermas seleccionamos cruzar la línea hacia la salud mental y emocional y quedarnos ahí. Invitamos a otros que aún están sufriendo a que hagan lo mismo.

La salud mental y emocional es *UN HECHO* Y NO VARÍA EN NINGUNA FORMA. No puede variar, por supuesto. La salud es salud. Es algo absoluto que existe o no existe. Cualquier intento de medir la salud es realmente un intento de medir la enfermedad. Salud significa que todo en nosotros está bien y esto no puede ser mejorado. Si nuestras actuaciones son algunas veces mejores que en otras ocasiones, entonces la baja en nuestro rendimiento es una medida de nuestra enfermedad, no de nuestra salud.

Pero la enfermedad mental y emocional sí varía en una frecuencia continua que va de leve a grave. La enfermedad es progresiva si no se somete a tratamiento y con seguridad, del estado "leve" pasará al estado "grave" si se continúa actuando enfermizamente. Esto también lo sabemos por nuestra propia experiencia. De los problemas "leves" de nuestra infancia y adolescencia, muchos de nosotros pasamos a las drogas, a los tratamientos de *electroshock*, al tratamiento en hospitales psiquiátricos, o a los intentos de suicidio.

De hecho es inevitable que la enfermedad empeore cada vez más. Si un niño es "un poco" incapaz de resolver sus problemas y su vida, seguramente que más adelante también tendrá dificultades con jefes, seres queridos, socios, amigos etc. ¿Cómo puede evitarlo? Si es un niño infeliz, seguramente será un adulto miserable ya que si nunca aprendió a disfrutar y amar a las personas durante su infancia, está

destinado al aislamiento y a la soledad cuando sea adulto, a medida que la brecha entre él y sus semejantes se vaya agrandando. Nuevamente, nosotros lo hemos vivido y sabemos que es verdad. Así que, de "niño levemente neurótico" (disculpe los calificativos), llegará a convertirse en "adulto gravemente psicótico". ¿Son éstas dos cosas diferentes? ¡POR SUPUESTO QUE NO!

A medida que el niño "levemente neurótico" crece, practica su "neurosis" hasta que se convierte en un "floreciente psicótico". Tuvimos la misma enfermedad y el mismo tratamiento nos recuperó. NOSOTROS NO HEMOS CAMBIADO DE UNA ENFERMEDAD A OTRA, TUVIMOS LA MISMA TODO EL TIEMPO; ¡LO ÚNICO, ES QUE EMPEORÓ! Este empeoramiento pudo predecirse; era inevitable sin un programa de recuperación.

La secuencia de nuestra enfermedad muestra un alto grado de continuidad entre los "grados de la enfermedad" que a menudo son diagnosticados por los profesionales como "neuróticos" o "psicóticos". Como puede verse, no hay una división profunda entre los dos, aun en círculos establecidos. A una persona determinada pudiera dársele cualquier etiqueta, dependiendo del diagnóstico, así es que, ¿Dónde es que una persona cambia de una enfermedad a otra? ¡ELLA NO CAMBIA, POR SUPUESTO! ¡LA ENFERMEDAD ES LA MISMA SIEMPRE!

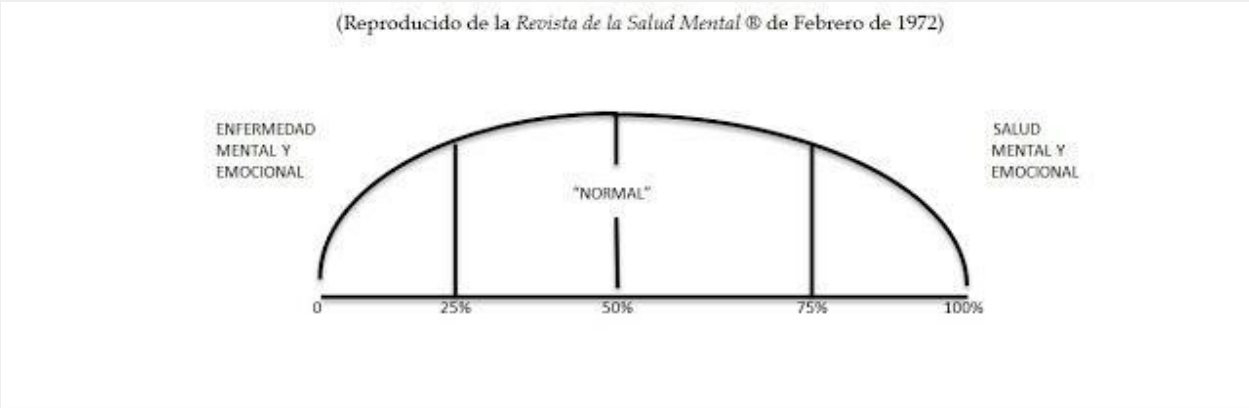
Hemos descubierto que esto es verdad, que individuos EN CUALQUIER ETAPA DE DESARROLLO DE LA ENFERMEDAD PUEDEN Y SE RECUPERAN EN NEURÓTICOS ANÓNIMOS, SI ELLOS ASÍ LO DESEAN. Tenemos miembros que ahora están bien y felices, con los cuales los profesionales se dieron por vencidos por "incurables". Se les dijo: "Permanecerán enfermos el resto de su vida, entrando y saliendo de los hospitales. Deben aprender a vivir con su enfermedad". Un profesional le dijo a una de nuestros miembros antes de que viniera a N.A.: "Es demasiado tarde para que Dios pueda ayudarle, usted está

demasiado grave". ¿Puede usted imaginarlo? Así lo dijo. La mujer tuvo un ataque de histeria y rompió a llorar porque el doctor "le quito inclusive a Dios". Bien, ahora ella es una de nuestros miembros que esta recuperada y se siente bien. Ha encontrado a Dios, *como ella lo concibe*, y por supuesto, ¡no era demasiado tarde para que Él pudiera ayudarla!

Invitamos a todas las personas que están MENTAL Y EMOCIONALMENTE ENFERMAS *EN CUALQUIER GRADO* DE DESARROLLO DE LA ENFERMEDAD, A CRUZAR LA LÍNEA Y ENTRAR A LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL. Cambien a una vida diferente. Sálganse de la progresión continua de la enfermedad. Únansenos en esta salud radiante y buena. Sean una CLASE DIFERENTE de personas: ¡Siéntanse bien y felices!

Capítulo 6

LA DISTRIBUCIÓN NORMAL DE LA ENFERMEDAD Y DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL



Así como la altura, el peso, la inteligencia y las habilidades están distribuidos normalmente entre la humanidad, hay evidencias que nos indican que la

enfermedad mental y emocional también ha sido distribuida normalmente entre los seres humanos.

Afirmamos que la salud y la enfermedad mental y emocional van en forma progresiva, desde poseer salud mental y emocional hasta la falta de ésta. Si tomamos la salud mental y emocional como el equivalente al 100% en nuestra curva, la falta de la salud, o sea la enfermedad mental y emocional realmente grave, equivale al 0%. Creemos que cualquier persona podrá analizarse con esta curva y determinar cuál es su grado de enfermedad o de salud. Aunque todavía no se han inventado *tests* para una ubicación precisa de los individuos en la escala, consideramos que tales *test*s son posibles y que serán inventados en un futuro no lejano. Mientras tanto, las personas podrán ser colocadas en la escala, en forma general, desde otra evidencia.

De acuerdo a nuestra concepción, que:

1.- La salud y la enfermedad mental y emocional van en forma progresiva, y que:

2.- Tanto la salud como la enfermedad han sido distribuidas normalmente entre la población, por ello, tanto la enfermedad como la salud mental y emocional también están distribuidas en la curva. Esta curva nos da una nueva y sorprendente visión de lo que son la salud y la enfermedad mental y emocional. ¡Prepárese para la sorpresa! ¡Esta nueva perspectiva estremecerá a todos!

Por esta razón, en la curva de la salud y la enfermedad mental y emocional observamos en forma detallada que:

1. CASI TODO EL MUNDO padece de la enfermedad mental y emocional HASTA UN CIERTO GRADO. La única diferencia es que algunas personas están más enfermas que otras.

2. Las personas que se encuentran en la parte media de la curva, o sea en la marca del 50%, consideradas corrientemente como personas “promedio” o “normales”, en

realidad están ¡MITAD ENFERMAS Y MITAD SANAS! Ellas están a medio camino entre la enfermedad y la salud y poseen una parte de cada una.

3. Las personas que constituyen el 50%, o sea, dentro de los límites del 25% y el 75%, llamado “rango normal” o “rango promedio”, están medio enfermas o medio sanas, dependiendo de qué lado de la curva están localizados y qué tan lejos están de la marca del 50%.

4. Existen, en realidad, muy pocas personas completamente sanas mental y emocionalmente, sólo aquéllas que puedan situarse en el extremo derecho, al final de la curva, cerca de la marca del 100%.

5. Hay, en realidad, muy pocas personas gravemente enfermas mental y emocionalmente, sólo aquéllas situadas en el extremo izquierdo, al final de la curva, cerca de la marca del 0%.

Las conclusiones que podemos obtener de la curva son las siguientes:

1. LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL ESTÁ AMPLIAMENTE EXTENDIDA. Casi todas las personas están enfermas y sanas EN ALGÚN GRADO.

2. La salud y la enfermedad mental y emocional ES UNA CUESTIÓN DE GRADO.

3. LOS NORMALES NO ESTÁN MENTAL Y EMOCIONALMENTE SANOS, SINO QUE ESTÁN MEDIO ENFERMOS.

4. LA “NORMALIDAD” NO ES SALUD, ES SÓLO ESTAR DENTRO DE LA MAYORÍA.

5. AUN LOS “NORMALES” NECESITAN RECUPERARSE.

6. LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL Y LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL COMPLETAMENTE GRAVE, SON MUY RARAS, TAL COMO LO SON LOS GENIOS Y LOS IDIOTAS.

Éstas son algunas sorprendentes conclusiones que consideramos hechos reales. Es un triste comentario del estado de la humanidad, pero la evidencia indica que son reales.

Puede que los resultados en esta curva disgusten y sorprendan a algunas personas, pero otras estarán completamente de acuerdo con esta curva y la considerarán como una contribución al entendimiento y tratamiento de la enfermedad mental y emocional y a la recuperación de la salud mental y emocional. Muchos psiquiatras han dicho que el "noventa por ciento de la población necesita ayuda para resolver sus problemas mentales y emocionales". Esto apoya nuestro criterio sobre el estado de la humanidad, y nuestra curva demuestra por qué lo dicho por los psiquiatras es cierto y presenta una evidencia gráfica que explica lo manifestado por ellos.

También, para respaldar nuestra curva, recordamos el viejo dicho: "No hay nada malo en mí, es solo un asunto de grados". Otra vez, la curva ha explicado esta observación.

Al reflexionar sobre el particular, no nos sorprende que la enfermedad mental y emocional esté distribuida entre la humanidad. ¿Por qué no? Así como todo lo demás: habilidades, talentos y bienes están distribuidos, el sentido común nos demuestra que la enfermedad mental y emocional no tiene por qué ser la excepción y que por necesidad también tuvo que ser distribuida en forma normal. Lo sorprendente es que nadie lo había sugerido antes: lo presentamos aquí para beneficio de la raza humana.

Nuestra curva demuestra lo que ha sido conocido desde hace mucho tiempo, que el hombre está en una mala situación con su enfermedad mental y emocional. Es tiempo ya de que hagamos algo para recuperarnos. La nuestra, ha sido

considerada “una sociedad enferma”, y nuestro tiempo, “la era de la ansiedad”. Muchos han dicho:

“Hemos hecho grandes progresos tecnológicos y sin embargo la situación mental y emocional del hombre está peor que nunca”. La enfermedad mental y emocional es el problema de salud número uno del país. La destrucción del hombre ya ha sido pronosticada, a menos que aprendamos a vivir en armonía con nuestro prójimo y a sentir amor, paz y serenidad, el hombre puede recuperarse, nuestra curva muestra que necesita hacerlo. Es necesario que la curva se incline para que la mayoría de las personas puedan colocarse a la derecha, cerca de la marca del 100%. Sólo esto salvará a la raza humana.

Nuestra curva presenta la enfermedad mental y emocional y la salud desde una perspectiva completamente nueva. Sin embargo hay evidencia que respalda nuestros conceptos y estos conceptos explican muchos hechos conocidos acerca de la salud y la enfermedad. En realidad, nuestra curva da una nueva imagen de la raza humana.

El hecho de que “NORMAL” SIGNIFICA ESTAR MENTAL Y EMOCIONALMENTE SANO, DEBERÍA DARNOS A CADA UNO DE NOSOTROS, UNA LLAMADA DE ALERTA.

Hemos presentado el concepto de que LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL Y LA SALUD ESTÁN DISTRIBUIDAS NORMALMENTE. Este concepto explica mucho y abre la puerta para estudios futuros.

Capítulo 7 UN TEST DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

UN TEST DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL PARA LA UBICACIÓN INDIVIDUAL EN LA ESCALA DE N.A. DE “LA DISTRIBUCIÓN NORMAL DE LA

ENFERMEDAD Y LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL”

Por Grover B.

(Reproducido de la *Revista de la Salud Mental* ® de Julio de 1972)

¡Al fin, un test psicológico positivo! Casi todos los otros tests psicológicos son negativos. Hacen preguntas negativas sobre la enfermedad tales como: ¿Sufre usted de dolores de cabeza frecuentes? ¿Se siente usted observado cuando trabaja? Y así por el estilo. Nuestro test se refiere al lado positivo, y tenemos motivos para creer que es tan bueno como cualquier otro. Ya era tiempo de presentar un test positivo.

Nuestro test es ofrecido para permitir que las personas se coloquen en la escala N.A. de la “Distribución normal de la enfermedad y de la salud mental y emocional”, presentado en la *REVISTA DE LA SALUD MENTAL* de Febrero de 1972, y reproducido en esta obra. Es recomendable leer nuevamente el artículo original antes de hacer el test.

Este es un test sugerido, no se propone ser definitivo y los resultados no deben interpretarse como una evaluación exacta de cualquier persona; el test debe ser hecho con una actitud de moderada curiosidad y entretenimiento y

con la intención de encontrar "un área" de la escala en la cual LA PERSONA SIENTE QUE ENCAJA EN EL MOMENTO PRESENTE.

Para los que se interesan en tales asuntos, adelantamos que este test NO fue sometido a estudio de validez y confiabilidad aunque eso puede efectuarse; de hecho, nuestra intención es proceder a tales estudios, desarrollar el test y ofrecerlo como un instrumento científico.

CÓMO HACER EL TEST

El requisito más importante para hacerlo es la honestidad. Al leer el test las "mejores" respuestas se vuelven evidentes. Eso no es secreto. Si todos marcasen "sí" en todas las preguntas, ciertamente se obtendría un bonito resultado del test. Mas no conocemos a nadie que pueda honestamente responder "sí" a todas las preguntas. En otras palabras: no conocemos a nadie que pueda alcanzar el 100% en el test y que sea, por lo tanto, 100% sano. Dijimos en el artículo original que la salud completa es muy rara.
Sabemos que cualquier persona puede "falsear" el test. Sin embargo, quien lo hiciere sería el único en salir perdiendo. El test es para ser hecho como diversión y para la colocación aproximada de cada uno en la escala, y a nadie más le interesa saber el resultado alcanzado. De hecho, nadie más desea saber el resultado. Aquí esta pues la oportunidad de que una persona se coloque aproximadamente en la escala para su propio beneficio y si así lo desea, sin que nadie más precise saber de ello.

Aquí están dos simples reglas para contestar el test:

1. Lea cada pregunta.
2. Marque "sí", cuando el contenido de la pregunta sea verdadero para usted.
Marque "no" cuando el contenido sea falso para usted

Marque "algunas veces" cuando el contenido de la pregunta sea verdadero para usted ocasionalmente.

Aquí está el test. Sea honesto si tiene curiosidad de saber el resultado y su subsecuente colocación en la escala.

UN TEST DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL PARA LA UBICACIÓN INDIVIDUAL EN LA ESCALA DE N.A. DE "LA DISTRIBUCIÓN NORMAL DE LA ENFERMEDAD Y LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL"

Por Grover B.

	Si	No	A veces
1. ¿Gusto de las otras personas y siento placer en estar con ellas?	_____	_____	_____
2. ¿Mi vida es rica, abundante y recompensadora?	_____	_____	_____
3. ¿Tengo una fe profunda en el bien que hay en la vida? (puede tratarse de Dios, de un Poder Superior al hombre o de un principio general para el bien)	_____	_____	_____
4. ¿Considero un privilegio haber nacido y estar vivo?	_____	_____	_____
5. ¿Veo cada día como una nueva aventura estimulante?	_____	_____	_____
6. ¿Tengo paz mental y una alegría serena?	_____	_____	_____
7. ¿Estoy haciendo el trabajo que realmente quiero?	_____	_____	_____
8. ¿Estoy satisfecho con mi posición en la vida?	_____	_____	_____
9. ¿Mis necesidades están satisfechas?	_____	_____	_____
10. ¿Considero a todos los seres humanos como mis hermanos y mis hermanas?	_____	_____	_____
11. ¿Siento placer en ayudar a otros?	_____	_____	_____
12. ¿Siento que vivo para servir?	_____	_____	_____
13. ¿Creo que todo en la creación es realmente bello?	_____	_____	_____
14. ¿Siento que, como todo lo demás, soy una parte mínima, pero importante de toda la creación?	_____	_____	_____
15. ¿Gusto de estar solo y gusto de estar en compañía de otras personas?	_____	_____	_____
16. ¿Me siento generalmente descansado?	_____	_____	_____
17. ¿Me siento generalmente bien?	_____	_____	_____
18. ¿Duermo bien?	_____	_____	_____

19. ¿Tengo buen apetito? _____ _____ _____

20. ¿Tengo la energía necesaria para las cosas que hago? _____ _____ _____

21. ¿Casi nunca tomo drogas o medicamentos? _____ _____ _____

22. ¿Me siento en condiciones de hacer las cosas de que soy capaz? _____ _____ _____

23. ¿Me contento con hacer lo que puedo y en saber que hay muchas cosas que no puedo hacer? _____ _____ _____

24. ¿Siento un vivo interés por hacer muchas cosas? _____ _____ _____

25. ¿Tengo una vida emocional afectuosa y compensadora: amo, tengo percepción de las cosas, procuro comprender, tengo compasión? _____ _____ _____

26. ¿Mis pensamientos son objetivos, racionales y libres de emociones? _____ _____ _____

27. ¿Considero mis emociones como algo positivo y no negativo? _____ _____ _____

28. ¿La depresión, de la que oigo hablar ¿es un sentimiento desconocido para mí? _____ _____ _____

29. ¿Me conozco y me acepto, y acepto a las otras personas como son? _____ _____ _____

30. ¿Siento que mi vida corre en un nivel plano, presentado apenas altos y bajos? _____ _____ _____

31. ¿Me contento con hacer mi parte y en esperar que las cosas se resuelva? _____ _____ _____

32. ¿Procuro aprender más y considero eso como una búsqueda para toda la vida? _____ _____ _____

33. ¿Siento placer en las así llamadas "pequeñas cosas", como el abrirse de una flor, el caer de la lluvia, el tocar una concha del mar? _____ _____ _____

34. ¿Casi nunca siento malestares físicos, dolores de cabeza, dolor de riñones, malestar estomacal, nauseas, etc.? _____ _____ _____

35. ¿Siento que soy responsable por mis propias acciones y que las otras personas son responsables por las suyas? _____ _____ _____

36. ¿Me siento bien con las otras personas y con las situaciones? _____ _____ _____

37. ¿Me considero saludable? _____ _____ _____

38. ¿Espero con placer cosas aún mejores? _____ _____ _____

39. ¿Creo que el mundo está siempre e inevitablemente mejorando, a pesar de los muchos problemas que se presentan? _____ _____ _____

40. ¿Aprecio el valor del trabajo modesto tanto como las grandes ideas y los grandes proyectos? _____ _____ _____

41. ¿Creo que las personas con buenas y que las dificultades son causadas por la enfermedad? _____ _____ _____

42. ¿Creo que el camino para la fraternidad entre los hombres y para la paz en la tierra está, como siempre estuvo, al alcance de los hombres; solo es cuestión de aprender a usarlo? _____ _____ _____

43. ¿Respeto a cada persona y su trabajo? ¿Considero el trabajo del barredor de calles tan importante como el del médico? _____ _____ _____

44. ¿Sé que la salud (física, mental y espiritual), depende de su mantenimiento. Y que no es una cosa que, una vez adquirida, permanece como tal? _____ _____ _____

45. ¿Siento que soy libre? _____ _____ _____

46. ¿Me siento feliz de ser una persona, ni mejor ni peor que cualquier otra? _____ _____ _____

47. ¿Siento que tengo valor, simplemente siendo yo mismo? _____ _____ _____

48. ¿Acepto lo inevitable, la muerte no me preocupa? _____ _____ _____

49. ¿Me perdono y perdono a los otros por los errores cometidos y no guardo resentimientos? _____ _____ _____

50. ¿Procuro ayudar a otros a alcanzar una vida más rica, feliz y saludable? _____ _____ _____

RECUENTO DE PUNTOS

Sume las respuestas "Sí" y las respuestas "a veces". Cada respuesta "Sí" vale dos puntos, cada respuesta "a veces" vale un punto. Las respuestas "No" no tienen valor. Para saber cuántos puntos hizo usted, proceda de la siguiente forma

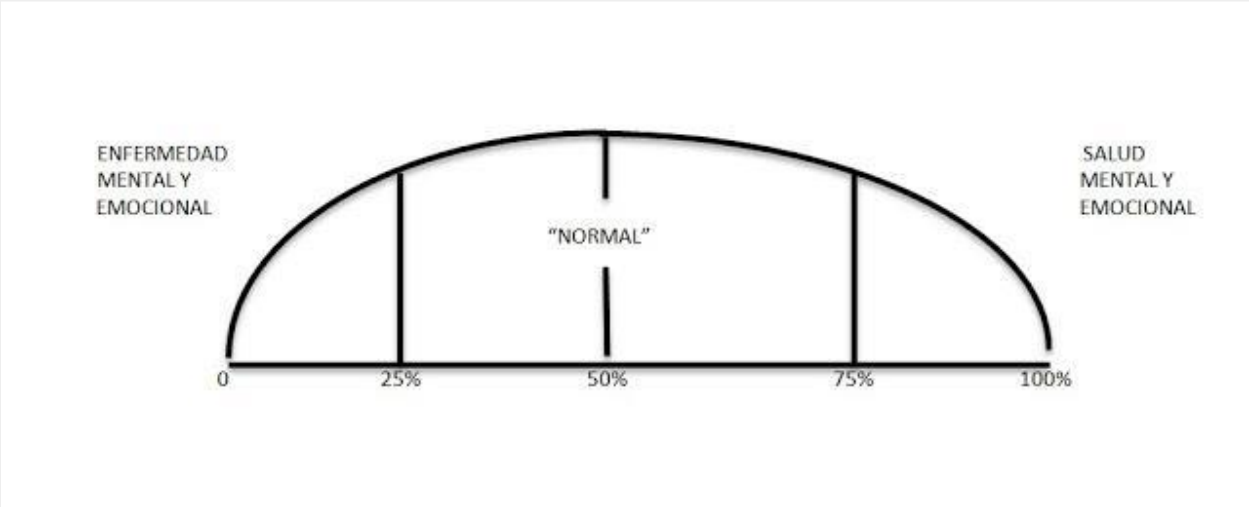
Número de respuestas "Sí" _____x 2=_____

Número de respuestas "a veces " _____x 1=_____

Resultado Total_____

Nuestra escala de distribución va de 0 a 100, localice su resultado en la escala y vea cuál es su colocación sobre la curva. RECUERDE QUE NOSOTROS SIEMPRE PODEMOS MEJORAR NUESTRA POSICIÓN EN LA ESCALA A MEDIDA QUE MEJORAMOS NUESTRO MODO DE VIVIR. La colocación en la escala no es definitiva ni invariable, podemos cambiar y subir en la escala. Verdaderamente, el propósito es subir en la escala y encaminarnos en dirección al nivel del cien por ciento.

Distribución Normal de la Enfermedad y de la Salud Mental y Emocional.
Por Grover B.



1.- La salud y la enfermedad Mental y Emocional se presentan en una secuencia continua que va de la salud hacia la falta de ésta, que es la enfermedad.
2.- La salud y la Enfermedad Mental y Emocional están normalmente distribuidas entre la población.

Capítulo 8

CAPÍTULO 8

POBREZA ESPIRITUAL = ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL;

PLENITUD ESPIRITUAL = SALUD MENTAL Y EMOCIONAL.

(Reproducido de la *Revista de la Salud Mental* ® de Abril de 1974)

La enfermedad mental y emocional es pobreza espiritual y la salud mental y emocional es plenitud espiritual. No hay otra respuesta. Estos hechos han sido conocidos a través de la historia humana y, a Dios gracias, aún son conocidos por muchos miles de personas. SAVEMOS, A TRAVÉS DE NUESTRA EXPERIENCIA PERSONAL, que cuando estuvimos enfermos ESTÁBAMOS ESPIRITUALMENTE POBRES, y ahora que estamos bien y saludables, ESTAMOS ESPIRITUALMENTE LLENOS.

Este *factor espiritual* constituye la diferencia entre nuestra enfermedad, nuestra recuperación y nuestra salud. Todo lo demás sigue igual, seguimos teniendo la misma familia, amigos, trabajo, casa, etc., pero DESCUBRIMOS AL DIOS, *DE NUESTRO PROPIO ENTENDIMIENTO*, nos recuperamos y continuamos sintiéndonos bien, gozando de esta recién descubierta paz espiritual.

Durante muchos años consultamos con médicos, psiquiatras, psicólogos, clérigos y otros profesionales; tomamos tranquilizantes, píldoras para dormir, antidepresivos y otras drogas; experimentamos con todas las terapias imaginables; y aun después de todo eso, continuamos enfermos y sintiéndonos miserables. No podíamos, por supuesto, curarnos por nosotros mismos, así que continuamos enfermándonos cada vez más, hasta que descubrimos un camino para encontrar al Dios, *de nuestro propio entendimiento,* a través de un grupo de personas iguales a

nosotros, que teníamos un programa que los hacía sentir bien; encontramos Neuróticos Anónimos, seguimos el programa y nos recuperamos.

Los que hemos padecido SABEMOS que sólo la plenitud espiritual y Dios *como nosotros lo entendemos*, hacen la diferencia entre la enfermedad y la salud, entre la vida y la muerte, entre el infierno y la salud.

NUNCA hemos visto a una persona recuperada de la enfermedad mental y emocional, que no haya tenido una experiencia espiritual. Carl Jung, el famoso psiquiatra suizo, dijo hace cuarenta años: "Nadie se recupera de la enfermedad mental y emocional a menos que tenga una experiencia espiritual". Sabemos que el Dr. Jung dijo la verdad ya que nos sucedió a nosotros. Hemos comprobado su declaración, descubriendo que es verdadera. También muchos psiquiatras y otros profesionales se han convencido de ella y la están usando en sus prácticas. De hecho, está de moda buscar a "un psiquiatra espiritual" o a "un psiquiatra cristiano", los cuales ¡ya se encuentran disponibles!

No podemos recuperarnos por medio del intelecto y las explicaciones no nos curan. Todas las personas que sabemos que se han recuperado de la enfermedad mental y emocional, han tenido un despertar espiritual, una paz espiritual que cambió sus vidas. Esto nos sucedió a nosotros también y ¡SABEMOS QUE ES VERDAD!

Dios hizo lo que ningún ser humano pudo hacer por nosotros y lo que incluso nosotros no podíamos hacer por nosotros mismos. SÓLO DIOS PUEDE RECUPERARNOS y ¡LO HIZO CUANDO NOSOTROS LO BUSCAMOS! No estamos intentando catequizar a nadie, simplemente estamos estableciendo hechos que hemos descubierto y que han sido conocidos durante siglos por miles de

personas. Simplemente estamos diciendo qué es lo que cura la enfermedad mental y emocional para aquellas personas que quieran recuperarse y mantenerse bien.

Muchos rechazamos tales ideas cuando estuvimos enfermos, y tuvimos que aprenderlas del modo difícil. Nos mantuvimos enfermos y continuamos empeorando, hasta que caímos de rodillas, nos dimos por vencidos y ¡suplicamos la ayuda de un Poder Superior! Ya no quedaba ningún lugar a dónde ir. Durante años y años luchamos contra Dios y todo lo que se relacionaba con ÉL (años y años de una devastadora enfermedad mental y emocional). Éramos *astutos, intelectuales* y podíamos *hacer las cosas por nosotros mismos.* Mantuvimos esta desafiante actitud hasta que casi morimos en el intento. Pero se llegó el día en que ya no fue posible continuar hiriendo a los demás, ¡estábamos hartos! No podíamos seguir viviendo y no podíamos morir. Todo nos había fallado: la psiquiatría, la medicina, la religión y otros métodos. Habíamos leído todos los libros y tomado todas las drogas. ¡Habíamos intentado TODO! Pero habíamos fracasado.

En la más completa desesperación recurrimos a lo que pensamos era el último recurso, pero que en realidad es EL PRIMER RECURSO, un Poder Superior, Dios *como lo concebimos ¡o habíamos fracasado en concebirlo!* ¡Y FUNCIONÓ! ¡Gracias a Dios funcionó! Para nuestra sorpresa nos dimos cuenta de que siempre lo habíamos tenido cerca. La respuesta era simple, Y NOS SENTIMOS BIEN INMEDIATAMENTE. Este descubrimiento nos dio un medio de crecer espiritualmente y nos dio un programa como guía para obtener una salud cada vez mejor. Una oportunidad para sentirnos mejor que bien.

Nos fue imposible encontrar otra forma de recuperarnos y no creemos que exista otro camino. ¡La vía espiritual es el único camino a la salud! Todas las personas saludables tienen alguna forma de creencia en un Poder Superior, ya sea el bien de la vida, la creencia que las cosas están mejorando, o que las personas son

buenas. Como quiera llamársele, es una creencia espiritual y afirmativa. Desafiamos a cualquiera a que nos muestre a una persona saludable y feliz que no crea en un Poder Superior, como quiera que se le defina. Nos reímos de personas tales como los apostadores que dicen ser ateos, que no creen en un Poder Superior, PERO que confían en la BUENA SUERTE. Confían en forma tal que hasta han creado una canción que dice: "SUERTE, PÓRTATE COMO UNA DAMA, VEN CONMIGO ESTA NOCHE".

Desde hace mucho sabíamos que éramos pobres espiritualmente aunque no lo reconociéramos ni hiciéramos nada por salir de tal pobreza. Muchos decíamos: "Mi alma está enferma", "Ansío lo bueno de la vida, de Dios", "Ansío la paz y la felicidad, el descanso, el alivio". Sólo pudimos recuperarnos de esta enfermedad del alma, curarnos y encontrar paz, felicidad, descanso, alivio y lo bueno de la vida, a través de lo espiritual. ¡No existe ningún otro camino! ¡Dios es paz, salud, felicidad, alegría, descanso, alivio y todas las cosas buenas!

Compadecemos a los pobres espiritualmente, a las personas enfermas mental y emocionalmente, no sólo porque ésta es una enfermedad horrible y atormentadora, sino porque nadie necesita estar enfermo; cada uno puede encontrar salud espiritual y sentirse bien, saludable y feliz. La enfermedad mental y emocional es un sufrimiento innecesario e inútil, ¡y es el problema número uno del país! Esto nos dice mucho, pudiendo sacar conclusiones correctas, las cuales a su vez, dicen mucho acerca del mundo. Sin embargo, estas conclusiones van más allá del alcance de este artículo, así que las dejaremos para que otros las comenten. Solamente diremos que no sólo muchos individuos, sino que el mundo entero padece de una completa pobreza espiritual. Y esto es tan inútil; todos los individuos, e incluso el mundo entero, pueden y deben sentirse bien, felices y saludables. La respuesta siempre ha estado allí, sólo que ha sido redescubierta nuevamente. La hemos descubierto y la ofrecemos como la cura de la enfermedad mental y emocional. También, ofrecemos pruebas de que sí funciona.

Ya que la enfermedad mental y emocional es pobreza espiritual, invitamos a todas las personas a unírsenos y a tomar parte de este banquete espiritual para recuperarse y mantenerse bien. Podemos asegurarles que la plenitud espiritual les curará de esta enfermedad y les dará una vida rica, completa, feliz y saludable.

El concepto de las enfermedades sicosomáticas está firmemente establecido en la medicina y en la ciencia. Este concepto explica que el hombre consiste de dos partes que se entrelazan: mente y cuerpo (aunque *psycho* significa ambos: alma y mente), las cuales interactúan. Se ha sugerido, y nosotros lo explicamos en la literatura de Neuróticos Anónimos, que el hombre es realmente tres partes: alma, mente y cuerpo lo cual significa que el hombre es UNA ENTIDAD TEO-PSICO-SOMÁTICA. Esta entidad enfatiza las tres partes que componen al hombre: alma, mente y cuerpo, las cuales se entrelazan. Nosotros le hemos dado a cada parte un nombre, pero tanto nombre es realmente excesivo, ya que varias lenguas, incluyendo el griego con *Psiché* y el francés con *l'ame*, usan la misa palabra para AMBAS, alma y mente. Fue cuando los científicos de habla inglesa seleccionaron las palabras para explicar las partes que componen al hombre, que tergiversaron y limitaron su significado a fin de que sólo significara "mente", excluyendo "alma", con lo cual querían eliminar lo espiritual de la moderna psicología y psiquiatría.

De hecho, psicología significa "el estudio del alma" ya que con esta palabra los griegos querían decir "alma". Pero nuestros científicos han tergiversado y limitado el significado de "psicología" y la llaman "el estudio de la mente". También tergiversaron el significado de lo escrito por los autores franceses. Cuando ellos hablaban del "alma" usaban la palabra *l'ame*, pero los científicos ingleses la tradujeron únicamente como "mente", ya que servía mejor a sus propósitos. Esto es una pena y, siendo erróneo, debe corregirse.

Estamos diciendo que reconocemos que técnicamente la palabra “psicología” significa “estudio del alma y de la mente”, por lo tanto, “psicosomático” debería significar “alma, mente y cuerpo”. Pero ya que “alma” ha sido excluida del uso actual de la palabra “psicología”, hemos tenido que reintroducir la palabra “alma” para describir las tres partes que componen al hombre. Reestablecemos el concepto que llamamos “Teo-psico-somático”, como la verdadera descripción del hombre.

Capítulo 9

La depresión, Llamada "IRA CONGELADA" Por muchos profesionales, Tiene solo una causa: El Egoísmo (Frustración)de que las cosas no se hagan a nuestra manera.

(Reproducido de la revista de la Salud Mental (R) de Julio de 1970)

La depresión ha sido llamada "IRA CONGELADA" por muchos profesionales (Psiquiatras, Médicos, Psicólogos, etc.) Este nombre es cierta y completamente descriptivo, absolutmente exacto. Da de lleno en el clavo; la depresión IRA CONGELADA no solo expresa lo que es la enfermedad, sino que también ofrece la cura para la enfermedad. Librese de la IRA CONGELADA y la depresión desaparece.

Sin temor a equivocarnos decimos que la depresión (IRA CONGELADA) tiene sólo una causa: El Egoísmo (Frustración)de que las cosas no se hagan a nuestra manera.

La depresión es un síntoma de la enfermedad mental y emocional y las personas "normales" no la padecen. Si usted no nos cree, sólo recuerde las muchas ocasiones en que tratamos de hablar con personas "normales" acerca de nuestras depresiones y nuestros problemas, estamos seguros de que recordará que ellas se retiraban asustadas. Decíamos: "Ellos no entienden, ellos no saben de que les estoy hablando" Y ciertamente, estas personas ¡no sabian de que les estábamos hablando! No tenían absolutamente ni idea de lo que estabamos sufriendo; ellas no sabían lo que era la depresión. Gracias a Dios que no sabían de qué les estabamos hablando ya que para saber lo que es la depresión, uno debe haberla padecido y, por supuesto, deseamos que nadie Padezca de depresión aunque esto sea únicamente para saber como es.

Ya que sólo las personas mental y emocionalmente enfermas sufren depresiones y que el egoísmo y su consecuente inhabilidad de amar son la única causa de la enfermedad mental y emocional, por lo tanto, es verdadero que LA IRA CONGELADA de la depresión, es causada por el egoísmo, que nos lleva a la frustración al no lograr que las cosas se hagan como nosotros queremos.

Hay una sola cosa que causará frustración: ¡No lograr que las cosas se hgan a nuestra manera! Piense acerca de esto. Usted tendrá que admitr que es verdad. La frustración es no lograr que las cosas se hagan a nuestra manera.

Como personas enfermas ¡no podímos tolerar que nuestros propios deseos no ueran satisfechos! Si no lograbamos que las cosas resultaran como nosotros queríamos, nos sentíamos en un profundo fondo y el propósitoy significdo de la vida desaparecía Pra nosotros ¡La peor tragedia que odría sucedernos es que las cosas no resultaran como nosotros queríamos! Esto era completamente inmaduro, una niñería enfermiza, pero no conociamos ninguna otra forma de vivir ó respondera las personas y situaciones. Por lo tanto, la frustraciónde nuestros propios deseos era una tragédiay ¡ésta creaba un profundo y terrible dolor! ¡Nuestras vidas se desplomaban cuando nos sentíamos equivocados, Dolido, Resentidos, todo lo cual se convertía en IRA CONGELADA ó depresión!

Esta IRA CONGELADA ó depresión bien pudiera ser el más profundo dolor que el hombre pueda sufrir. ¡Por supuesto, "la gente común" no lo comprende ! Ellas no pueden imaginar cómo el no lograr que las cosas se hagan a nuestra manerapuede ser la causa de que alguien se "quiebre". Las personas "normales" pueden tolerar la frustración; las personas mental y emocionalmente enfermas no pueden.

Las personas mental y emocionalmente enfermas, por ser egoistas y estar preocupadas únicamente por lograr que las cosas siempre salgan como ellas quieren, están destinadas a la frustración. Sus deseosno pueden ser satisfechos, por lo cual, es inevitable que siempre tengan problemas. Cuando la frustración golpea, la persona enferma reacciona con una violenta explosión de temperamento (Hacias afuera ó hacia dentro). Ésta es la IRA CONGELADA y ésta, la depresión. La fórmula es facíl.

Egoísmo----> Frustración---->IRA CONGELADA---->Depresión

No hay ningún misterio en el procedimiento. Quizás su cimplicidad es la razón de que este proceso no haya sido detectado por los profesionales en el campo mental durante siglos. El proceso ha sido ahora redescubierto y el misterio ha desaparecido.

Para recuperarnos y mantenernos bien, nosotros debemos aprender a lograr que las cosas se hagan a nuestra manera no es tan importante. Debemos prender a aceptar cosas que no salen como nosotros lo deamos. Debemos librarnos del egoísmo y adquirir la habilidad de amar. Debemos aprender que ¡El proósito y significado de la vida no está relacionado para nada con que las cosas resulten como nosotros queremos! ¡Debemos saber verdaderamente que hacer lo correcto es lo único importante! Hacer lo correcto crea el propósito y significado de la vida y nos da un vida rica, gozosa y completa, la cual por supuesto es salud mental y emocional.

El egoísmo es como un canasto ue nunca alcanza a llenarse. La persona enferma nunca puede ser feliz. Una expresión que escuchamos en el seminariode invierno del CSA en Miami Florida, expresa muy bien lo que es el egoísmo.

Hay suficiente para todos, Pero no lo suficiente para el egoísmo de una sola persona.

Eliminemos el egoísmo. aprendamos a amar, y la IRA CONGELADA ó depresión nunca más volvera a aparecer.

Cambiemos:

Egoísmo----> Frustración---->IRA CONGELADA---->Depresión

Por:

Olvido de uno mismo ---->Amor---->Gozo---->Salud.

Dejemos que las cosas sean como Dios (Como nosotros lo concebimos)quiera, no como nosotros lo deseamos; y nos sentiremos saludables y felices.

Capítulo 10

LA DEPRESIÓN, LLAMADA "LA EPIDEMIA DE LA DÉCADA DE LOS 70", PUEDE FRENARSE POR MEDIO DE NEURÓTICOS ANÓNIMOS

(Reproducido de la *Revista de la Salud Mental* ® de Noviembre de 1974)

Neuróticos Anónimos ha tratado de depresión por años y con mucho éxito. La principal queja de todas las personas que vienen a N.A. es la depresión, igual que las de aquellas que acuden en busca de ayuda a un psiquiatra o a un psicólogo. Lo sabemos. Nosotros también sufrimos por años los horrores de la depresión y fue este padecimiento el que nos llevó a Neuróticos Anónimos.

Habíamos buscado ayuda en todos lados, con toda clase de profesionales de la salud mental, pero no encontramos ayuda para recuperarnos hasta que llegamos a N. A. La depresión desapareció por medio de la ayuda espiritual que nos brindó N.A. Creemos que la ayuda espiritual es la única cura para la depresión, y N.A. nos ofrece esta ayuda, que sí funciona.

No conocemos otro medio para recuperarse de la depresión y creemos que no existe otra salida. Las drogas, la terapia, los tratamientos de *shock*, la psicoterapia, no curan la depresión. Nosotros y cientos de miles de personas, somos pruebas vivientes de esto. Los escapes que algunos practicamos tratando de eliminar la depresión, tales como el alcohol, las apuestas, las drogas, el comer en exceso, o el aislamiento, tampoco funcionaron; aun practicando escapes continuamos sufriendo depresiones. Hasta llegamos a creer que no había cura para las depresiones y nos decíamos que ésta era nuestra cruz, que teníamos que llevarla durante toda nuestra vida. Pero, a Dios gracias, encontramos un medio para escapar de este terrible sufrimiento, encontramos Neuróticos Anónimos y nuestra depresión desapareció.

Éstas son las buenas nuevas: CUALQUIERA QUE LO DESEE PUEDE LIBRARSE DE LA DEPRESIÓN POR MEDIO DE NEURÓTICOS ANÓNIMOS.

También aseguramos, porque nos ocurrió a nosotros, que ¡LA DEPRESIÓN PUEDE FRENARSE A TRAVÉS DE N.A.! ¡Éste es un milagro maravilloso! Muchos, incluyendo psiquiatras, psicólogos, médicos y otros profesionales, dicen que la depresión no puede curarse, sólo controlarse, y que no puede detenerse una vez que comienza; es decir, que la depresión debe seguir su curso.

Nosotros decimos: LA DEPRESIÓN PUEDE EVITARSE POR COMPLETO Y QUE NUNCA VUELVA A APARECER si se sigue el programa espiritual de Neuróticos Anónimos. Nosotros somos pruebas vivientes de que esto es una realidad.

Muchos llegamos a N.A. con una profunda e incapacitante depresión, que nos hacía sentir como inválidos. En algunos ésta desapareció desde la primera sesión. En otros tomó algún tiempo, a medida que practicaron el programa. Pero conforme lo practicaron, la depresión ¡DESAPARECIÓ! Si esto le parece demasiado bueno para ser verdad, le ofrecemos nuestras experiencias y las de otros grupos anónimos. Algunos alcohólicos llegan a su primera sesión de A.A. y nunca jamás se toman otro trago, algunos apostadores llegan a su primera sesión de J.A. y nunca más vuelven a apostar, algunos drogadictos llegan a su primera sesión y nunca más vuelven a tomar drogas. Éstos son hechos que se dan una y otra vez.

LA DEPRESIÓN: “LA EPIDEMIA DE LA DÉCADA DE LOS 70”. El problema de las depresiones se ha dado con tanta frecuencia últimamente que se le ha llamado “La epidemia de la década de los 70”, manifiestan las Dras. Myrna M. Weissman y Eugene S. Paukel en un resumen de su libro: LA MUJER DEPRESIVA, publicado en la Revista TRÓPICO del *The Miami Herald*, el

domingo 13 de octubre de 1974. Ya que la enfermedad mental y emocional es el problema número uno de salud del país y la depresión es su síntoma principal, esto pone a la depresión en uno de los primeros lugares de la lista de síntomas de la enfermedad, llamándosele con mucho acierto: “LA EPIDEMIA DE LA DECADA DE LOS 70”.

Uno de los astronautas, Edwin (Buzz) Aldrin, ha admitido que sufre de fuertes depresiones, que ha sido tratado por profesionales, pero que aún sufre. Él está realizando un viaje por todo el país hablando a grupos acerca de este padecimiento.

Ya que la depresión es “LA EPIDEMIA DE LA DÉCADA DE LOS 70” y que por esta causa muchas personas aún están sufriendo, hemos creado el nombre DEPRESIVOS ANÓNIMOS, como una parte de Neuróticos Anónimos, para que las personas depresivas sepan que pueden recuperarse de la depresión siguiendo el Programa de N.A. Esto no quiere decir que estemos sustituyendo el nombre de N.A., sino que D.A. sería una parte de N.A. Nosotros sugerimos el uso de este nombre para llamar la atención de los depresivos, para lograr que se identifiquen y que sigan este programa para recuperarse de esta terrible enfermedad y mantenerse bien. Naturalmente, nosotros sólo cambiaríamos dos palabras de los Doce Pasos para los D.A.: 1. “Admitimos que éramos impotentes ante nuestras depresiones, etc...” y 12. “Tratamos de llevar este mensaje a los depresivos…”

En octubre de este año publicamos una circular acerca de DEPRESIVOS ANÓNIMOS, como parte de N.A. También hemos escrito a muchos comités de salud, profesionales y personas que padecen de depresión. Sabemos que N.A. ayuda a los depresivos (N.A. ha estado curándolos durante años) pero el nombre de D. A. puede ayudar a que el mensaje llegue a algunos depresivos que no pueden ver la relación entre neurosis y depresión. Nosotros siempre nos apegaremos al

nombre de N.A., por supuesto, pero es bueno saber que también podemos mencionar el nombre de D. A. a quienes padecen de depresiones, si esto puede ayudarles.

Es maravilloso saber que existe una cura para esta EPIDEMIA DE LOS 70, la depresión. Es nuestra obligación continuar llevándole al mundo el mensaje de que existe una cura por medio de N.A. ¡LA CURA PARA LA DEPRESIÓN YA ESTÁ AQUÍ y queremos darla al mundo!

Durante muchos años, N. A. ha publicado artículos en la *Revista de la Salud Mental* acerca de la depresión, tales como:

"USTED NO NECESITA SENTIRSE DEPRIMIDO NUNCA MÁS NI PADECER NUEVAMENTE DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL"

Revista de la Salud Mental

Diciembre de 1968.

LA DEPRECIÓN, LLAMADA "IRA CONGELADA" POR MUCHOS PORFESIONALES, TIENE SOLAMENTE UNA CAUSA: EL EGOÍSMO (FRUSTACIÓN DE QUE LAS COSAS NO SE HAGAN A NUESTRA MANERA)

Revista de la Salud Mental

Julio de 1970.

Sabemos que el egoísmo y su consecuente incapacidad para amar y nuestros defectos de carácter, causan la depresión. También sabemos que debemos eliminar el egoísmo, adquirir la capacidad de amar y librarnos de nuestros defectos de

carácter para evitar la depresión y esto sólo puede lograrse a través de la ayuda de un Poder Superior. La depresión es una enfermedad espiritual y sólo puede curarse con ayuda espiritual.

Estamos de acuerdo con los profesionales que dicen que la "depresión es ira congelada" que la depresión es hostilidad y agresión "en forma explosiva o pasiva". Nos sentíamos depresivos porque las cosas *no salían como nosotros queríamos* o porque no podíamos hacer lo que nosotros queríamos. ¡No nos digan que no es cierto porque! ¡SABEMOS QUE ES VERDAD! Habiendo padecido de depresiones por muchos, muchos años y por haber sido expertos en depresiones, y habernos recuperado, SABEMOS que la depresión fue el resultado de la frustración de que las cosas no salieran como nosotros queríamos. Podemos comprobarlo ahora: Si queremos sentirnos resentidos cuando las cosas no resultan como nosotros queremos, rápidamente nos convertiremos en depresivos; pero si permanecemos amorosos, con esperanza y fe, y con una actitud de "vive y deja vivir", nos sentiremos saludables, felices y bien. Podemos continuar libres de la depresión si así lo decidimos y lo haremos siguiendo las leyes espirituales de la salud y de la normalidad; o podemos regresar a la depresión cuando así lo deseemos, siguiendo leyes egoístas y enfermizas.

Y la gran noticia es ésta: Para muchos de nosotros, nuestra DEPRESIÓN FUE FRENADA ¡cuando llegamos a N.A.! ¡La depresión no tenía que "seguir su curso"! ¡Terminó súbitamente! Muchos de nosotros jamás nos hemos vuelto a sentir deprimidos. Algunas veces nos preguntamos ¿A DÓNDE SE FUE LA DEPRESIÓN? Por años vivimos con ella como una constante compañía, ¡pero nos dejó abruptamente! Este es un verdadero milagro, pero muy común en N.A.

No sabemos de ninguna terapia profesional que pueda curar la depresión. Pero sí sabemos que la depresión puede curarse en Neuróticos Anónimos. Este es

el mensaje. Los miembros de N.A. constantemente hablan de cómo su depresión desapareció y cómo han encontrado una vida nueva, feliz y saludable.

Nos sentimos gozosos de saber que la depresión no sólo puede ser curada, sino que PUEDE SER FRENADA. Tal como A.A. dice: "Usted no necesita ser un alcohólico otra vez", N.A. dice: "Usted no necesita padecer de depresión ni de la enfermedad mental y emocional otra vez". Y esto es verdad. Lo hemos visto suceder muchas veces.

N.A. tiene una fórmula que funciona para librarse de la depresión y de la enfermedad mental y emocional en general. Los Doce Pasos y el modo de vida de N.A. son el medio de librarse de la enfermedad y encontrar una salud buena y radiante. No hay necesidad de estar deprimido ni mental y emocionalmente enfermo de ninguna manera.

La cura para "LA EPIDEMIA DE LA DÉCADA DE LOS 70" está aquí y lo ha estado por muchos años, tal como nosotros en N.A. lo sabemos. Continuemos ayudando a FRENAR LA DEPRESIÓN a través de Neuróticos Anónimos, el programa que funciona.

capítulo 11

USTED NUNCA MÁS SE SENTIRÁ DEPRIMIDO NI, DE NINGUNA MANERA, MENTAL Y EMOCIONALMENTE ENFERMO

(Reproducido de la Revista de la Salud Mental ® de Diciembre de 1968)

Así como Alcohólicos Anónimos dice a quienes buscan su ayuda: "Usted no necesita ser un alcohólico nunca más", Neuróticos Anónimos dice a los mental y emocionalmente enfermos que buscan su ayuda: "Usted no necesita estar deprimido nunca más, ni sentirse otra vez mental y emocionalmente enfermo". Esto es absolutamente cierto y ha sido comprobado por cientos de miles de personas.

En Neuróticos Anónimos, hemos visto cómo las depresiones, fobias, ansiedades, tendencias homicidas y suicidas, alergias, asmas, artritis y otras enfermedades mentales y emocionales, desaparecen y nunca más vuelven a aparecer. Lo sabemos, nos sucedió a nosotros. Hay muchas personas, incluyendo algunos profesionales, que dicen que estas enfermedades, así como la depresión, no pueden evitarse, que deben seguir su curso mientras se realiza el tratamiento. Nosotros podemos decirle que estas enfermedades pueden frenarse, que pueden ser interrumpidas y eliminadas completamente en cualquier punto de su gravedad, y que NO ES NECESARIO QUE APAREZCAN OTRA VEZ. Ningún otro tipo de tratamiento conocido hasta la fecha puede presentar pruebas de que cura esta enfermedad.

Así como algunos alcohólicos crónicos llegan a su primera sesión de A.A y jamás vuelven a tomarse un trago, muchos mental y emocionalmente enfermos llegan a una sesión de N.A. y nunca más vuelven a sufrir de esta enfermedad. Con otras personas el cambio es gradual y necesitan más de una sesión, pero en todos los casos, las personas enfermas que practican el programa de N.A. se recuperan y se mantienen bien.

En N.A. tenemos muchos miembros que han recibido múltiples tratamientos de shock; que por muchos años tomaron tranquilizantes, antidepresivos, píldoras para dormir y otras drogas; que tuvieron de 5 a 25 años de tratamiento psiquiátrico, que durante muchos años sirvieron en las iglesias y en las sinagogas, pero aun así, sus depresiones y otras enfermedades nunca disminuyeron ni desaparecieron, hasta que llegaron a Neuróticos Anónimos. Ellos habían sido diagnosticados como enfermos crónicos e incluso algunos fueron declarados incurables por otros sistemas de tratamiento, sin embargo se recuperaron en N.A.

Estas personas viven ahora felices y bien a través de N.A. y se han liberado de esta enfermedad que incapacita. Son una prueba positiva de que este programa funciona y de que las personas pueden recuperarse por medio de N.A. Nuestras enfermedades desaparecieron y nunca aparecerán mientras practiquemos el programa de N.A.

Neuróticos Anónimos da una promesa garantizada a cualquiera que honestamente siga el programa. Esta promesa de N.A. es: USTED NUNCA MÁS SE SENTIRÁ DEPRIMIDO Y EN NINGUNA FORMA MENTAL Y EMOCIONALMENTE ENFERMO OTRA VEZ. Esta promesa comprende también a Dios como usted lo conciba, y la recuperación, la paz mental, la serenidad y el amor; en pocas palabras: una verdadera recuperación.

Capítulo 12

LA CULPA *ES* ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL

(Reproducido de la *Revista de la Salud Mental* ® de Agosto de 1972)

En artículos previos hemos dicho que la causa de la enfermedad mental y emocional es el egoísmo y su consecuente incapacidad de amar. Ahora decimos que este egoísmo y su consecuente incapacidad de amar da lugar a una profunda, aguda y dolorosa CULPA, que ES enfermedad mental y emocional y de la cual no hay escape hasta que el individuo la enfrenta y utiliza un camino para liberarse de ella. ¡Gracias a Dios existe un camino para lograrlo!

Al tratar nosotros, los que hemos estado enfermos, de reducir la enfermedad y el sufrimiento a su mínima expresión, a su última parte indivisible, nos encontramos con que ésta es causada por una sola cosa: ¡una profunda, insufrible e inevitable CULPA! Era ÉSTA la que nos creaba todo el dolor y nos conducía progresivamente hacia nuestra destrucción.

Así como Descartes intentó reducir la mente hasta sus componentes básicos, a sólo aquello que pudiera ser conocido con seguridad, llegando a la sencilla expresión: "Pienso, por lo tanto existo", nosotros hemos intentado reducir la enfermedad mental y emocional a su más básico componente, a su último fragmento, el cual no puede reducirse más; al hacerlo, descubrimos que ¡este elemento es la CULPA!

En nuestras investigaciones hemos analizado los síntomas: la depresión, la ansiedad, el miedo, el nerviosismo, la irritabilidad, la cólera, la compasión por uno mismo, el resentimiento, el odio, el culpar a otros, y todas las otras emociones negativas tan estrechamente relacionadas con la enfermedad mental y emocional, descubriendo que éstas emociones podían reducirse aún más. Vimos que podían reducirse a una sola emoción: ¡CULPA! Nos examinamos a nosotros mismos y cada emoción que habíamos experimentado, y una vez más, encontramos que cada emoción negativa podía reducirse a ¡CULPA! ¡Este es un gran descubrimiento! ¡CULPA ES IGUAL ALA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL!

Durante mucho tiempo los psiquiatras y los psicólogos, pensaron que la CULPA, tan sobresaliente y manifiesta en las personas mental y emocionalmente enfermas, era imaginaria; pero en años recientes cambiaron este concepto y se dieron cuenta de que ¡LA CULPA QUE SIENTEN LAS PERSONAS ENFERMAS, ES *REAL*!

Nosotros que la hemos padecido, podemos asegurar que LA CULPA *ES* REAL, y agregamos que ¡LA CULPA *ES* LA ENFERMEDAD, no un síntoma de ella!

Mientras no se elimina la CULPA, no hay recuperación, no hay paz, no hay escape, y no hay NINGÚN LUGAR DÓNDE ESCONDERNOS. Cuando estuvimos enfermos, estuvimos conscientes de que NO HABÍA NINGÚN LUGAR DÓNDE ESCONDERSE. LA CULPA era la causa de que nos odiáramos a nosotros mismos, a otras personas, a otras situaciones y al mundo en general. Nada estaba bien; nos sentíamos miserables ¡PORQUE NO PODÍAMOS EVITAR EL SENTIRNOS CULPABLES!

Muchos de nosotros buscamos un descanso, un respiro, la paz, un escape al sentimiento de CULPA a través de la lujuria, el alcohol, las drogas, el comer en exceso, el trabajo, las apuestas, el soñar despiertos y otras fugas, pero nos dimos cuenta de que ¡NO HAY ESCAPE! LA CULPA estuvo siempre con nosotros, aun cuando éramos promiscuos, alcohólicos, drogadictos, glotones, trabajadores excesivos, soñadores o escapistas. En realidad nuestros intentos de escape nos hacían sentir peor porque éstos se acumulaban todavía más sobre LA CULPA, por lo tanto, poco a poco fuimos cavando un hoyo cada vez más profundo, corríamos a una velocidad fantástica hacia nuestra destrucción. Con nuestros intentos de aliviar los sentimientos de CULPA, sólo conseguimos castigarnos y empeorar nuestra terrible situación. Éste es un ciclo muy difícil de entender para las personas sanas

(no podemos decir “normales”) ¡QUERER ESCAPAR DE LA CULPA, ACARREA MÁS CULPA! Este es un concepto simple y verdadero, pero pocas personas han pensado en él.

Ha sido reconocido a través de los siglos que LA CULPA es el castigo de la humanidad, que es tan vieja como la raza humana y que siempre ha estado presente. Todas las religiones del mundo reconocen que los humanos padecemos de CULPA y su propósito es eliminarle. A la eliminación de este sentimiento se le llama “salvación”, “purificación”, “eliminación y perdón de los pecados”, “arrepentimiento”, etc.

Las religiones, la psiquiatría, la psicología y la sabiduría popular reconocen LA CULPA; y la religión y la sabiduría popular, la han considerado siempre como el peor estado del ser humano, que debe ser eliminado a cualquier costo. Es una lástima que la psiquiatría y la psicología la estés reconociendo hasta hoy y que aún tengan que darse cuenta de cuál es su verdadero significado en la condición humana. El misterio desaparece cuando tenemos una perspectiva completa del cuadro.

Evidentemente, todos los seres humanos nacen con un completo y profundo sentimiento de CULPA. Esto se debe a que todos los seres humanos nacen egoístas y desamorados, lo cual origina la CULPA. Es bien sabido que el hombre debe ser socializado y humanizado para poder vivir con su prójimo. Nacemos egoístas y faltos de amor, pero con capacidad para aprender amar. Si aprendemos a amar y nos sobreponemos al egoísmo, nos sentiremos bien y no padeceremos de CULPA; si no aprendemos, creceremos con un grave sentimiento de CULPA y nos sentiremos mental y emocionalmente enfermos. El sentimiento de culpa debe eliminarse para que la persona se sienta saludable y bien.

Recuerde, las evidencias demuestran que ¡TODAS LAS PERSONAS NACEN SIENTIÉNDOSE COMPLETAMENTE CULPABLES O CON PROFUNDOS SENTIMIENTOS DE CULPA! LA ELIMINACIÓN DE LA CULPA NOS BRINDA SALUD Y FELICIDAD ¡A CUALQUIER EDAD EN QUE LA ELIMINEMOS! Si ocurre durante nuestra infancia, nos sentiremos bien toda nuestra vida; si ocurre más tarde, la persona se sentirá enferma durante la primera etapa de su vida pero se sentirá bien en las etapas posteriores. A este cambio, las religiones le dan el nombre de "renacer"
o " salvación"

Como evidencia de que todas las personas nacen CULPABLES o cargadas de CULPA, ofrecemos muchos testimonios. Las religiones que creen en la reencarnación dicen que "el hombre trae una intensa CULPA por los errores cometidos en sus vidas anteriores". Nace con CULPA y su tarea aquí en la tierra, es eliminarla.

Todas las religiones enfatizan que el hombre nace con CULPA, la cual debe ser eliminada para que se sienta bien. Otras religiones hablan de "pecado original" del cual el hombre debe ser liberado. Pero *todas*, literalmente, *todas* las religiones consideran a la CULPA como el peor estado del ser humano; que cualquier persona en este estado se sentirá "perdida", que sólo será un ser humano completo cuando la CULPA SEA eliminada, y que su principal y única misión en la tierra es eliminar este sentimiento y estar preparado para cuando le toque dejar esta vida.

No negamos que la doctrina de eliminar la culpa y encontrar una vida saludable, funciona y ha funcionado para millones y millones de personas en todos los tiempos. Aun hoy, es el único camino para que las personas que se sienten infelices se recuperen, y para que las personas saludables continúen sintiéndose

bien. Beneficiémonos de esta experiencia. Aceptamos la fuerza de la gravedad porque “funciona”. Aceptemos esta doctrina porque también “funciona”.

Le hemos manifestado que la religión, la psiquiatría y la psicología han reconocido LA CULPA. También le ofrecemos nuestras propias experiencias. Aun si usted no acepta ninguna de las evidencias que le hemos mencionad, le desafiamos a que honestamente examine sus emociones para comprobar lo que le hemos dicho.

Si usted es honesto, se dará cuenta inevitablemente de que la depresión, la ansiedad, la cólera, la compasión por uno mismo y todas las emociones atormentadoras, son expresiones de la CULPA. No es su esposa, ni sus hijos, o su jefe, lo que le está “molestando”, es su ¡PROPIA CULPA!

Es su propia CULPA lo que le causa depresión, ansiedad, frustración y todas las otras emociones negativas. Nos enojamos con nosotros mismos porque no somos lo que deberíamos ser; sabemos que somos “un fracaso” en la vida. Sabemos que no somos buenos esposos, padres, trabajadores, amigos y nos *odiamos* a nosotros mismos por ello.

Nos odiamos porque somos incapaces de amar y por lo tanto, incapaces de ser y actuar correctamente en cualquier situación, porque nos sentimos CULPABLES debido a la CULPA CON LA CUAL NACIMOS Y QUE NO HA SIDO ELIMINADA. No estamos solos, todas las personas nacen sintiéndose CULPABLE, y muchos han eliminado este SENTIMIENTO. Estamos enfermos porque nuestros sentimientos de CULPA aún están con nosotros. Cada persona debe librarse de su propia CULPA. No tenemos por qué ser compadecidos, nos toca como a cualquier otro ser humano la misma obligación. ¡LIBRARNOS DE LA CULPA! Aceptemos esto ¡LIBRÉMONOS DE LA CULPA Y SINTÁMONOS BIEN!

Una cosa es segura: si la persona que se siente CULPABLE vive lo suficiente, inevitablemente será arrollada, golpeada y derrotada por LA CULPA, hasta que alcance su propio “fondo” y esté lista para aceptar ayuda, para hacer desaparecer este sentimiento.

Nosotros que hemos estado enfermos y nos hemos recuperado, conocemos estos hechos. Nos sentíamos CULPABLES cuando estábamos enfermos. Cuando eliminamos LA CULPA ¡nos recuperamos! Tómelo o déjelo. Es un hecho. Así fue como nos recuperamos y como todos lo han hecho, Invitamos a todas las personas a unirse a nosotros para eliminar la CULPA personal y adquirir AMOR, GENEROSIDAD Y UNA VIDA SALUDABLE Y FELIZ.

Capítulo 13

¿QUÉ SE SIENTE AL INTENTAR SUICIDARSE?

Grover responde a las preguntas de un estudiante de Secundaria

(Reproducido de la *Revista de la Salud Mental* ® de Junio de 1973)

LA VIDA ES UN PRECIOSO REGALO Y EL PENSAR EN TERMINAR CON ELLA ES ALGO QUE NINGÚN LIBRO PUEDE EXPLICAR. SOLAMENTE UNA PERSONA QUE LO HA INTENTADO PUEDE SABERLO

Por Fred K., estudiante de Secundaria, Bronx, Nueva York.

Estimado Sr. B.:

Me llamo Fred y soy un estudiante de Secundaria de la Ciudad de Nueva York. En mi clase de higiene, entre otras cosas, discutiremos el tema del suicidio.

Tengo que hacer un reporte al respecto y aunque sé que hay disponibles libros y artículos de periódicos, creo que me ayudaría mucho más escucharlo de una persona que ha pensado o ha intentado suicidarse. La vida es un precioso regalo, y el pensar en terminar con ella es algo que ningún libro puede explicar, solamente una persona que lo ha intentado puede saberlo.

Yo leí un artículo acerca de usted en EL OBSERVADOR NACIONAL, el cual fue escrito por James Driscoll, y aunque me he informado acerca de lo que es N.A., no era realmente lo que estaba buscando. Sé que le estoy pidiendo mucho, pero creo que un cuadro vale más que mil palabras, y una carta personal suya vale más que mil libros. Mucho agradeceré si me pudiera ayudar en este asunto para que yo pueda ayudar a otros.

Muchas gracias.

Fred K., Bronx, Nueva York.

Estimado Fred:

Muchas gracias por tu carta y por tu interés en este tema tan importante. Me complace poder contarte acerca de mis cinco intentos de suicidio, cómo me sentí en estos instantes, y cuáles fueron mis razones para tomar tan drástica decisión. Espero que mi experiencia sea de utilidad para ti, tu clase de higiene y para otras personas que tú quieras ayudar con este tema. Estoy seguro que mis sentimientos, razonamientos y acciones son típicas de todas las personas que intentan o piensan en el suicidio. Yo he hablado con muchas personas que han tratado de suicidarse y ellas están de acuerdo conmigo y comparten mi experiencia. Nos vemos “de tú a tú”, por lo que creo que estoy escribiendo no sólo en mi nombre sino en nombre de muchos.

Agradezco que me pidas que escriba acerca del suicidio, porque contestar tu carta me brinda una magnífica oportunidad de publicar mi respuesta en nuestra

Revista de la Salud Mental para que muchas otras personas puedan saber más acerca de esto. Tú has servido no sólo a tu clase, sino también a muchas otras personas. Con mis más cordiales agradecimientos me suscribo.

Aquí está:

QUÉ SE SIENTE AL INTENTAR SUICIDARSE. NO QUERÍAMOS MATARNOS, SÓLO QUERÍAMOS MATAR EL INSOPORTABLE DOLOR QUE NOS CARCOMÍA POR DENTRO. SI MORÍAMOS EN NUESTRO INTENTO DE MATAR EL DOLOR QUE SENTÍAMOS, ESO NO TENÍA LA MENOR IMPORTANCIA.

Para Fred K., de Grover B.

Querer suicidarnos, acabar con nuestra vida, es la última agonía del ser humano. Todos queremos vivir, pero cuando el dolor mental y emocional se convierte en algo tan grande durante tanto tiempo, la vida se convierte en algo insoportable y la muerte parece ser el único escape y el único medio de encontrar la paz deseada.

EL INSOPORTABLE E INSEPARABLE DOLOR ES LA CAUSA DE LOS INTENTOS DE SUICIDIO Y hay un hecho importante que sobresale entre los otros con relación al suicidio: ¡NO QUERÍAMOS MATARNOS; SÓLO QUERÍAMOS MATAR EL INSOPORTABLE DOLOR QUE NOS CARCOMÍA. SI MORÍAMOS EN EL INTENTO DE MATAR EL DOLOR, NO NOS IMPORTABA; EN REALIDAD ERA UN BAJO PRECIO EL QUE TENDRÍAMOS QUE PAGAR ¡SI CON ESO NOS LIBERÁBAMOS DEL DOLOR!

Nos tomó mucho tiempo recorrer callejones sin salida para llegar al punto en que la muerte es preferible a continuar nuestras vidas intolerables. Muchos de nosotros tratamos con medicina, religión y psiquiatría, sin ningún resultado. Tratamos por medio de hipnosis, astrología, que nos leyeran la mano, cualquier cosa que nos diera al menos una mínima esperanza de alivio para nuestro sufrimiento. Tratamos a través de enamorarnos, de las apuestas, del boliche, de andar en bicicleta y hasta por medio del alcohol y las drogas, pero llegamos a la conclusión de que no había salida. No nos quedaba otra cosa que probar más que la muerte.

La muerte comenzó a parecernos algo muy bueno. Siempre tuvimos un miedo terrible a la muerte, pero el intolerable sufrimiento nos hizo sobreponernos a ese miedo. Hubo una vez en que amamos la vida, alrededor de nosotros vimos el amor, la belleza, la armonía, las cosas buenas de la vida, cómo otros eran felices, pero a nosotros todo eso nos era negado, no sabíamos cómo encontrarlo. Estábamos enfermos, es cierto, pero no podíamos encontrar un alivio a nuestra enfermedad que no comprendíamos. Todo era negro y triste; no había una luz en ninguna parte, ni un rayo de esperanza, sólo una terrible oscuridad y una profunda desesperación. La mente de las personas normales no puede comprender esta total y negra desesperación y ojalá que nunca les suceda a ellos. Para saber lo que es el sufrimiento uno debe haber sufrido y nosotros no le deseamos a nadie ese sufrimiento. Nadie puede saber lo que es un dolor de muelas a menos que lo haya padecido, aumente usted ese sufrimiento miles de veces y quizás eso le dé una leve idea de lo que es el sufrimiento de la persona que intenta suicidarse. Pero esto será sólo una leve indicación, si uno no puede soportar el dolor que sufre en la vida y prefiere la muerte, es porque la muerte debe ser mejor que el dolor.

Los profesionales han dicho que los intentos de suicidio son “un grito pidiendo ayuda”. Nosotros diríamos que en los primeros intentos de suicidio esto es cierto, no queríamos morir, sólo librarnos del dolor y queríamos ayuda. PERO

CUANDO SOBREPASAMOS EL PUNTO DE “GRITAR PIDIENDO AYUDA” LLEGAMOS AL PUNTO DONDE LO ÚNICO QUE QUERÍAMOS ERA LIBERARNOS DEL DOLOR, ¡QUERÍAMOS MORIR! NO OBTENER AYUDA SINO ¡MORIR! La ayuda ahora nos disgustaba, ¡QUERÍAMOS ESCAPAR, QUERÍAMOS PARAR AL DOLOR, QUERÍAMOS MORIR! Cambiamos el “grito pidiendo ayuda” por “UN GRITO LLAMANDO A LA MUERTE”. Patrick Henry dijo: “Denme libertad o denme muerte”. Nosotros decimos: “Libérenme del dolor o denme muerte”. La libertad no es tan importante como la liberación del dolor. De hecho, si la falta de libertad es dolor, quizás Patrick Henry estaba hablando acerca de lo mismo de lo que nosotros estamos hablando. La libertad es independencia del cautiverio y nuestro dolor era cautiverio, así es que nosotros también queríamos “libertad o muerte”; en nuestros casos libertad era la independencia de nuestro cautiverio de dolor. Patrick Henry fue considerado brillante, no loco; y nosotros tampoco estábamos locos, únicamente queríamos “libertad (independencia del dolor) o muerte”. Esto da una nueva esperanza a la persona suicida, ella probablemente sea bastante inteligente, pero no “loca”.

Ya que estoy escribiendo acerca del suicidio, permítanme continuar con una seria consideración sobre el particular. Con seguridad alguien dirá: “los únicos expertos en el suicidio ya no están aquí para contárnoslo” y nosotros estamos de acuerdo con esto. Desde este punto de vista no hay expertos en suicidio que nos digan cómo es, pero nosotros nos consideramos lo más cercano a un experto en suicidios.

Tratamos de suicidarnos y casi lo logramos, así que creemos ser lo más parecido a un experto. Como nuestro amigo Fred dice en su carta, “sólo una persona que lo haya intentado puede decirlo”, así como a Fred esto le parece correcto, nos lo parece a nosotros y esperamos que a usted también.

Yo he dicho que es el insoportable e inseparable dolor lo que lleva a la persona a querer suicidarse. Veamos cómo es el dolor; como crece, cómo se convierte en intolerable y tan agudo que una persona estaría dispuesta a CUALQUIER COSA para hacerlo desaparecer. Como Fred dice en su carta, "la vida es un precioso regalo y pensar en acabar con ella, es algo que sólo las personas que lo han intentado pueden decirlo.

Permítanme contarles mi experiencia personal con el intolerable y terrible dolor que me llevó a intentar suicidarme cinco veces antes de que yo tuviera 21 años de edad. Primero, déjenme decirles que yo estaba actuando seriamente, yo sí quería ESCAPAR, ¡quería morir! Había tratado por todos los medios de librarme de mi sufrimiento, había visto muchos médicos, clérigos y a un psiquiatra por dos años, dos veces por semana, y no obtuve ningún alivio, en realidad continúe empeorando. El dolor mental y emocional creció en tal forma que, sinceramente, hasta llegue a desear matarme, pero en realidad yo solo quería matar el dolor, no a mí mismo.

Aunque era verdaderamente sincero, mis dos primeros intentos de suicidio no fueron sino "un grito pidiendo ayuda" que no obtuvo respuesta; el tercer intento fue un poco más serio y entonces si quería morirme. El cuarto intento fue "UN GRITO PIDIENDO LA MUERTE". Y en el quinto casi lo logro.

Fui un niño temperamental e inmaduro. Tuve unos padres maravillosos, pero no conocí el amor, ni pude sentir seguridad. Crecí con esta profunda enfermedad que empeoró con los años, curse con éxito mi secundaria, aunque siempre con problemas emocionales, me gradué y comencé a trabajar para una gran organización.

Permítanme decirles que tuve también algunas épocas buenas durante mi niñez y adolescencia, aun en medio de todo mi sufrimiento. Pero a los pocos meses

de comenzar a trabajar me llegó una profunda depresión. No sabía lo que era y nunca la había sentido. Me asusté, sentí que la vida se me escapaba. Antes de esta depresión, había disfrutado muchas cosas, pero de repente nada me importó, sólo sentía un agudísimo dolor. Sabía que algo estaba mal, pero no sabía qué era. También me di cuenta de que tenía que hacer algo al respecto.

Comencé a ver médicos, clérigos y a un psiquiatra, pero no obtuve ayuda. En realidad continúe enfermándome cada vez más hasta que mis tendencias suicidad se intensificaron tanto, que el psiquiatra les dijo a mis padres que no podría continuar haciéndose cargo de mí. Ya había intentado suicidarme en tres ocasiones mientras lo estuve consultando.

Un problema importante para la persona suicida es la elección del método para quitarme la vida. Se piensa mucho en esto. Después de todo, lo único que a uno le importa es triunfar en el intento de hacerlo.

Fue en este punto, después de tres intentos, que tomé un curso de aviación, buscando un método para suicidarme. Planee convertirme en piloto y cuando las cosas se pusieran muy mal, alquilaría un avión, lo elevaría muy alto y después me vendría en picada. Dramático ¿no? Ustedes podrán ver que yo creía que en esta forma ¡REALMENTE FUNCIONARÍA Y CUMPLIRÍA MI COMETIDO! Además, no sería una desgracia para mi familia porque probablemente sería considerado como un accidente.

El psiquiatra sabía que yo estaba tomando lecciones de aviación con ese objetivo, y decidió entregarme a mis padres. Esto me desanimó y seguí adelante con mis planes de quitarme la vida.

Había considerado varias formas para suicidarme, pero las rechacé por varias razones. Quizá una lista de dichos métodos será muy útil:

Saltar de un puente.

Muchas personas lo han hecho pero no han muerto, habiendo conseguido únicamente mutilarse alguna parte del cuerpo, y han tenido que continuar viviendo siendo inválidos. No es lo suficientemente seguro.

Cortarse las muñecas.

Muchas personas lo han hecho y han sobrevivido. Es un método muy miserable
y toma demasiado tiempo desangrarse hasta morir. No es efectivo.

Tomar veneno.

Es demasiado difícil conseguirlo y al querer comprarlo pueden sospechar de uno y comenzar a seguirlo. Se necesita saber exactamente qué clase de veneno y qué cantidad hay que tomar. No había un lugar para obtenerlo por entonces.

Darse un balazo.

Muchos se han dado en el cerebro y han sobrevivido. Sólo se han mutilado. Demasiado difícil conseguir una pistola y no es un método muy efectivo ni seguro.

Saltar al paso de un carro o del tren.

Muchos han sobrevivido a esta experiencia. No es lo suficientemente seguro, podría tener que vivir siendo un inválido.

Como éstos, hay muchos más que no considere correctos.

Como podrán ver, seleccionar un método seguro ¡es realmente un problema! No es fácil. Aprender a volar me parecía que era la solución perfecta.

Para no hacer el cuento largo, quiero decirles que traté de suicidarme de varias formas. Primero, traté de tomar yodo, pero tenía un sabor tan desagradable

que no lograba tomar la *cantidad suficiente* para matarme. Después traté de suicidarme, en dos ocasiones, con pastillas para dormir y lo único que conseguí fueron dos noches de magnifico sueño pero CUANDO DESPERTÉ, ¡AÚN CONTINUABA VIVO! La cuarta vez metí mi cabeza dentro de un horno de gas con la válvula completamente abierta, pero por alguna razón o por un milagro, no funcionó. Inhalé el gas pero me aburrí antes de que la muerte llegara y tuve que darme por vencido; estuve con la cabeza dentro del horno por tanto tiempo que cuando la saqué, tenía el pelo blanco. No sé porqué mi pelo estaba blanco, pero así fue.

La quinta vez fue mi gran intento. Estuve a punto de serlo y casi lo logro. Estuve al borde de la muerte, así me lo dijeron los médicos y las enfermeras. Apenas lograron rescatarme. Esa vez casi lo logré, pero fue el fin de los intentos de suicidarme.

Verán, yo había hecho un trato con Dios: yo no podía aceptar mi vida tal como estaba, no podría soportar ya el dolor y el sufrimiento, así que le dije: "Voy a intentar suicidarme. Esta vez haré un trabajo realmente bueno, con el cual debo morir o casi lograrlo. Será algo convincente. Si Tú me dejas vivir después de este intento, entonces aceptaré mi dolor e intentaré vivir tan bien como pueda. Si me dejas morir, entonces habré hecho lo correcto. "Lo dejo en Tus Manos".

Para esa fecha había acumulado una gran cantidad de POTENTES pastillas para dormir. Me dijo el médico que cuatro de ellas, tomadas de una sola vez, serían fatales. ¡Había encontrado EL MÉTODO! Si no me hubieran descubierto ACCIDENTALMENTE, con seguridad estaría muerto ya que casi lo logro.

Guardé las pastillas para dormir hasta que ¡LLEGÓ EL DÍA! MÁS BIEN, LA NOCHE ¡HABÍA LLEGADO LA HORA, NO HABÍA DUDA DE ELLO!

Agotados todos los medios para curarme, no me quedaba nada más que la muerte para poner fin al tormento, fin al dolor y, entonces, encontrar la paz.

Para ser breve, me tomé el frasco completo de pastillas de una sola vez, me recosté dispuesto a morir, y por un accidente fui descubierto, me llevaron a toda prisa al hospital, me empacaron en hielo, y los médicos y enfermeras comenzaron a trabajar para salvarme. Bien, sobreviví a todo esto. Dios había cumplido su parte del trato, me había sacado con vida de esto y me dijo: "Tú vivirás y encontrarás un método para aliviar el dolor y vivir una vida útil y feliz". Por poco muero; los médicos y las enfermeras eso me dijeron. Creo firmemente que fue Dios quien me salvó la vida para servirle. Me convencí y nunca más intente suicidarme, ni siquiera volví a pensar en esa idea.

El dolor del que hablamos era desesperación, falta de fe, soledad, depresión y otras emociones atormentadoras. El significado y el propósito de la vida desaparecen. No hay nada porqué vivir; nada da la felicidad. La desesperanza, la falta de sentido de la vida y la falta de amor, son algo intolerable y los seres humanos no pueden vivir de esta forma ¡*Ya que no podíamos vivir, la única alternativa era morir*! No teníamos alternativa, no estábamos "locos" sino que buscábamos el único camino que nos quedaba. Si sólo hay un camino no se tiene alternativa y, por lo tanto, tiene sentido tomar el único que existe.

¡Pero, gracias a Dios, existe otro camino para liberarnos del sufrimiento! Lo hemos encontrado y queremos mostrarlo a otras personas que aún sufren. Alcohólicos Anónimos, Neuróticos Anónimos y otros grupos anónimos, han ayudado y están ayudando a muchos cientos de miles de personas a recuperarse y continuar bien y tener vidas útiles, felices y productivas. EL SUIDICIO PUEDE SER ELIMINADO CUANDO LAS PERSONAS SON AYUDADAS A

RECUPERARSE DEL INTOLERABLE DOLOR. Nuestro programa ofrece la respuesta a quienes sufren de la enfermedad mental y emocional.

Queremos agradecerte nuevamente Fred, por pedirnos responderte y darnos la oportunidad de presentar este artículo. Esperamos que sea de ayuda a tu clase y responda a tu pregunta. Te enviamos nuestro amor y nuestros mejores deseos de salud, felicidad y una vida plena y rica, para ti, para los tuyos y para toda la gente.

Sera un placer verte en el Programa de N. A.

Grover B.

Capítulo 14

NADIE SE RECUPERA DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL SI CONTINÚA TOMANDO TRANQUILIZANTES, ANTIDEPRESIVOS, PASTILLAS PARA DORMIR, Y OTRAS MEDICINAS PARA LOS NERVIOS

(Reproducido de la *Revista de la Salud Mental* ® de Octubre de 1969)

Si, la verdad ya está aquí, y nosotros queremos darla a conocer: NADIE SE RECUPERA DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL SI CONTINÚA TOMANDO TRANQUILIZANTES, ANTIDEPRESIVOS, PASTILLAS PARA DORMIR Y OTRAS MEDICINAS PARA LOS NERVIOS.

Decimos esto porque somos personas que durante años tomamos tranquilizantes, antidepresivos, pastillas para dormir, y otras medicinas para los

nervios y sabemos que lo que decimos es cierto. Nos recuperamos cuando dejamos de tomar pastillas para los nervios.

Tomamos pastillas por prescripción médica y tuvimos una gran fe en ellas, pero pronto descubrimos que NO NOS DABAN EL EFECTO DESEADO. Cuando nos sentíamos deprimidos tomábamos una de las pastillas que nos habían recetado y, no teniendo un sustituto mejor que aliviara nuestro sufrimiento, tenazmente las seguíamos tomando durante años, pero ¡LA DEPRESIÓN CONTINUABA DESENFRENADAMENTE! Estas drogas no nos curaban, no aliviaban nuestro sufrimiento, además de que tenían terribles efectos secundarios y algunos de nosotros eventualmente nos convertimos en adictos a ellas. Imagínese, ADICTOS A ALGO QUE NI SIQUIERA NOS AYUDABA CON NUESTRO SUFRIMIENTO.

Lo malo de estas drogas está dándose a conocer y ya es tiempo de que el público lo sepa. Ajústese el cinturón de su asiento, lo que aquí vamos a contarle ¡será una sorpresa! Hay un anuncio de televisión patrocinado por EL INSTITUTO NACIONAL PARA LA SALUD MENTAL, que nos muestra a una atribulada ama de casa haciendo sus quehaceres domésticos apresuradamente, llevando al niño a la escuela, y haciendo todos los otros trabajos de una casa; de pronto, una voz dice: "La señora Mary Clayton es una *viciosa*. Ella se sorprendería de que la llamaran así, pero toma anfetaminas para mantenerse activa y barbitúricos para dormir. Es una *viciosa*. ¿Hay *viciosos* en su casa? Hemos visto este anuncio de televisión varias veces en la WLVW – TV, Canal 10 (ABC), Miami, Florida.

Así que si usted toma pastillas de las que estamos hablando, entonces usted es un ¡vicioso! ¿Le sorprende? A nosotros nos ha complacido mucho que el INSTITUTO NACIONAL PARA LA SALUD MENTAL haya usado la palabra *vicioso*, tanto para las personas que usan drogas prohibidas como para las que

toman drogas recetadas. ¡Vamos progresando! Siempre hemos dicho que las personas que toman pastillas para los nervios están en un grave problema. Ahora el INSTITUTO NACIONAL PARA LA SALUD MENTAL declara a estas personas ¡viciosas! Y usted, ¿quiere dejar de ser un vicioso?

Miembros de N.A. que han dejado de serlo, hablan en sus experiencias personales del nuevo significado de *vicioso*. Estas personas tomaban medicina recetada, no drogas prohibidas y, aun así, cuando hablan de sus experiencias, ellos se denominan "viciosos", ya que el INSM ha ampliado el significado de la palabra.

La experiencia de N.A. ha demostrado, durante varios años, que las personas deben suprimir completamente las pastillas para los nervios si quieren recuperarse. Es exactamente el mismo caso de los alcohólicos, quienes deben dejar de beber para recuperarse; el apostador debe dejar de apostar para recuperarse, el adicto debe dejar de tomar drogas para recuperarse y el consumidor de drogas prescritas, y de todo tipo, debe dejar de tomarlas para recuperarse. NADIE PUEDE RECUPERARSE SI CONTINÚA TOMANDO CUALQUIER TIPO DE PASTILLAS PARA LOS NERVIOS.

Tenemos los resultados en N.A. Las personas que han tomado pastillas para los nervios durante muchos años y dejan de hacerlo cuando llegan a N.A., se recuperan. Aquéllos que continuan tomándolas, no se recuperan.

No sugerimos que la persona deje de tomar pastillas desde el primer instante que llega a N.A., aunque algunos miembros sí lo hacen. A la persona debe dársele un sustituto: esperanza, ayuda, comprensión; debe dársele un medio de sentirse bien, antes de que pueda dejar de tomar las pastillas. Es lo mismo que con el alcoholismo, el alcohólico no puede y no debería dejar de beber hasta que no tenga algo: esperanza, ayuda, comprensión, un medio de sentirse bien. Algo menos que esto sería cruel. A la persona debe dársele una solución a sus problemas antes de

que pueda o deje de usar su “muleta”. Y puede abandonar esa muleta con N.A. Muchos lo han hecho.

Ciertamente, los médicos nunca animaron a sus pacientes a continuar tomando pastillas para los nervios por largos periodos de tiempo o en grandes cantidades, fueron los pacientes lo que seguramente abusaron de la medicina. Pero este abuso es tan común que continúa sin ningún control.

Ciertamente, las pastillas para los nervios tienen un uso. Es indudable que son maravillosas cuando se usan apropiadamente. Pero este uso está severamente limitado. Nosotros creemos que estas drogas son valiosas para los pacientes en ESTADOS CRÍTICOS TEMPORALES DE LA ENFERMEDAD y pueden ser usadas en forma apropiada por CORTOS PERIÓDOS DE TIEMPO, DURANTE LOS ESTADOS CRÍTICOS DE LA ENFERMEDAD, PERO NADA MÁS. El uso prolongado de estas drogas con seguridad mantendrá enfermo al que las usa en forma permanente. Nunca se recuperará de la enfermedad mental y emocional mientras continúe usándolas.

N.A. tiene muchos miembros que han dejado de tomar pastillas, y todos ellos dicen que no hubieran podido recuperarse si hubieran continuado usándolas. En una sesión, la otra noche, un miembro dijo, “es imposible hacer el inventario moral mientras estamos bajo el efecto de las pastillas”.

Los tranquilizantes, antidepresivos, pastillas para dormir, y otras medicinas de esta clase, nublan la mente y USTED NO PUEDE PENSAR CON CLARIDAD MIENTRAS ESTÁ BAJO SU INFLUENCIA. Esto es lógico y simple y está respaldado por la experiencia. Si quiere enderezar su vida, aclarar su pensamiento, conocer la realidad, o saber verdaderamente quién es usted, ¿Cómo puede hacerlo, si está tomando estas drogas que hacen que la mente se apague debido a su efecto estimulante?

Estas drogas alteran la mente, ¡por eso las toman las personas! ¿Cómo puede enderezar su mente, si deliberadamente está tratando de “mandarla por la tangente”? Usted no puede, por supuesto. Si quiere recuperarse debe decidirse a dejar las pastillas y permitir que su mente descubra “qué es” y cómo enderezarse a sí misma. Bájese del carrusel.

N.A. comprueba, y nosotros lo establecemos como un hecho absolutamente cierto y comprobable, tal como lo es la ley de la gravedad, que NADIE PUEDE RECUPERARSE DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL SI CONTINÚA TOMANDO MEDICINAS PARA LOS NERVIOS. N.A. tiene como prueba no sólo personas que han abandonado el hábito de tomar pastillas y que están bien, sino también hay algunas que ocasionalmente regresan a las drogas prescritas y vemos cómo se enferman inmediatamente. Así es que nosotros tenemos también nuestros ejemplos vivientes que continúan probando que lo que decimos es cierto. Vemos a algunas personas dejar de tomar pastillas, volver a tomarlas, volver a dejarlas, enfermarse, recuperarse otra vez, enfermarse nuevamente, recuperarse otra vez, etc., mientras continúan el ciclo. Nosotros vemos cómo: dejan las drogas, se sienten bien, vuelven a tomarlas, se sienten enfermos. Si no nos cree, venga y vea por usted mismo. O mejor aún, ¡Haga usted mismo la prueba!

Pero recuerde, usted NO PUEDE ni DEBE dejar estas medicinas hasta que tenga una línea definida de ayuda. Esta línea es N.A. Después de todo, usted toma estas medicinas por una razón; venga a N.A. y haga desaparecer la razón por la que las toma. Usted NO NECESITARÁ DE MEDICINAS CUANDO SE RECUPERE EN N.A. Venga y siéntase feliz y bien y TIRE SUS PASTILLAS PARA LOS NERVIOS AL CESTO DE LA BASURA.

Si no cree que lo que le decimos es verdad, puede continuar tomando sus pastillas y continuar enfermo, porque esto es lo que le sucederá. Usted no cambiara la realidad, negándola. Después de todo la tierra ya era redonda cuando la gente pensaba que era plana. Nuestra negación no afectó la redondez de la tierra. Si usted quiere enterrar su cabeza en la arena y continuar con sus medicinas y permanecer enfermo, entonces, ¡LE DESEAMOS UNA FELIZ ENFERMEDAD! Llegará el día, en que se SENTIRÁ ENFERMO Y CANSADO DE ESTAR ENFERMO Y CANSADO y entonces nos escuchara y estará dispuesto a dejar sus pastillas.

Si toma pastillas, usted es un "vicioso", consumidor de pastillas, quizás un adicto. No son palabras gratas, pero usted puede recuperarse y entonces no se aplicarán a usted.

Aproveche la experiencia de antiguos "viciosos", pastilleros, zombies tranquilizados, que ahora son seres reales. Hemos estado allí y hemos encontrado la verdad. Hemos encontrado a N.A., hemos dejado las pastillas, nos hemos recuperado y nos sentimos felices, llenos de vida, y estamos tratando de ayudar a muchos como ustedes.

Permítanos agregar que somos SERES REALES. Muchos de nosotros comenzamos tomando las nuevas "drogas milagrosas" cuando APARECIERON POR PRIMERA VEZ EN EL MERCADO. NADIE NOS GANABA EN COMENZAR A TOMARLAS. Las tomamos por muchos años y somos EXPERTOS en lo que ellas hacen a la persona, sus efectos secundarios, los problemas que causan. Fuimos conejillos de indias que sufrimos largos experimentos y ahora proclamamos la verdad. El experimento fue un fracaso completo y las drogas no nos curaron, no nos quitaron nuestro sufrimiento, nos causaron una gran miseria y nos impidieron recuperarnos. Tuvimos que dejar de tomarlas para recuperarnos.

La verdad de lo que decimos aquí se dará a conocer como debe ser. Muchos profesionales y gente común ya conocen esta verdad. Les recomendamos ser inteligentes y recuperarse aprovechando este conocimiento.

Usted no puede quitarse el golpe. Usted no será la excepción. ABSOLUTAMENTE NADIE SE RECUPERA DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL, SI CONTINÚA TOMANDO TRANQUILIZANTES, ANTIDEPRESIVOS PASTILLAS PARA DORMIR U OTROAS MEDICINAS PARA LOS NERVIOS.

HAY UNA FORMA DE QUITARSE EL HÁBITO DE LAS PASTILLAS Y RECUPERARSE: LA FORMA ES NEURÓTICOS ANÓNIMOS, COMO MILES DE PERSONAS YA LO HAN COMPROBADO. Invitamos a todos a recuperarse por medio de N.A.

Capítulo 15

La Fatiga Mental y Emocional; El cansancio que el descanso no cura.

(Reproducido de la revista de la Salud Mental de Diciembre de 1970)

La fatiga mental y emocional es un devastador e incapacitante agotamiento que ningún descanso puede curar. A diferencia del cansancio físico, causado por el trabajo y desaparece con una noche de buen sueño, la fatiga mental y emocional no se cura. Lo que es más la fatiga mental y emocional acompaña siempre a la persona a cualquier lugar que vaya, sus emociones le consumen por dentro y no tiene escapatoria.

Cuando sufríamos esta fatiga, intentábamos todo para aliviarnos, pero era en vano. Tomábamos vacaciones, pedíamos largo permisos en el trabajo, tratábamos de aliviarnos practicando algún pasatiempo o haraganeando, pero nada nos ayudaba. Nos sentíamos fatigados ya sea que estuviéramos en una maravillosa playa bajo un sol esplendoroso, o en el pico de una montaña, o en un concierto, o

viendo una película, o en cualquier otro lugar. El hecho indiscutibles que: ¡La fatiga mental y emocional no la cura el descanso!

Otra cosa acerca de la fatiga mental y emocional que asombra a mucha gente, es que estábamos fatigados cuando las cosas a nuestro alrededor eran bellas. No teníamos problemas aparentes, y nuestra situación parecía ser buena. Pero sabemos que nuestras emociones nos estaban abatiendo y literalmente nos estaban agotando.

¿ Cuántas desafortunadas personas han sido aconsejadas por los demás, incluso por los profesionales, para "escaparse por un tiempo y alejarse de todo". Y nosotros "nos escapábamos por un tiempo y nos alejábamos de todo", pero continuábamos sintiéndonos fatigados y más y más enfermos. ¡ El descanso simplemente no cura la fatiga mental y emocional!

La fatiga mental y emocional es una cosa muy real y ciertamente incapacita a quién la sufre. La persona que sufre no puede funcionar, y está "simplemente agotada, cansada y abatida". Esta fatiga es una frustración absoluta porque la persona trata de descansar pero no puede.

Tratamos de descansar nos quedábamos por unos días en cama y a veces por semanas, y después de días de estar en cama "descansando" ¡nos levantábamos tan cansados como cuando nos acostábamos!¡Estas es la frustración llevada hasta el último grado! Vaya formula: Cansancio-Descanso-Cansancio. Nos preguntábamos si estábamos locos (lo estábamos), nos parecía que el mundo entero estaba al revés y que las leyes naturales ya no funcionaban. Pensábamos; si el descanso no cura el cansancio, entonces las leyes naturales no funcionan.

¡Ah! pero estábamos tratando con una clase diferente de cansancio: la fatiga mental y emocional. y este cansancio no obedece a la ley "el descanso cura el cansancio" ¡La única cura para para la fatiga mental y emocional es la curación de la mente y de las emociones.

Gracias a Dios. Hay una cura para la fatiga mental y emocional. La hemos encontrado y queremos dársela a usted. Cuando curamos nuestras mentes y emociones a través del Programa de Neuróticos Anónimos y encontramos una vida nueva, rica y feliz, la fatiga mental desaparece, como si nunca hubiera existido. Descubrimos que tenemos abundantes reservas de energía para el día entero. Al fin somos libres. Muchos de nosotros descubrimos que ignorábamos cuánta energía tiene el ser humano cuando se siente bien. La fatiga mental y emocional nos ha robado muchos años y, en algunos casos, toda nuestra vida, al recuperarnos nos asombramos de la gran fuente de energía que hay en nosotros cuando nos sentimos bien.

La fatiga mental y emocional es causada por los problemas mentales y emocionales, y no por el exceso de trabajo. El descanso no tiene ningún efecto sobre estos problemas y, por lo tanto, el descanso no puede curar la fatiga que causan. Para obtener resultados diferentes debemos cambiar las causas, y a

medida que cambiamos la causa de la fatiga mental y emocional, es decir, al eliminar nuestros problemas mentales y emocionales , obtenemos resultados diferentes, Salud mental y emocional.

Recordemos a todas las personas que sufren de fatiga mental y emocional que se recuperen con nosotros y disfruten de una vida rica, completa y llena de energía, sin el molesto cansancio de la enfermedad mental y emocional. ¿Alguien quiere disfrutar del tenis, el boliche, la navegación, el patinaje, cabalgar, correr, saltar, practicar el alpinismo, el fútbol, o el béisbol? Nosotros tenemos la energía necesaria para trabajar y cuidar de nuestras obligaciones y responsabilidades, gracias a Dios.

Capítulo 16

No hay casos sin esperanza, No importa cuánto halla sufrido por la enfermedad mental y emocional, usted puede recuperarse, continuar sintiéndose bien y encontrar una vida completa, rica y feliz, a través de Neuróticos anónimos.

(Reproducido de la revista de la Salud Mental de Noviembre de 1973)

¡Neurótico Anónimos tiene buenas noticias! ¡No hay casos sin esperanza! Cualquiera y todos podemos recuperarnos de la enfermedad mental y emocional y mantenernos bien, si sinceramente lo deseamos y nos esmeramos en seguir el programa de N.A. Como Dice el Folleto Informativo: "Nunca hemos visto que una persona falle, si hace lo mejor para seguir el programa... Aquéllos que lo practícan, se recuperan".

Como de costumbre, Hablamos por experiencia, la nuestra y la de otros miembros. N.A. ha resuelto con éxito los casos que se le han presentado. Estos casos van desde personas con problemas mínimos, hasta los casos más graves de la enfermedad mental y emocional. A N.A. han llegado estudiantes de secundaria o universitarios que enfrentan sus primeros problemas de inadaptación en sus estudios, y el pánico que sienten por los exámenes; otros han llegado con amargas experiencias de tratamientos psiquiátricos, psicológicos, médicos y religiosos, así como

tratamientos de shock, uso continuo de tranquilizantes, antidepresivos, sedantes y otras drogas, intentos de suicídio u homicidio, y largas temporadas en hospitales psiquiátricos. Algunos, incluso, han sido deshauciados por su psiquiatra como incurables (esto es absolutamente cierto y tenemos muchos casos así), pero ¡Todas estas personas se han recuperado y siguen sintiéndose bien, a medida que continúan practiando el programa de N.A.

Hemos visto la enfermedad mental y emocional en todas sus formas y nosotros mismos la hemos padecido. ¡Sabemos que cualquiera que sinceramente lo desee puede recuerarse y mantenerse bien! ¡Nosotros lo hicimos y hemos visto cómo miles de personas logran lo mismo!

Por eso podemos decirle: ¡No importa cuánto haya sido maltratado por la enfrmedad mental y emocional, usted puede recuperarse, mantenerse bien y encontrar una vida completa, rica feliz a través de neuróticos anónimos! Ésta es una gran bendición por la cual estamos profundamente agradecidos.

Los problemas de un nuevo miembro puede que no sean peores que los que nos tocaron pasar a nosotros, antes de llegar a N.A. y recuperarnos. Realmente los problemas de cualquier nuevo miembro sólo pueden ser iguales a los de otros muchos miembros de N.A. ya que una persona sólo puede estar igual de enferma que otra, debido a que hay un límite para la enfermedad mental y emocional, y nadie puede sobre pasarlo.
Si aquellos que han sido deshauciados por los psiquiatras, psicólogos y médicos, se han recuperado y continúan bien en N.A. también los casos "sin esperanza" pueden curarse en N.A. No es teoría, es nuestra experiencia comprobada.

Así como Alcohólicos Anónimos trabaja con todos los alcohólicos que verdadermante practican el programa, Neuróticos Anónimos funciona en las personas mental y emocionalmente enfermas que verdaderamente practican. Pero la persona debe desear practicarlo sinceramente y cualquiera que lo desee puede lograrlo. Nosotros conocemos algunos alcohólicos que llegaron más enfermos que otros a A.A. pero aún así el programa funcionó en estos casos extremadamente graves, porque sus miembros practican verdaderamente el programa.

La clase y la gravedad de la enfermedad no tienen ninguna importancia. De hecho ¡ Hay sólo grados de la enfermedad mental y emocional! ¡No hay diferentes clases de enfermedad y emocional! Por lo tanto. ¡ La enfermedad varía sólo cuantitativamente. no cualitativamente! Esto quiere decir que la enfermedad mental y emocional varía sólo en intensidad, y no en clase, ya que la enfermedad mental y emocional es una sola cosa, no diferentes cosas.

Debido a que la enfermedad es la misma y varía solamente en intensidad, y teniendo entre nosotros muchos miembros que han sido recuperados sin importar su gravedad, decimos que cualquier persona que sinceramente lo desee, puede recuperarse como nosotros lo hemos hecho. En verdad, bien pudiera ser que mientras más enferma está la persona, más rápido se recupera. Y mucha evidencia respalda esta declaración. Aquellos que llegan gravemente enfermos, que están sufriendo más los más desesperados, a menudo están en un fondo tan profundo que aceptan este programa sin reservas, comienzan a practicarlo y obtienen alivio y ayuda casi inmediatamente. Esto es algo sorprendente incluso para los veteranos en el programa. Lo vemos

suceder a menudo, pero es tan grande este milagro que ¡nos asombramos cada vez más por el espectacular trabajo de Dios!

Verdaderamente ¡Este milagro ocurre en N.A.! Y el hecho de que suceda una y otra vez, aumenta nuestra fé, y nosotros continuamos creciendo espiritualmente. Hemos visto a personas verdaderamente enfermas, inclusos nosotros mismos, obtener buena salud en unas pocas semanas. Y hemos venido de un profundo desesperado fondo emocional. Invitamos a todas las personas interesadas en lograr una vida saludable y feliz, a tomar este programa. Estas dos expresiones ayudarán a pasar nuestro mensaje:

Si usted no puede vivir
y tampoco puede morir,
pruebe neuróticos anónimos

Recupérese en N.A.
y encontrará
su propio destino

¡No hay casos sin esperanza! Venga y convénzase. Recuperérese con nosotros. Si usted apenas ha comenzado a sufrir, o si ya está casi al final del camino, hay esperanza, ayuda y salud esperando por usted en Neuróticos Anónimos. ¡Nunca hemos visto que una persona falle, si ha hecho todo lo que puede por practicar este programa! usted no será la excepción. Dios no hace excepciones. Le invitamos a recuperarse en N.A.

Capítulo 17

AMOR ES AMAR, NO SER AMADO

(Reproducido de la *Revista de la Salud Mental* ® de Abril de 1970)

Todo ser humano desea y necesita amor. De hecho, todo ser viviente, o por lo menos todo lo que esté lo suficientemente alto dentro de la escala genética, que pueda ser considerado "una criatura social", desea y necesita también amor. Nosotros no sabemos si la amiba desea y necesita amor, pero sí sabemos con mucha seguridad que las criaturas más avanzadas sí lo desean y necesitan, que prosperan con él, y sufren mucho si les falta. Recientemente la ciencia ha demostrado que a las plantas, sí, A LAS PLANTAS, también debe dársele amor para que crezcan, y estudios recientes han demostrado también que las plantas que son amadas por sus dueños prosperan, y aquellas que no son amadas se marchitan y mueren pronto.

Los seres humanos, también, DEBEN TENER AMOR PARA FLORECER. Un ser humano sin amor es la criatura más miserable sobre la tierra. Carecer de amor es el sufrimiento más grande que puede padecer la humanidad. La falta de amor es verdaderamente la única causa de la enfermedad mental y emocional, y bien pudiera serlo también de muchas otras enfermedades que actualmente se consideran de origen orgánico.

Pero el SECRETO es éste: PARA RECIBIR AMOR, DEBEMOS DARLO PRIMERO. Muchas personas buscan el amor en otros, en cosas externas y nunca lo encuentran, ya que el amor no es algo que está fuera de la persona. EL AMOR VIENE DE ADENTRO, y sólo puede ser experimentado por el individuo mismo. Sólo aquellos que aman pueden tener amor.

Cualquiera puede tener amor, pero un HECHO universal muy importante que debe aprenderse es que: AMOR ES AMAR, NO SER AMADO. Si una persona quiere experimentar el amor, primero debe amar. Y la experiencia de amar, la recompensa del amor, está en AMAR, no en SER AMADO.

Parece inaudito cómo podemos equivocarnos tanto que confundimos AMAR CON SER AMADO. Aun los mismos verbos expresan ideas diferentes. AMAR significa experimentar la emoción del amor. SER AMADO significa que otra persona lo ama a UNO y que es la otra persona quien experimenta el amor.

Todas las personas que suplican amor, es decir, todas las personas mental y emocionalmente enfermas, cometen el triste error al buscar amor en otra persona SIN EXPERIMENTARLO PRIMERO. Es asombroso cómo muchos millones de personas hacen eso. Estas personas frecuentemente dicen cosas como: "Yo quiero ser amado"; "Si pudiera encontrar a alguien que me amara por lo que soy, yo sería feliz". ¿Se da cuenta de lo arrogante y egoísta que se puede llegar a ser? "Yo no me siento amado" y, así, continúan los lamentos. ¿Puede usted ver el error que estas personas están cometiendo? El amor no se basa en una constante corriente de amor proveniente de la otra persona, el amor fluye de dentro. O amamos o no amamos. No podemos sentir el amor sin experimentarlo primero.

Hay muchas cosas que sólo puede experimentarlas uno mismo, por ejemplo: el dolor es algo que sólo puede ser experimentado por la persona que lo padece; la felicidad, la tristeza, todas las emociones incluyendo el AMOR, son experiencias propias de cada individuo y sólo puede sentirlas LA PERSONA QUE LAS EXPERIMENTA. Es imposible intentar sentir el dolor de otra persona, como es imposible experimentar el amor de la persona que nos ama. Nuestro dolor es nuestro dolor. El dolor de otro es su dolor, y lo mismo sucede con el amor: nuestro amor es nuestro amor, y el amor de otra persona es el amor de ella. Las personas pueden compartir el amor, pero eso significa únicamente: COMPARTIR EL AMOR QUE CADA UNO POSEE. Cada una de esas personas ama y comparte el amor, pero el amor que cada uno siente es de su exclusiva posesión.

Para probar que esto es cierto, le preguntamos: ¿Le ha sucedido alguna vez que otra persona se enamore de usted, pero usted no puede soportar a dicha persona? Todo el amor que la otra persona siente por usted, no puede lograr que usted la ame. El amor es una acción que, o está presente en nosotros, o está ausente.

EL NO SENTIR AMOR ES LA CAUSA DE NUESTRA INHABILIDAD DE AMAR. En realidad las personas mental y emocionalmente enfermas padecen de INHABILIDAD DE AMAR; CUANDO APRENDEN A AMAR, SE RECUPERAN. Ésta es la cura para la enfermedad mental y emocional.

Una lección y un HECHO muy importante que nosotros como personas mental y emocionalmente enfermas tuvimos que aprender, fue que *AMOR* ES *AMAR*, NO *SER* AMADO. Como personas enfermas buscamos en todas partes el amor, tratamos de complacer a las personas para que nos "amaran", pero cuando eso no dio resultado, usamos toda clase de presiones para lograr el "amor" de ellas. Con seguridad usted ha visto cómo los niños enfermos usan toda clase de recursos para obtener "amor."

Pero estábamos buscando una cosa equivocada en un lugar inapropiado. Estábamos persiguiendo EL AMOR en el mundo externo, como si estuviéramos buscando un diamante. Fue sólo cuando descubrimos el importante HECHO de que AMOR ES AMAR, NO SER AMADO, Y ARPENDIMOS A AMAR, que *ENCONTRAMOS EL AMOR* Y NOS RECUPERAMOS.

EL AMOR estaba esperando dentro de nosotros todo el tiempo. Todo lo que tuvimos que hacer fue buscar en nuestro interior allí estaba. Cuando aprendimos a amar a los demás AMAMOS y ¡AHÍ ESTABA! EL AMOR no era algo externo, estaba dentro de nosotros. ¡BENDITA, BENDITA PAZ!

Ninguna persona ha encontrado en el exterior el amor que buscaba. En realidad queremos ser amados, pero para ser amados, primero debemos amar. El amor es el único camino para sentir el amor que otros sienten por nosotros. CUANDO AMAMOS, ENTONCES PODEMOS SENTIR Y APRECIAR EL AMOR DE LOS DEMÁS. Y cuando no podemos amar no podemos sentir las toneladas de amor que sienten los demás por nosotros.

En realidad, cuando estábamos enfermos éramos amados por muchas personas: nuestros padres, nuestros amigos, nuestros compañeros, etc., pero no podíamos apreciar ese amor ni sabíamos que existía. Sufríamos grandemente porque creíamos "que no nos amaban". Los culpábamos y los llamábamos "fríos y desamorados", cuando en realidad éramos nosotros los que no podíamos amar, y asumíamos que el amor no estaba cerca de nosotros.

Ahora que estamos bien, sabemos que *AMOR* CONSISTE EN *AMAR*, NO EN *SER AMADO*. Ahora que amamos, experimentamos la rica y plena inundación de AMOR que está alrededor y dirigida a nosotros. Es simplemente grandioso y es de lo que se trata la vida.

Recuerde, debemos AMAR para SER AMADOS. Éstos verbos están separados, pero juntos hacen una magnífica combinación. Si usted quiere AMAR y SER AMADO debe hacer el primer movimiento. Cuando aprenda a AMAR, con toda seguridad SERÁ AMADO en correspondencia. Comencemos con nosotros mismos y aprendamos a AMAR. Encontraremos que AMAR es realmente mejor que SER AMADOS. Sólo podemos experimentar EL AMOR AL AMAR A LOS DEMÁS.

Capítulo 18

AMOR ES RESPONSABILIDAD,

RESPONSABILIDAD ES AMOR

(Reproducido de la *Revista de la Salud Mental* ® de Marzo de 1970)

El amor está compuesto de muchas cosas, una de las cuales, con toda seguridad, es la responsabilidad. Esto es tan antiguo como la raza humana, ha sido conocido desde hace mucho tiempo, pero ha tenido que ser redescubierto por cada nueva generación y por cada individuo.

Demasiadas personas piensan que amar es el hecho de estar sintiendo amor constantemente, y que si uno deja de sentirlo por un momento, significa que ha desaparecido. Sentir amor todo el tiempo es casi imposible. No poder sentir una emoción todo el tiempo o a una hora determinada no significa que no la poseamos. La responsabilidad es un indicio de que el amor está presente, aun si no sentimos el amor a cada momento.

Cuando Grover estaba en Los Ángeles, en una ocasión se sintió preocupado por los muchos problemas que necesitaban su inmediata atención, hizo varias visitas a un sacerdote para obtener ayuda espiritual. Grover le dijo: "Tengo tantos problemas que en este momento no siento amor por mi trabajo". Él preguntó: "¿Piensa continuar su trabajo o planea dejarlo?" Grover contestó: "Planeo continuarlo". El sacerdote comentó: "Entonces usted *verdaderamente ama* y el amor está presente en usted porque *RESPONSABILIDAD ES AMOR*".

El sacerdote continuó: "El amor no es algo que sentimos constantemente, es una sensación que no puede sentirse constantemente, pero la responsabilidad de algo o de alguien ¡es amor! Piense en el hombre que trabaja todo el día detrás de un escritorio o lavando trastos, en ese momento no siente y no puede sentir amor, porque su mente está ocupada con su trabajo, tiene prisa y está trabajando bajo presión. PERO ESTA PERSONA ESTÁ GANANDO LA COMIDA PARA SU

FAMILIA, YA QUE TIENE EL COMPROMISO DE CUIDARLOS Y *ESTO CON TODA SEGURIDAD*, ¡*ES AMOR*! Piense en una madre que a las 3:30 de la madrugada está paseando a su hijo para que se duerma, tiene sueño y está cansada, y sin duda alguna a esa hora no siente amor por el niño, y es muy posible que hasta sienta disgusto u 'odio' en ese momento. Ella con seguridad no experimenta el sentimiento del amor. PERO ESTA MADRE ESTÁ CUMPLIENDO CON SU OBLIGACIÓN, TIENE LA RESPONSABILIDAD DE CUIDAR AL BEBÉ Y *ESTO CON TODA SEGURIDAD*, ¡*ES AMOR*!

En otro momento, el padre trabajador y esta madre, sin duda alguna, *sentirán* amor el uno por el otro, por el hijo, por la vida, por otras personas y, por supuesto, por Dios. Pero en la prisa del trabajo y la distracción de otras actividades necesarias y las decisiones que hay que tomar, no *sienten* amor en un momento en particular o todo el tiempo.

Por favor tenga la seguridad de que la *responsabilidad* de algo o de alguien ¡es VERDADERO AMOR! Ésta es la medida, la prueba del amor. Sólo la persona que ama trabajará, se sacrificará, se preocupará por otros, y se esforzará en hacer todo lo que pueda por aquello que ama".

"Muchas personas están confundidas acerca de lo que es el amor. Frecuentemente escuchamos decir: 'Yo ya no quiero a mi esposa'. 'Yo ya no quiero a mi esposo, o a mis hijos'. Ellos dicen eso porque no saben lo que es el amor, no saben que AMOR ES RESPONSABILIDAD, y RESPONSABILIDAD ES AMOR. Estas personas esperan *SENTIR EL AMOR CONSTANTEMENTE* y cuando *no lo sienten*, asumen que ha desaparecido. Sin duda, la falta de entendimiento de esto es la causa de muchos divorcios. Pero muchas personas sí aprenden este importante hecho y la familia se salva."

La sensación de alivio que obtienen quienes aprenden que RESPONDABILIDAD ES AMOR, es inmensa; dejan de exigirse a sí mismos el estar sintiendo amor constantemente, se contentan con servir, con ser responsables y trabajar felizmente con el pleno conocimiento de que, al ser verdaderamente responsables, verdaderamente aman.

Grover pudo confirmar el gran alivio que se obtiene al aprender que RESPONSABILIDAD ES AMOR. Después de hablar con el sacerdote que enfatizó que RESPONSABILIDAD ES AMOR, Grover pudo ver y apreciar que, por supuesto, no podía esperar estar *sintiendo* amor todo el tiempo y pudo darse cuenta de que, al estar comprometido con su trabajo, verdaderamente amaba. ¡Bendito alivio!

Aquellos que se van por la tangente son los que no han aprendido este hecho acerca del amor, que RESPONSABILIDAD ES AMOR. Cuando "el flechazo del amor", ese "mágico" sentimiento no se siente, mucha gente piensa que el amor se ha terminado, y puede sufrirse mucho emocionalmente debido a eso. Muchos fracasan debido a esta falta de entendimiento. Entonces, también esperar sentir amor constantemente, es infantil e inmaduro. La persona madura es responsable de su trabajo, lo hace, y por lo tanto, cosecha los frutos del amor.

Naturalmente, el hecho de que RESPONSABILIDAD ES AMOR es tan cierto en Neuróticos Anónimos, como lo es en todas partes. Aquellas personas que se comprometen con el Programa de N.A. se recuperan y se mantienen bien, y AMAN VERDADERAMENTE. Experimentan amor, paz mental, gozo, felicidad y una vida nueva y completa. Las personas que se incorporan a N.A. obtienen muchos beneficios; pero si no se responsabilizan de su enfermedad y se retiran, no llegan a obtener los beneficios. Nadie puede ganar o mantener alguna cosa sin responsabilizarse. Un pianista tiene que practicar y tocar el piano constantemente,

si deja de hacerlo, si suspende esta responsabilidad, no podrá ser un pianista. Lo mismo es con el escribir a máquina, practicar la cirugía, la carpintería, la albañilería, o cualquier otra actividad en que el hombre se desenvuelve. La responsabilidad por un trabajo o por una profesión trae amor y recompensas. La irresponsabilidad o el faltar a los compromisos traen como consecuencia el fracaso y la falta de amor.

Que RESPONSABILIDAD ES AMOR, ¡es un hecho incontrovertible! ¡Nadie jamás ha podido destruir esta ley! Para ganar y para amar, debemos responsabilizarnos de las cosas y de las personas que amamos y hacer nuestro mejor esfuerzo para cumplir con nuestros compromisos. Solamente así AMAREMOS VERDADERAMENTE y SABREMOS CONSTANTEMENTE que amamos, a pesar de que no podamos SENTIR CONSTANTEMENTE que amamos. PERO SABER QUE AMAMOS, ¡ES VERDADERAMENTE EL PARAÍSO EN LA TIERRA!

Capítulo 19

DIOS, TAMBIÉN, TRABAJA CON CAUSA Y EFECTO, ASÍ LO ESTABLECIÓ. ÉL SUPRIMIRÁ LA CAUSA Y, POR LO TANTO, EL EFECTO DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL, SI SE LO PEDIMOS. NO SUPRIMIRÁ EL EFECTO SIN SUPRIMIR LA CAUSA

(Reproducido de la *Revista de la Salud Mental* ® de Diciembre de 1973)

Dios trabaja con causa y efecto, así lo estableció. Él no va contra sus propias reglas. El hombre, por consiguiente, debe trabajar con causa y efecto porque así es como se ha establecido: TODAS LAS COSAS FUNCIONAN POR CAUSA Y EFECTO.

En cualquier afán, es inútil tratar de cambiar o suprimir un efecto sin antes cambiar o suprimir la causa. Dios, también, observa esta regla. Aun así, es sorprendente ver cuántas personas quieren cambiar, tener una vida mejor y feliz sin preocuparse en absoluto de cambiar las causas que originan su miseria. Muchas personas mental y emocionalmente enfermas dicen que han orado por años para que les sea eliminado su sufrimiento, pero al no ser éste removido, se sienten ahora furiosas con Dios, con el mundo, con las personas y con las situaciones. Nunca se les ocurrió que oraban por algo equivocado. Oraban para que les fuera suprimido el efecto: el sufrimiento mental y emocional, no para que les fuera eliminada la causa de ese sufrimiento. Realmente pedían a Dios que quebrantara su propia regla, que cambiara un efecto sin cambiar la causa. Por supuesto, Dios no lo hizo, y los individuos permanecieron enfermos. Pero cuando sinceramente oramos por la eliminación de las causas de nuestra enfermedad que hemos llegado a reconocer, entonces Dios sigue su propia regla, cambia las causas y consecuentemente el efecto, y nos recuperamos.

Esto, por lo tanto, no es un gran misterio, obedece a las leyes naturales. Para curar la enfermedad mental y emocional hay que cambiar las causas en la vida de las personas, con la ayuda de Dios y en esta forma nos recuperaremos. Muchos profesionales en el campo de la salud mental han dicho que las causas deben suprimirse para que un individuo pueda recuperarse, pero pocos de ellos saben cuáles son las causas que deben ser suprimidas.

Aun si lo supieran, muchos de ellos todavía no aceptan que sólo Dios puede suprimir las causas. En Neuróticos Anónimos se ha "puesto todo junto", así que tenemos un programa que consiste en darse por vencido ante un Poder Superior, aceptarlo, reconocer las causas de nuestra enfermedad, tener la disposición de cambiar y humildemente pedirle que cambie las *causas* y que nos haga sentir bien.

Nosotros no le pedimos que nos haga sentir sanos y felices sin ningún esfuerzo de nuestra parte, o que nos haga sentir bien sin cambiar las causas. Humildemente le pedimos desde lo más profundo de nuestro ser que nos haga cambiar las causas, e inevitablemente nos sentimos bien. Dios nunca nos falla cuando lo hacemos como Él quiere, a su manera.

Es egoísta, vano, presuntuoso y enfermizo pedir a Dios o a cualquier persona que nos haga sentir bien sin quitarnos las causas de nuestra enfermedad. Aun así, a menudo buscábamos sólo esto. Acudimos a psiquiatras, médicos, psicólogos y clérigos pidiéndoles hacernos felices y hacernos sentir bien mientras continuábamos siendo la misma clase de persona. No hay duda que sufrimos, uno tras otro, amargos desengaños pero por supuesto, como personas enfermas, todo el tiempo tratábamos de quebrantar las leyes naturales. La ley no se aplicaba a nosotros si interfería en lo que queríamos hacer. Muchos de nosotros nos sentíamos furiosos si llovía cuando habíamos planeado un paseo o si nos golpeábamos contra una piedra que deberíamos haber visto. Culpábamos a la naturaleza, a Dios, a cualquier cosa y a todo por nuestro problema. Aun así, queríamos estar "bien y felices", al mismo tiempo que éramos muy impacientes y egoístas.

No podemos ser egoístas y felices. Estas dos cosas no pueden coexistir. No podemos mantener nuestras personalidades egoístas y esperar disfrutar de lo bueno de la vida, de salud y felicidad. Aun así, esto es lo que habíamos pedido por tanto tiempo.

Debemos estar dispuestos a cambiar, saber que el cambio de las causas es lo único que nos hará sentir bien y pedirle a Dios humildemente que cambie las causas.

Dios no quebrantará sus propias leyes por nadie. Ha sido dicho: "El hombre no quebranta las leyes de Dios; él se quiebra a sí mismo contra ellas". Si usted desea continuar quebrantando las leyes naturales, le deseamos una feliz enfermedad. Si usted desea recuperarse, únase a nosotros, cambie las causas y encontrará la vida buena, feliz y saludable que ha estado buscando.

Ya que Dios trabaja con causa y efecto en todas las cosas, la buena noticia es que: ESTO TAMBIÉN ES VERDAD CON LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL. DIOS SUPRIMIRÁ LA CAUSA Y, POR LO TANTO, EL EFECTO DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL, SI SE LO PEDIMOS. Así que hay una forma de salir de la enfermedad mental y emocional y miles de nosotros la hemos encontrado. Este programa funciona para cualquiera que quiera ponerlo en práctica. Neuróticos Anónimos ofrece este programa.

Hemos declarado en el libro de N. A., *LAS LEYES DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL*, que la enfermedad:

Es causada por el egoísmo innato que nos impide adquirir la habilidad de amar.

Se cura eliminando el egoísmo y adquiriendo la habilidad de amar.

Nadie puede adquirir la habilidad de amar mientras continúe siendo egoísta. El amor no es egoísmo. No podemos comernos el pastel y seguirlo conservando. El egoísmo debe ser suprimido antes de que el amor pueda desarrollarse y florecer.

Muchos de nosotros buscábamos amor; en realidad, la queja más común de las personas mental y emocionalmente enfermas es que están buscando amor. Lo que equivale a soledad y a incapacidad de amar. También sabemos que para recibir amor debemos darlo primero. Sólo podemos dar amor cuando lo hemos experimentado y sólo podremos darlo cuando el egoísmo haya sido suprimido. Queda claro pues, que la causa -el egoísmo- debe ser eliminado antes de obtener el efecto deseado –el amor. Es tan simple como eso. Ningún ser humano y ni aun Dios quebrantará sus propias reglas y nos dará amor, hasta que el egoísmo haya sido suprimido. PERO DIOS SUPRIMIRÁ EL EGOÍSMO –LA CAUSA- Y, POR LO TANTO, NOS HARÁ SENTIR BIEN SI SE LO PEDIMOS. Nadie puede quebrantar la regla de causa y efecto en ninguna cosa, incluyendo la enfermedad mental y emocional. Deje de pedirle a Dios que quebrante su regla; pídale humildemente que le quite las causas, las cuales deben ser reconocidas primero, ¡y verá los resultados de una pronta recuperación! Retamos a cualquiera a hacer esto. ¡SIEMPRE FUNCIONA! Dios no quebranta sus leyes, y no hace excepciones. Si nosotros hacemos nuestra parte con causa y el efecto, ¡Él hará la suya!

Así como cuando ponemos un empaque nuevo en un grifo que gotea (causa) y el goteo termina (efecto), o cuando ponemos un parche en el hoyo de una llanta (causa), la inflamos y queda lista nuevamente (efecto); de la misma forma en que cambiamos las causas de cualquier cosa para asegurarnos de obtener un efecto diferente, cambiemos nuestras personalidades, con la ayuda de Dios, el egoísmo (causa) a la generosidad y al amor a los demás y, consecuentemente, a una vida saludable y feliz (efecto).

Esto depende de nosotros. También se ha dicho: “Dios trabajará *con* usted, pero no *para* usted”. Cuando le pedimos “que nos haga sentir bien y felices”, sin ningún esfuerzo de nuestra parte, Él no lo hace. No quebrantaría su ley de causa y

efecto. No trabajaría *para* nosotros. Pero cuando le pedimos su ayuda para hacernos cambiar, le estábamos pidiendo que trabajara *con* nosotros y ¡LO HIZO!

Si queremos que Dios trabaje con nosotros, debemos hacerlo a su manera. No tenemos alternativa. La ley es la ley y no será quebrantada. Podemos continuar quebrándonos nosotros mismos contra ella, hasta que nos cansemos y estemos dispuestos a recibir ayuda. Es esto lo que hicimos por muchos, muchos años. Cuando "nos cansamos", pudimos ponernos de acuerdo con Dios y sus planes y Él nos hizo sentir bien. Decidimos no continuar quebrándonos contra su ley, la aceptamos y comenzamos a usarla. Somos pruebas vivientes de que la ley nos funcionó y ¡DIOS HIZO SU PARTE!

Reiteramos este feliz mensaje:
DIOS SUPRIMIRÁ LA CAUSA Y, POR LO TANTO, EL EFECTO DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL, SI SE LO PEDIMOS.

Capítulo 20

Si usted tiene dificultad con los conceptos espirituales del programa, lo invitamos a que:

Entre, la puerta trasera está abierta.

(Reproducido de la Revista de la Salud Mental de Noviembre de 1967)

Muchos de nosotros no hubieramos podido quedarnos en el programa si no hubiera existido una puerta trasera abierta para nosotros. A muchos nos repugna escuchar cualquier plática acerca de conceptos espirituales, así como desde hacia mucho tiempo nos había repugnado, o mejor dicho, trátabamos de rechazar todas las cosas espirituales y religiosas, Creíamos "estar hartos de religión". Sentíamos que las cosas religiosas ó espirituale seran para los tontos "justos" -Criaturas débiles que precisaban de una muleta o excusa para vivir. Habíamos elaborado puntos de apoyo para nuestra forma de pensar y logramos que muchas otras personas apoyaran nuestros puntos de vista. Nuestro "triunfo"

nos entusiasmaba. Al condenar a otros nos sentiamos superiores y la "fuerza de nuestra inteligencia" era sorprendente, incluso para nosotros mismos.

Algunos creíamos haber logrado mucho en este mundo. Algúnos éramos médicos, psicólogos, o teniamos otras importantes posiciones . Creíamos haber descubierto los secretos de la vida. UNO MISMO, ese era el secreto. Sé fuerte, bástante por ti mismo, usa la mente, usa la razón, estas cosas eran lo bueno de la vida. Qué lástima que los "tontos" no pudieran ver lo que era obvio.

Así que perseguimos en forma alocada nuestros objetivos de sobrevivir en el mundo y llegar a ser personas importantes. Los démas no nos importaban, excepto como escalones para subir más alto. Uno mismo y la inteligencia eran las únicas cosas que tenían valor. ¿Quién requería de un Poder Superior? Y llegamos a la conclusión que nosotros no necesitábamos de un Poder Superior.

A medidas que lograbamos nuestros objetivos, nos fuimos dando cuenta de que nunca estábamos satisfechos. Nosotros mismo nuestra inteligencia no eran suficientes. Seguimos buscando más y más las cosas que nos faltaban, pero nunca se nos ócurrio que lo que nos faltaba era un Poder Superior. Después de haber fracasado tuvimos que volver a buscar alguna forma de Poder Superior.

Cuando nos dimos cuenta de que teníamos que encontrar algún medio para vivir en paz, y que ningún ser humano podría ayudarnos, obligadamente tuvimos que buscar un Poder Superior. Este era un gran dilema. ¿Dónde podríamos comenzar? Habíamos tratado de rechazar todas las cosas espirituales y no podíamos dehacernos de estas ideas por ningún medio conocido por nosotros. No había ninguna religión organizada que pudiéramos aceptar. No podíamos inventar una, ni siquiera imaginar un simple comienzo.

Pero al fin encontramos un camino. Encontramos a Neuróticos Anónimos que sólo nos pidió creer en un Poder Superior a nosotros mismos. Ciertamente, cualquiera puede admitir que hay un Poder Superior más grande que el individuo, en realidad, hay muchos poderes como tal, El movimiento de los átomos, la gravedad, la evolución, la unidad del esfuerzo humano, éstas y otras cosas son ciertamente más grandes que cualquier individuo. Considere la unidad del esfuerzo humano. Muchos hombres trabajando juntos, cada uno con una obligación especial, pueden llegar a construir altos edificios, puentes, máquinas, etc. que solo un ser humano no podía construir. Así, la unidad del esfuerzo

humano es una fuerza más grande que el individuo, Si usted no lo cree, construya usted mismo un edificio como el Empire State, o un puente como el Golden Gate. Así que si una sola persona no puede hacer estas cosas, pero muchos hombres juntos si pueden, ¿qué ha surgido de los esfuerzos combinados? Ciertamente ¡ha surgido un poder superior más grande que el individuo! Si un Ateo o un agnóstico puede aceptar este concepto de Poder Superior, o uno similar, entonces podrá comenzar a recuerarse y encontrar la felicidad también Lo sabemos porque así nos sucedió a nosotros,

Esto es lo que queremos decir con la frase "Entre, la puerta trasera está abierta". Al llegar a creer en un Poder Superior concebido en esta forma, la persona llegará al mismo lugar: la sala de la suntuosa casa, y podrá encontrar en ella a su Poder Superior, salud y felicidad, no obstante que haya entrado por la "puerta trasera" en vez de usar la puerta del frente, como lo hacen aquéllos que pueden aceptar las enseñanzas de las religiones organizadas.

Neuróticos Anónimos tiene muchos miembros que lograron un despertar espiritual y se pusieron en armonía con su Poder Superior al entrar por la "puerta trasera" como consecuencia, se recuperaron y encontraron un vida saludable y feliz. Muchos de nosotros no aceptamos o no podemos aceptar muchas enseñanzas de la religiones organizadas y, por lo tanto, no podemos ser parte de las instituciones religiosas, Pero hemos descubierto que no tenemos que aceptarlas o ser parte de esas instituciones. Hemos descubierto ser perfectamente felices y saludables, con Dios como nosotros lo concebimos. Esto ya es bastante si aceptamos a nuestro Poder Superior, buscamos estar en armonía con Él y hacemos lo que Él nos manda.
Evidentemente Dios es de mente muy abierta y sólo pide que el individuo crea y acepte a un Poder Superior más grande que él mismo. ¿Podemos nosotros ser también de mente abierta?

Cualquiera debería ser capaz de alcanzar a su Poder Superior a travéz de la "puerta trasera". ¿ Hay alguien tan soberbio y arrogante que no pueda aceptar que hay muchos Poderes más grandes que él mismo? Si es así déjenlo que se vaya con el siguiente tornado o huracán y déjenlo que trate de hacerlo todo por sí mismo Seguramente descubrirá que es un ser diminuto, que sólo vale 98 centavos de materias químicas y comprenderá que no es indisensable para el mundo. Su arrogancia le valdrá muy poco en tales circunstancias.

Así que lo invitamos a bajarse de su gran trono, a admitir que es un ser humano y que en realidad es bastante débil, únase a la raza humana y acepte un Poder Superior. Éste es el verdadero camino para encontrar la verdadera felicidad y la salud. Si alguna vez encuentra otro camino, por favor, háganoslo saber. La raza humana todavía no lo ha encontrado y no creemos que exista otro.

Sabemos que la armonía con un ser Poder Superiores el único camino para lograr la paz mental y la salud. Queremos estas cosas y queremos a nuestro Poder Superior como nosotros lo concebimos. Este Poder Superior ciertamente nos ha sacado de fondo de nuestra terrible enfermedad mental y emocional, y nos ha dado una vida maravillosa, completa y feliz. Si usted también quiere esta clase de vida, lo invitamos a que: Entre por la puerta trasera, Está Abierta.

Por supuesto, también puede entrar por la puerta del frente ¡Todos podemos reunirnos adentro! Nos Vemos Ahí...

Capítulo 21

RAZÓN POR LA QUE NECESITAMOS A UN PODER SUPERIOR:

NINGÚN PODER HUMANO PUEDE CAMBIARNOS NI PODEMOS HACERLO POR NOSOTROS MISMOS. SÓLO UN PODER SUPERIOR PUEDE HACERLO. DIOS PUEDE Y NOS CURARÁ DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL SI SE LO PEDIMOS

(Reproducido de la *Revista de la Salud Mental* ® de Octubre de 1973)

Descubrimos a través de muchos años de enfermedad mental y emocional que NINGÚN PODER HUMANO PUEDE CAMBIARNOS NI PODEMOS HACERLO POR NOSOTROS MISMOS. El cielo sabe que lo intentamos. Consultamos psiquiatras, psicólogos, médicos, clérigos, hipnotistas, a todos y a cada uno. Probamos todos los sistemas conocidos por el hombre. Y, por supuesto, intentamos ayudarnos a nosotros mismos. Nos devanábamos los sesos tratando de cambiar y ser diferentes. Muchos tomábamos cursos, leíamos, estudiábamos y buscábamos todo aquello que pensábamos o que escuchábamos que podría

curarnos, pero en vano. Permanecimos enfermos y continuamos empeorando cada vez más.

Pero también descubrimos que UN PODER SUPERIOR, Y ÚNICAMENTE UN PODER SUPERIOR, PUEDE CAMBIARNOS, que DIOS PUEDE Y NOS CURARÁ DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL SI SE LO PEDIMOS. Viajamos por un camino escabroso para llegar a este descubrimiento, ¡pero valió la pena! Habíamos probado TODO y, finalmente, en la desesperación y de rodillas, BUSCAMOS A UN PODER SUPERIOR PORQUE YA NO TENÍAMOS OTRA OPCIÓN. Nos dimos cuenta de que ESTE PODER SUPERIOR FUNCIONABA. DIOS PUEDE, PUDO Y PODRÁ HACER LO QUE NINGÚN PODER HUMANO PUEDE HACER. DIOS COMO LO CONCEBIMOS NOS HIZO RECUPERARNOS CUANDO TODO LO DEMÁS HABÍA FALLADO. ¡Éste es un hecho absoluto!

Si usted piensa que puede cambiar por sí mismo o que algún ser humano o alguna fuerza humana puede cambiarlo, ¡siga intentándolo! Fallará como cientos de miles han fallado. Descubrimos del modo difícil, como usted lo hará, que NO PODEMOS CAMBIARNOS A NOSOTROS MISMOS. Nadie puede sacar de su mente los pensamientos y emociones. Es completamente imposible. Sólo trate y verá. Cuando usted se enoja, se resiente, se deprime o, inclusive, cuando se siente feliz, excitado o alegre, no puede cambiar sus pensamientos ni sus emociones.

Podemos ahora establecer un hecho importante que es poco conocido: ¡NADIE PUEDE CONTROLAR SUS EMOCIONES! Uno puede controlar SU COMPORTAMIENTO repetidas veces, pero NADIE PUEDE CONTROLAR SUS EMOCIONES. Una persona puede controlar su *comportamiento* y APARECER calmada, pero sus *emociones* están descontroladas. La única forma de cambiar las emociones, no controlarlas, es cambiando desde lo más profundo nuestros

sentimientos, actitudes y apariencia. “Controlamos” la ira y otras emociones no enojándonos o entregándonos a otras emociones.

Cada uno de nosotros ha tenido pensamientos obsesivos de los que no ha podido escapar. No lo niegue, ¡sabemos que le ha sucedido! Algunas veces los pensamientos están relacionados con el trabajo o los negocios, o sobre asuntos familiares, pero el problema está en nuestras mentes y simplemente no podemos librarnos de él. Los millones de aspirinas, tranquilizantes y otras medicinas que tomamos confirman el hecho de que no podemos controlar nuestros pensamientos y emociones. Una persona trata de olvidar sus pensamientos obsesivos, su problema, pero le siguen molestando. Aun las personas “normales” han experimentado esto muchas veces. NINGÚN SER HUMANO PUEDE EXPULSAR DE SU MENTE SUS PENSAMIENTOS NI SUS EMOCIONES. SE REQUIERE DE UN PODER SUPERIOR PARA QUE LO HAGA. ÉSTA ES LA ÚNIZA RAZÓN POR LA QUE NECESITAMOS A UN PODER SUPERIOR. Dios puede y hará por nosotros lo que no podemos hacer por nosotros mismos.

Esto quiere decir que NINGÚN SER HUMANO PUEDE CONTROLAR SU MENTE, y es lo mismo que Freud decía. Debemos cambiar interiormente, cambiar las estructuras básicas de nuestra personalidad, y esto sólo puede lograrse por medio de un Poder Superior, Dios *como nosotros lo concebimos*. No podemos cambiarnos a nosotros mismos y ningún poder humano puede cambiarnos, por lo tanto no hay alternativa, sólo la ayuda de un Poder Superior. ¡Y un Poder Superior puede hacerlo! Nosotros somos las pruebas vivientes.

Desde hace mucho sabíamos que no podíamos curarnos por nosotros mismos. Nuestras amargas experiencias lo comprueban. Gradualmente nos fuimos dando cuenta de que no había ninguna fuerza humana que pudiera ayudarnos. Por mucho tiempo creímos que el siguiente médico, el siguiente psiquiatra, el siguiente

terapeuta, el siguiente clérigo podía hacer el milagro y ayudarnos a salir de nuestro sufrimiento. Pero las amargas decepciones se apilaron una sobre otra y finalmente nos llevaron a desconfiar de todas las personas y llegamos a convencernos de que NINGÚN PODER HUMANO PUEDE CAMBIARNOS. Si ninguna fuerza humana puede ayudarnos, no podemos hacerlo por nosotros mismos, ¿entonces qué? Ésta es una situación que nos asusta. ¿Es que no hay esperanza? ¿Estamos perdidos?

Sí, estábamos perdidos. Pero *hay* esperanza. Para que a uno lo pueda encontrar tiene que haberse perdido y sólo nos podrán encontrar cuando estemos perdidos. Esta es una verdad en ambas formas: semánticamente y de hecho. Así que nos encontrábamos en una mejor posición de lo que pensábamos. Habíamos alcanzado "el fondo emocional", donde podíamos ser ayudados por primera vez. Siempre habíamos puesto nuestra confianza y dependencia en el lugar equivocado, las habíamos colocado en otros seres humanos o en nosotros mismos. Por supuesto, nos decepcionaron. Ningún ser humano puede hacer milagros y eso era lo que nosotros esperábamos. Queríamos que otro ser humano hiciera el milagro de liberarnos de nuestro sufrimiento y que nos hiciera sentir bien. Esto es tonto, egoísta y vano. No es de extrañar que permaneciéramos enfermos y empeorando. Estábamos buscando una cosa equivocada en el lugar equivocado.

Pero nuestro brusco despertar fue una cosa buena y necesaria. Ahora estábamos listos para recibir ayuda, listos para dar lugar a ideas diferentes, listos para intentar algo nuevo, listos para SOLTARLO Y DEJÁRSELO A DIOS, listos para recuperarnos. Algo nuevo llegó, el medio para recuperarnos y para permanecer bien. Nos ofrecieron el Programa de recuperación de Neuróticos Anónimos.

En N.A. descubrimos lo que otros ya habían descubierto antes: que NINGÚN PODER HUMANO PUEDE CAMBIARNOS, NI PODEMOS HACERLO POR NOSOTRO MISMOS. Pero estas personas habían descubierto, y lo mismo podíamos hacer nosotros, que: SÓLO UN PODER SUPERIOR PUEDE CAMBIARNOS, que DIOS PUEDE Y NOS CURARÁ DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL, SI SE LO PEDIMOS. N.A. tiene la respuesta, el eslabón perdido que andábamos buscando. Hay un medio para recuperarse, pero éste ES EL CAMINO DE DIOS, NO EL CAMINO DEL HOMBRE. Debemos someternos a un Poder Superior y dejar que Él nos cure. No sabemos de ninguna persona que haya descubierto alguna otra forma que no sea con la ayuda de un Poder Superior. Carl Jung, el famoso psiquiatra suizo, dijo: "Nadie se recupera de la enfermedad mental y emocional, a menos que tenga una experiencia espiritual". Otros psiquiatras y psicólogos están ahora de acuerdo con esto y muchos más también están aceptando este concepto. Pero en N.A. sabemos que es verdadero, así que usémoslo.

Admitamos que no tenemos esperanza, que NINGÚN PODER HUMANO PUEDE CAMBIARNOS Y QUE NOSOTROS TAMPOCO PODEMOS HACERLO. Bajémos del asiento del conductor y dejemos que un Poder Superior tome el control. PIDAMOS AYUDA EN LA ÚNICA PARTE QUE PUEDEN AYUDARNOS. PIDAMOS A DIOS COMO *NOSOTROS LO CONCEBIMOS*.

Cuando hagamos esto, ESTAREMOS BUSCANDO UNA COSA CORRECTA EN EL LUGAR CORRECTO Y OBTENDREMOS LA AYUDA QUE BUSCAMOS. Dejemos que DIOS NOS CAMBIE Y NOS HAGA SENTIR BIEN.

Capítulo 22

LA PATOLOGÍA Y LA RECUPERACIÓN HABLAN EL MISMO IDIOMA EN TODAS PARTES

(Reproducido de la *Revista de la Salud Mental* ® de Febrero de 1975)

Nos complace reportar un importante hecho universal: ¡LA PATOLOGÍA Y LA RECUPERACIÓN HABLAN EL MISMO IDIOMA EN TODAS PARTES! Por mucho tiempo hemos conocido este hecho y actuando conforme a él, pero estamos en deuda con XENIA, locutora de uno de los más populares programas de televisión de Brasil, quien dijo a Grover, a Don, a Sonia, a otros miembros de N.A. y a la audiencia de su programa, cuando tuvo como invitados especiales a algunos miembros de N.A.: "La Patología habla el mismo idioma en todas partes". Por experiencia, nosotros nos apresuramos a agregar: "Y la recuperación también", así que la frase completa es: ¡LA PATOLOGÍA Y LA RECUPERACIÓN HABLAN EL MISMO IDIOMA EN TODAS PARTES!

En el programa de televisión de mayo de 1974, Xenia le pregunté a Grover si una cultura con un idioma diferente impediría en alguna forma la ayuda que N.A. brinda a las personas. Grover contestó: "No". Ni culturas ni lenguajes diferentes impiden obtener la ayuda de N.A. Los miembros de N.A. de Brasil relatan las *mismas* experiencias y la *misma* enfermedad que nosotros tuvimos en los Estados Unidos o que la gente tiene en cualquier parte del mundo. Las palabras para describir la enfermedad pueden ser diferentes pero éstas describen la *misma* cosa. Por ejemplo, la depresión es lo mismo en cualquier idioma o en cualquier cultura sin importar qué palabras se usen para describirla. Todas las personas, en todas partes, que sufren de depresión, sufren por lo tanto, de una *misma* cosa, y todos, como seres humanos, podemos relatarla unos a otros y comprendernos entre sí. Sólo dígame qué palabra es la que usted usa y yo le diré la que yo uso. Esto también se aplica a la recuperación. Las reglas que yo seguí son las mismas que

cualquier persona, en cualquier parte, puede seguir. N.A. ayuda a todas las personas en cualquier parte que quieran utilizarlo. Luego Xenia dijo: “La Patología habla el mismo idioma en todas partes”. Grover dijo: “Sí, eso es verdad. Es una magnífica forma de decirlo. Gracias por la frase. También es verdad con la recuperación. Estos miembros brasileños demuestran este hecho”. Xenia contestó: “Sí, es verdad”.

Xenia nos ofrece otra magnífica y concisa frase acerca de un hecho universal. ¡Consideramos que su frase es una inspiración! Estamos verdaderamente agradecidos. La frase de Xenia se une a otras dos magníficas, concisas e inspiradoras frases acerca de N.A.:

Xenia: “LA PATOLOGÍA Y LA RECUPERACIÓN HABLAN EL MISMO IDIOMA EN TODAS PARTES”.

Un médico de Los Ángeles: “NEURÓTICOS ANÓNIMOS, CONTRIBUYENDO AL ENTENDIMIENTO HUMANO”.

Un Pastor de Río de Janeiro: “NEURÓTICOS ANÓNIMOS, ENSEÑANDO LAS VERDADES UNIVERSALES”.

Es emocionante cuando un hecho ya conocido se resume de una manera clara, concisa y atractiva. Una frase así, reúne mucho conocimiento dentro de una expresión corta, punzante y potente, y que es fácil de recordar, repetir y usar. La expresión puede convertirse en un lema. Es verdaderamente una inspiración, de hecho, un regalo de Dios, cuando una de estas frases se convierte en realidad. La persona siente que está ante la presencia de un Gran Poder cuando experimenta el nacimiento de una frase de esta naturaleza. Nosotros creemos que la frase de Xenia

es original e inspirada. Su originalidad está en la forma en que ha sido expresada. Sin duda, muchas veces se ha dicho que: “La Patología es la misma en todas partes”. Pero es algo único decir que: “La Patología *habla el mismo idioma en todas partes*”. ¡Xenia ha hecho, por lo tanto, una magnífica contribución no sólo a N.A. sino a la ciencia y a todo el mundo! La felicitamos y la saludamos. Y sólo piense que, ¡XENIA DIJO LA FRASE EN PORTUGUÉS Y TUVO QUE SER TRADUCIDA PARA GROVER! Pero aún así, ¡resultó excelente y única!

La verdad contenida en la declaración es obvia, pero puede respaldarse con pruebas y con muchos ejemplos. Sabemos de hecho que las enfermedades físicas son las mismas en todas partes, y que son independientes de los idiomas y de las culturas. La medicina sabe esto y trata las enfermedades de la misma forma en todas partes. La tuberculosis, la neumonía, la diabetes, una pierna quebrada, todas ellas son las mismas en todos los idiomas y en todas las culturas, y a todas se les da el mismo tratamiento que ha comprobado ser efectivo para dichas enfermedades, sin importar en qué parte del mundo se presenten. En lo que a medicina respecta, por mucho tiempo se ha sabido que LA PATOLOGÍA ES LA MISMA EN TODAS PARTES, y por lo tanto la medicina ha actuado de acuerdo a este principio.

Ahora la noticia es ésta: ¡LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL Y LA RECUPERACIÓN SON LAS MISMAS EN TODAS PARTES, y la inspirada frase de Xenia ¡enfatiza este hecho! Ésta es su admirable contribución. Nosotros somos prueba viviente de que esto es verdad.

La psiquiatría proclama que la enfermedad mental y emocional está clasificada dentro del modelo de la medicina. La terminología y su tratamiento están diseñados siguiendo la terminología y los tratamientos para enfermedades físicas, de acuerdo a los conceptos de la medicina. La psiquiatría ha creado sus propios problemas y debemos continuar usando el concepto médico y las

conclusiones que se derivan de éste. La psiquiatría debe estar de acuerdo con nosotros cuando declaramos que LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL Y LA RECUPERACIÓN SON LAS MISMAS EN TODAS PARTES, porque, como médicos, ellos saben que las enfermedades físicas son las mismas y se curan de la misma forma en todas partes. Ellos proclaman que la enfermedad mental y emocional es como una enfermedad física y que pertenece al campo de la medicina, por lo tanto, lo que es verdadero para la enfermedad física, debe ser verdadero para la enfermedad mental y emocional y ésta, también, debe ser una misma cosa y ser curada de la misma forma en todas partes.

"La Patología", por eso, incluye tanto lo físico como lo mental y lo emocional, y dado que el tratamiento para la enfermedad mental y emocional es la "terapia hablada", entonces "la plática" debe ser en el idioma del paciente. Y una "plática" que cura en un idioma y en una cultura DEBE CURAR en otros idiomas y en otras culturas, porque la enfermedad es la misma y la cura *debe ser* la misma. Podemos, por esta razón, decir que: ¡LA PATOLOGÍA Y LA RECUPERACIÓN *HABLAN EL MISMO IDIOMA EN TODAS PARTES*! ¡Y esto es una inspiración y una gran contribución! ¡Yo creo que Xenia no tenía idea de lo que expresó! ¡Es verdaderamente espléndido!

Ésta es la conclusión lógica a que se llega desde el punto de vista de la psiquiatría con base en el concepto médico de la enfermedad mental y emocional. Sin embargo, no tenemos que depender de este concepto y de esta conclusión. Tenemos pruebas en nuestra propia vida de que LA PATOLOGÍA Y LA RECUPERACIÓN HABLAN EL MISMO IDIONA EN TODAS PARTES. Prominentes autoridades han declarado que la psiquiatría está equivocada, que la enfermedad mental y emocional no pertenece a la medicina, que el tratamiento para la enfermedad mental y emocional implica, ¡*reeducación*! Y estamos de acuerdo en que implica *reeducación* MÁS encontrar a UN PODER SUPERIOR.

Sólo mencionamos la psiquiatría y su punto de vista, porque la psiquiatría también ha sido forzada a llegar a la misma conclusión que nosotros descubrimos a través de nuestra propia experiencia, y las experiencias de otros iguales a nosotros. El programa de Alcohólicos Anónimos, que es el mismo que Neuróticos Anónimos utiliza, empezó en los Estados Unidos en inglés. Muchos cientos de miles de personas enfermas se recuperaron usando el inglés y el programa se expandió por todo el mundo, en muchos idiomas y TODAS LAS PERSONAS QUE HAN SEGUIDO EL PROGRAMA EN CUALQUIER PARTE DEL MUNDO, UTILIZANDO CUALQUIER IDIOMA, ¡SE HAN RECUPERADO! ¡El programa ha FUNCIONADO EN TODOS LOS IDIOMAS Y EN TODAS LAS CULTURAS DONDE SE HA PUESTO A PRUEBA! ¡Este es un hecho absoluto! Esto ciertamente muestra que ¡LA PATOLOGÍA Y LA RECUPERACIÓN HABLAN EL MISMO IDIOMA EN TODAS PARTES! A.A. y N.A. son tratamientos "hablados" y son igualmente exitosos en cualquier idioma y en cualquier cultura. ¡Esto ha sido comprobado desde hace mucho tiempo! Alcohólicos Anónimos ha demostrado que el alcoholismo y su tratamiento son los mismos en cualquier lugar. Neuróticos Anónimos ha demostrado que la enfermedad mental y emocional y su tratamiento son iguales en todas partes.

Nuestro reciente viaje a Brasil para celebrar el Quinto Aniversario de N.A., nos demostró el hecho de que, sin importar el idioma o la cultura, todos somos hermanos y padecemos los mismos sufrimientos, los mismos dolores y los mismos gozos y penas que las personas de cualquier otro lugar de la tierra. Las experiencias expresadas en portugués y que fueron traducidas para nosotros, eran exactamente iguales a las experiencias que oímos en los grupos de los Estados Unidos. A medida que escuchábamos, recordábamos algo que en una ocasión dijo Bob Hope: "Yo nunca salí de casa". Los brasileños dijeron NUESTRAS EXPERIENCIAS Y NOSOTROS DIJOMOS LAS DE ELLOS. La enfermedad era

absolutamente idéntica y la cura era también idéntica. Esto también se aplica a otros idiomas y culturas donde existen grupos de N.A. En español, portugués, francés, alemán, hebreo, hindú, griego, italiano y otros idiomas, continuamos escuchando NUESTRAS EXPERIENCIAS Y las personas que hablan otros idiomas oyen *sus* experiencias en las nuestras, dichas en inglés. Todos hablamos acerca de idénticas depresiones, odio, remordimiento, odio hacia uno mismo, inculpar a otros, culpa, y otras emociones negativas que experimentamos cuando estuvimos enfermos. También hablamos acerca de una alegría idéntica, paz, serenidad, sensación de bienestar y del amor que experimentamos cuando estamos bien. Y también hablamos todos acerca del mismo medio por el que nos recuperamos, usando el programa de N.A.

Las palabras que el hombre usa para describir los fenómenos pueden variar, ¡PERO LOS FENÓMENOS DESCRITOS POR LAS PALABRAS NO VARÍAN! Una silla es una silla, ya sea que se le llame silla, chair, chaise, “x y z”, o de cualquier otra forma. La palabra puede cambiar pero el fenómeno descrito por la palabra no cambia. La asignación de una palabra es arbitraria; podría ser expresado con la primera palabra que a uno se le ocurra, pero el fenómeno que se quiere describir permanece constante. A la terrible emoción de melancolía, desesperación y desesperanza se le ha asignado la palabra *depression* en inglés, *depressao* en portugués, *depresión* en español, *dépression* en francés y otras palabras en otros idiomas, pero la emoción de la *depresión* (español) es la misma en todos los idiomas y en todas las culturas; usar una palabra diferente no cambia el significado. Debe ser obvio entonces que las personas experimenten las mismas cosas, sólo que las describen con diferentes palabras. Igualmente obvio es que cuando nos comprendemos unos con otros por medio de la traducción, nos podemos comunicar porque nuestras experiencias son las mismas y podemos compararlas.

Esta es la razón por la que LA PATOLOGÍA Y LA RECUPERACIÓN HABLAN EL MISMO IDIOMA EN TODAS PARTES, porque estos fenómenos son los mismos y quieren decir lo mismo sin necesidad de ningún idioma. En pocas palabras: todas las personas SIENTEN LO MISMO Y ÉSTE ES UN IDIOMA COMÚN. ¡Pero PODEMOS UTILIZAR DIFERENTES PALABRAS PARA DESCRIBIR NUESTRAS EXPERIENCIAS COMUNES! La patología y la recuperación SON INDEPENDIENTES DEL IDIOMA Y, POR LO TANTO, HABLAN EL MISMO IDIOMA EN TODAS PARTES.

Ahora se puede ver qué brillante e inspiradora es la frase de Xenia. Este artículo completo puede ser reducido a su brillante inspiración y contribución a la humanidad"

"LA PATOLOGÍA Y LA RECUPERACIÓN

HABLAN EL MISMO IDIOMA EN TODAS PARTES"

Capítulo 23

CUANDO LLEGUÉ A N.A., DIOS NO ABRIÓ LAS PUERTAS DEL CIELO Y ME DEJÓ ENTRAR, PERO SÍ ABRIÓ LAS PUERTAS DEL INFIERNO Y ME DEJÓ SALIR

(Reproducido de la *Revista de la Salud Mental* ® de Noviembre de 1971)

¡Ya se ha dicho! El propósito y el resultado de Neuróticos Anónimos ha sido resumido por un feliz y agradecido miembro en una reciente sesión, cuando nos dijo lo que probablemente es la frase más elocuente que jamás se haya dicho acerca de Neuróticos Anónimos: "Cuando llegué a N.A., Dios no abrió las puertas del cielo y me dejó entrar, pero sí abrió las puertas del infierno y me dejo salir".

Esta encantadora frase verdaderamente resume la recuperación y la nueva vida que encontramos en N.A. Nosotros estábamos en el infierno, un infierno menta y emocional, y la recuperación sólo puede consistir en salir de ese infierno de nuestra enfermedad sino que también encontramos una vida nueva, bella, serena y gozosa. Para muchos de nosotros nuestras nuevas vidas son realmente el cielo, pero creemos que *cada vida* puede mejorarse aún más, así es que todavía no hemos llegado al cielo. Hemos aprendido que la salud mental y emocional es libertad del infierno, pero no es la admisión al cielo. Debemos continuar trabajando para lograr una vida más feliz y más brillante, la cual sabemos que podemos lograr. En pocas palabras, debemos continuar creciendo espiritualmente y madurando para ser admitidos en el cielo. Este es el reto y la promesa, estamos profundamente agradecidos.

Una vida normal y saludable no está libre de problema y disputas. *Cada vida* tiene sus propios problemas y el ser normales y gozar de salud mental y emocional se define como el hecho de enfrentarse y ajustarse a la vida y a sus situaciones de una forma constructiva y con adaptación. En otras palabras, SER NORMAL DEJA POR FUERA MUCHAS COSAS DESEABLES, o lo que es lo mismo, ¡SER NORMAL Y SALUDABLE NO ES EL CIELO! Ser normal y saludable es la libertad del infierno, pero no es la admisión al cielo. Todas las personas deben trabajar para lograr un mejor estado, para lograr ser admitidos en el cielo.

Así, nosotros creemos que el miembro que dijo esta magnífica frase para describir su vida desde que llegó a N.A., realmente ha dado en el clavo acerca de lo que es la recuperación, la salud y la felicidad. Cuando nos recuperamos, nos unimos a las personas normales y saludables. Luego nos damos cuenta de que nosotros y todas las personas aún tienen problemas, pero ahora podemos enfrentarlos y permanecer saludables y felices. Cualquier persona que espera

encontrar un estado ideal y feliz, completamente libre de disputas en esta vida, con toda seguridad estará buscando en vano. La vida es vivir, enfrentar, ajustarse a los cambios, y una vida saludable y feliz es disfrutar del proceso completo a medida que amamos y ayudamos a nuestro prójimo y hacemos la voluntad de Dios, como nosotros lo concebimos. Estas cosas son las que hemos aprendido a través de N.A.

Cuando estábamos enfermos, nos quejábamos de nuestra enfermedad, no de la vida en sí (aunque puede que hayamos pensado que nos quejábamos de ella). Nuestra enfermedad era el infierno del cual necesitábamos ser liberados. Sabemos que la libertad de la enfermedad es salud, la salud no es el cielo, porque la salud puede aún ser mejor para que se le pueda llamar cielo. Los profesionales de la salud mental han dicho que una persona puede sentirse "MEJOR QUE BIEN". Muchos de nosotros consideramos nuestra salud como el cielo, ahora que estamos bien, y ciertamente es el cielo para nosotros, pero no perdemos de vista el hecho de que podemos sentirnos aún mejor, podemos alcanzar el cielo.

Estamos profundamente agradecidos porque "cuando llegamos a N.A., Dios no abrió las puertas del cielo y nos dejó entrar, pero sí abrió las puertas del infierno y nos dejó salir". Dios hará esto por cualquiera que busque su ayuda. Hay verdaderamente una salida para la enfermedad mental y emocional, hay una puerta para salir del infierno que puede ser y será abierta. Deje que N.A. sea su puerta para salir del infierno hacia una vida nueva y feliz para que usted y todos nosotros podamos trabajar para encontrar la puerta que nos conduzca al cielo.

Capítulo 24

"DIOS DE TODOS LOS HOMBRES, PERMITE
QUE LOS BUENOS VIENTOS LLEVEN EL AMOR
DE N.A. A TODOS LOS RINCONES EL MUNDO,
PARA EL BIEN DE TODOS,

LOS ENFERMOS Y LOS SANOS…”

Por Helena W. (madre de Elza)
Sao Paulo, Brasil.

(Reproducido de la *Revista de la Salud Mental* ® de Julio de 1974)

Éste es mi mensaje en el Quinto Aniversario de N.A. en Brasil. Permítame dirigirme a usted de la manera siguiente:

Mi querido hermano Grover:

Dios hizo el mundo y en realidad lo hizo muy bien. Nos dio un maravilloso cielo azul con una sonriente luna, con brillantes estrellas y un dorado sol. Él nos dio la tierra, los árboles, las flores, las frutas y el trigo para calmar nuestra hambre y nos dio los océanos y los ríos para calmar nuestra sed.

Y entre otras cosas, dijo: “Id, multiplicaos y amaos los unos a los otros y yo les amaré a ustedes también”. Y en realidad, la multitud va y se multiplica y crece. Pero ha dejado fuera el amor. Y por esto el egoísmo se ha enraizado, las guerras y el terrorismo se han expandido. Las personas pelean, las personas se matan, las personas se defienden por sí mismas y se derrama mucha sangre inocente. Las madres lloran por los hijos caídos. ¿Por qué? ¿Para qué? Vivimos en un siglo fabuloso de enorme progreso. Todo podría ser tan bello, tan bueno. Pero la carrera por el poder ha enfriado los corazones de los líderes mundiales, ha sepultado el amor fraterno y ha dado lugar a una neurosis mundial.

Y en este difícil momento de la historia, N.A. está naciendo. Dios bendiga a América, donde un ser humano, Grover, después de mucho sufrimiento y neurosis, tuvo la dichosa inspiración de fundar N.A. Dios bendiga a Brasil, que tuvo la buena fortuna de ser anfitrión de una maravillosa criatura llamada Grover, y ¡Dios

bendiga al universo entero! ¡La semilla ha sido plantada y los frutos están dando beneficios: Amor, Salud y Felicidad!

Y en esta bella noche tan llena de hermandad, sinceridad y amor de unos para con otros, yo, en nombre propio, y en nombre de todo el universo, quiero decir una oración al Poder Superior:

"Dios de todos los hombres, permite que los buenos vientos lleven el amor de N.A. a todos los rincones del mundo, para el bien de todos, los enfermos y los sanos. Permite que la triste neurosis finalice, que el amor bendito, la alegría de vivir y el progreso hacia la bondad se extiendan por todo el mundo. Permite que los niños dejen de llorar por la pérdida de sus padres y que las mujeres dejen de llorar por sus hijos caídos. ¡Basta de guerras! Permite que nuestros hijos ya no mueran sino que sirvan a la madre tierra, con vida y por la vida, el amor y la paz del mundo. Y permite que N.A. crezca enormemente y que sea por todos comprendida".

Amen

Cuando tenga un momento, escríbame una pequeña carta y yo me sentiré feliz. Gracias.

Helena W. (madre de Elza)

Capítulo 25 La Canción de Neuróticos Anónimos

LA CANCIÓN DE
NEURÓTICOS ANÓNIMOS

Por Lynn, Long Beach, California

(Reproducido de la *Revista de la Salud Mental* ® de Junio de 1976)

Preciosa gente, amigos maravillosos,
Denme sus corazones, denme sus manos.
Tengo un triste sentimiento en lo profundo de mi alma
Y necesito su ayuda, amigos, para sentirme bien.

Llegué sufriendo y ustedes me hicieron sonreír.
Por primera vez en años creí que sí podía ganar.
Ustedes me contaron sus experiencias
Y me hicieron ver que las mías eran insignificantes,
Y supe en lo profundo de mí que esta vez no fallaría.

Mis ojos se han abierto a la vida que vivo.
Mi corazón se ha abierto al amor que ustedes me dan.
La esperanza que me ofrecen es más preciosa que el oro.

Y el futuro tiene promesas más que solo envejecer.