

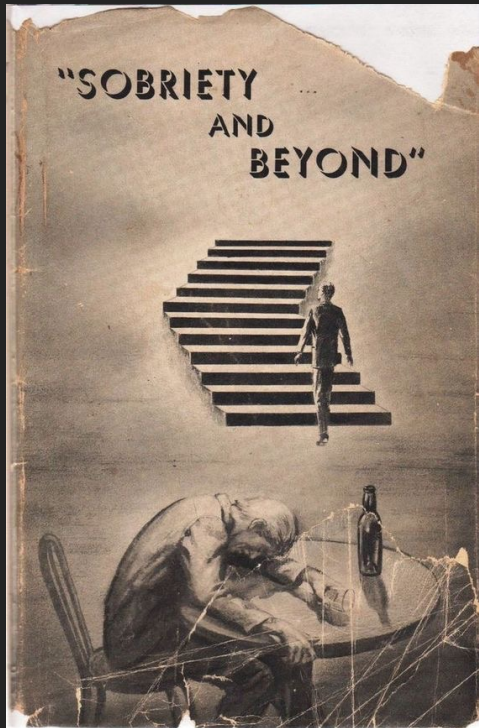


LA VIDA
EMOCIONAL Y EL
MITO DE LA
PERFECCIÓN

Padre Pfau

- Nació el 10 de noviembre 1904
- El mas joven de 5 hermano (un hermano previo, murió al nacer)
- Padre alemán murió de alcoholismo cuando el tenía 4 años
- Educado por su madre en Indiana, Estados Unidos por madre de descendencia alemana.
- Tío sacerdote
- Desde niño se decía que iba a ser sacerdote
- A los 17 años entró al seminario, en Ohio a cargo de monjes Benedictinos





El Padre Pfau dice:

- No se sentí moralmente digno, para ser sacerdote.
- Perfeccionista obsesivo.
- Tomó nembutal, para manejar su ansiedad, habituándose a su consumo a barbitúricos.
- 20 de mayo 1929, día antes de su ordenación tuvo crisis con fiebre pero la “gracia de la ordenación se marcó en su alma”.
- David, amigo académico lo indujo a beber durante la prohibición de alcohol en USA: 1920-1933, a los 25 años cuando probó su primera bebida de alcohol.

- La vida emocional esta el epicentro de la incapacidad para dominar la obsesión mental por la bebida.
- El carácter del hombre tiene tres componentes:
 - la inteligencia
 - la vida afectiva
 - la voluntad
- Para que haya éxito en el carácter, una persona debe conservar la armonía entre dichos factores.
- El factor preponderante es la vida afectiva, o sean las emociones.

- Los tres componentes fundamentales de la vida afectiva son:
 - el miedo,
 - la ira
 - el amor
- Los tres son poderosos, conocidos como los “Gigantes del Alma”.
- De una cosa tan sencilla como estas emociones, se puede desencadenar la tragedia: la destrucción total de la personalidad del enfermo alcohólico, pues con el tiempo la psicosis puede degenerar en demencia.

Miedo

- Es el primer miedo lo sentimos al nacer, al enfrentarnos a un mundo desconocido.
- El recién nacido reacciona con llanto, al sentirse desposeído de la seguridad del vientre materno.
- Personalidad con defectos de carácter manifiestos por ser: tímidos, cobardes, escrupulosos, escépticos, aburridos, vanidosos, hipócritas o mentirosos.
- El miedo se alía al instinto de conservación y nos hace inseguro hasta de nuestra propia vida.
- (Tomemos como ejemplo al vanidoso: En el fondo sabe que no sabe nada o vale muy poco ante los demás se siente inseguro.

Necesita aparentar que vale mas y trata de convencerse de que es así y hace de ostentación virtudes de las cuales carece)

Ira

- La ira surge al confrontar el deber que nuestro “ego” cree correcto, con la intolerancia.
- Es el resultado mental manifiesto en agresividad, ya sea física (golpeando, matando), verbal (insultando) o moral (despreciando, rebajando al prójimo, etc.) con deseo de causar daño a otro.
- El estado de ira no nos permite vivir tranquilos y mucho menos, disfrutar de salud mental.
- La persona que odia se destruye a si misma por qué no puede destruir a los demás.
- El odio es un veneno que va aniquilando el alma de quien lo posee.
- El odio es ira reprimida, por no poderse descargar con golpes, pero que alberga, encubierta, un sentido de venganza.
- El defecto de carácter manifiesto es: la sed de justicia, cinismo y soberbia.

Amor

- El amor, bajo su aspecto romántico y suave puede esconder propósitos destructivos, que aunados al miedo y a la ira, evoca las más bajas pasiones.
- Puede darse tres etapas:

1. Amor Físico

El amor físico viene del deseo biológico de satisfacer el instinto sexual (necesidad física de procreación).

Cuando se abusa del deseo para satisfacer placer constante, se cae en la pasión. Al llegar a este punto se inventan distintas maneras de procurar placer a través de perversiones sexuales.

2. Amor psíquico

El amor psíquico, tiene bases físicas que van más allá del placer físico para encontrar el romanticismo del poeta, que encuentra alegría en un amanecer a la orilla del mar.

La vida deja de perder sentido y valor y la persona encuentra valor personal, más allá de sus defectos. Hay comprensión y sinceridad.

Pero puede disolverse en pasiones que se desembocan por lo emocional anteponiendo lo indeseable a las preferencias individuales.

3. Amor Espiritual

El amor espiritual también necesita de objeto amoroso. No es algo que esté flotando en el aire o represente una imagen jamás conocida en vida por nosotros. En este tipo de amor superior se llega a la comprensión total del objeto amado. Sale sobrando la belleza física. Apreciamos los valores morales de forma atemporal y eterno

Hay comunión espiritual y compromiso moral profundo, no obligatorio: No termina con el orgasmo, no se siente insatisfecho.

A.A. sugiere como afrontar estos problemas

1. Admisión del alcoholismo.

Reconocer hasta lo más profundo que se es un enfermo alcohólico y que el más leve contacto con el alcohol es suficiente para que sufran cambios físicos y mentales que trastornan la personalidad. Si practicamos este primer punto, hay humildad.

2. Análisis de la personalidad y catarsis.

Hacer un inventario completo de su propia vida y reconocer sus faltas ante Dios y ante otro ser humano, con el fin primordial de limpiar todas las manchas que entenebrecen al alma. Aquí hay honradez.

A.A. sugiere como afrontar estos problemas

3. Dependencia de un Poder Superior.

Reconocer que fue impotente para resolver sus problemas y que necesita de ayuda externa. Al principio esta ayuda viene del grupo de A.A. pero finalmente se llega a la conclusión de que es un poder superior el que rige la conciencia de los grupos. Aceptando este punto estamos usando el buen juicio.

4. Reajuste de relaciones interpersonales.

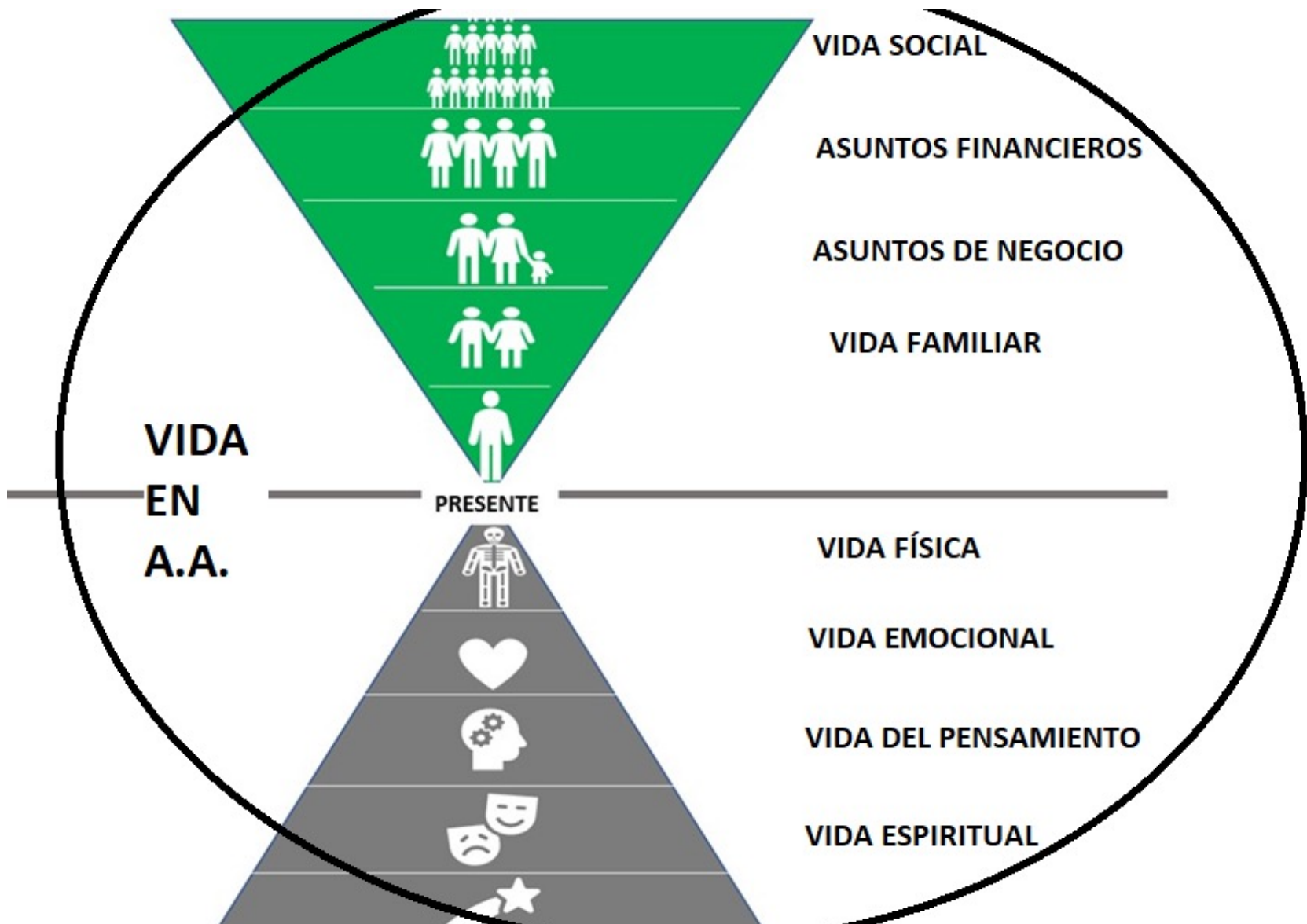
Se lleva a cabo un "aterrizaje" a la realidad, y cada quien va arreglando su parcela como mejor le parezca, reanudando sus relaciones con sus vecinos y mejorándolas, hasta lograr el mejor entendimiento que se había perdido. Aquí desaparece la neurosis.

5. Trabajar con otros alcohólicos.

Esta es una sencilla forma de "pagar" la sobriedad adquirida, dándole la oportunidad a otro alcohólico de conocer el camino viable a la recuperación.

EL MITO DE LA PERFECCIÓN

- Nadie es perfecto. El deseo de alcanzar la perfección es soberbia y antecedente de la auto-compasión y autojustificación para beber.
- En A.A. aprendemos que somos alcohólicos, lejos de ser perfectos, pero que podemos empezar a crecer hacia la perfección.
- Hay que iniciar desde abajo, admitiendo que somos impotentes y aplicando los pasos, en los siguientes ámbitos:



1° EN NUESTRA VIDA EN EL HOGAR.

- Nadie de nuestra familia es perfecto, INCLUYENDO A NOSOTROS MISMOS. Esto nos llevara a no trastornarnos, ni perturbamos o irritarnos por fas faltas de la esposa (o esposo).
- Nuestros hijos no serán los mejores del mundo, y estarán lejos de ser perfectos.
- Nuestros hijos están expuestos a hacer cualquier cosa. Y esto hace resaltar la necesidad de rezar por que Dios los proteja de cualquier daño.
- Aceptar que ellos son humanos. Entonces tendrán confianza en nosotros

2° EN NUESTRA VIDA SOCIAL.

Nos asociamos con nuestros amigos y conocidos, sabiendo que ni ellos ni nosotros somos perfectos. Somos débiles, también lo son ellos; tenemos problemas, ellos también los tienen; tenemos faltas, también las tienen ellos; estamos haciendo todo lo que podemos con las luces que nos han sido dadas y, también ellos lo están haciendo.

- Con esta actitud, no imputaremos haremos juicios.
- Encontraremos que la mayoría de la gente no es maliciosa aún cuando obra mal si no que esto surge, en gran parte, de la ignorancia, de los extravíos y de la falta de reflexión y debilidad humana, que es inherente a todos nosotros, sin la ayuda de la Gracia Divina.
- Estaremos dispuestos a ayudar a los demás sin importarnos quienes sean -. Y también obtendremos la convicción de que la gente nos necesita y nosotros necesitamos a la gente; todos nos necesitamos los unos a los otros. De esta verdad crece la base para la "hermandad del hombre"

3° EN NUESTROS ASUNTOS DE NEGOCIOS.

- No somos los mas grandes hombres de negocios del mundo. Esto nos llevara a buscar consejo en aquellos renglones en los que no seamos perfectos en nuestro negocio, lo que significa buscar caminos y medios desconocidos para nosotros para mejorar, en vez de proceder con la orgullosa convicción de que conocemos todas las respuestas en nuestra especialidad. Una actitud como la segunda, es la que lleva a la existencia de miles de "elefantes blancos" en todo el país. Y observen la cantidad de escuelas defectuosamente construidas, y las iglesias, y los auditorios todo ello como resultado de que cualquier persona no especializada pensó en que era el mejor arquitecto y constructor.

4° EN NUESTROS ASUNTOS FINANCIEROS.

- Deshacernos, con prudencia, de ese anhelo de "hacer millones". Nos enseñara a estar satisfechos con lo suficiente, en vez de estar siempre deseando ganar mas y mas (lo que con tanta frecuencia lleva a las "RECAÍDAS"-. Y a ganar en realidad menos. Las recaídas son caras - ¿no lo sabían?
- También sugerirá que proveamos con prudencia para contingencias futuras y para la vejez ya que, como no somos perfectos, llegara el día que necesitamos esa ayuda. Pero no acumularemos. Haciendo lo que este de nuestra parte, Dios proveerá lo demás. La fe y la confianza en Dios, llena todo el vacío dejado por la imperfección de nuestra naturaleza. Dios perfeccionara, proveerá, y santificara nosotros solo haremos la rutina, proveyendo lo que podamos -.

5° EN NUESTRA VIDA EMOCIONAL

- Llegamos a darnos cuenta de que nuestras emociones no están nunca plenamente bajo el control de la razón y de la voluntad. Hay que ignorar esos "sentimientos raros" que nos cuestionan continuamente:

"He estado tratando durante tantos años de controlarme, y todavía me enoja, todavía me pongo nervioso". Bu ¿Espero control perfecto?

- La mayoría de la gente conserva la esperanza de lograr "el equilibrio perfecto". Sin embargo, la verdad es que nunca lo lograremos. El mito de la perfección.
- La "euforia" del alcohol y barbitúricos nos hace sentir bien. Dejan de irritarnos los "sentimientos raros".
- Hay que aceptar que habrá días cuando nos sentiremos de la patada y habrá de enojo y otros cuando nada nos perturbe.
- La vida y las emociones son así: muy desequilibradas e imperfectas aun en el mejor de los hombres.

6° EN NUESTRA VIDA FÍSICA.

- No somos "superhombres" y nunca lo seremos. Hay que soltar la falsa esperanza tan difundida, de desear tener un físico perfecto, con esa perfección del cuerpo que no existe.
- Ese falso perfeccionamiento alimenta la charlatanería médica. Ninguna pastilla, ni ejercicio, ni tratamiento, ni inyección en el mundo va a darnos ese cuerpo físico perfecto. No importa que tomemos o hagamos vamos a seguir cargando con nosotros ese cuerpo con el que nacimos y hasta el mejor de nosotros va a tener un poderoso número de dificultades".
- Siempre estaremos sujetos a la enfermedad, a la dolencia, a la aflicción y a los dolores. Conforme vamos envejeciendo, tendremos mayores enfermedades, dolencias, aflicciones y dolores.

7° EN NUESTRA VIDA DEL PENSAMIENTO

- Aún llegando hasta los 100 años, seguiremos con perturbaciones y "malos" pensamientos.
- Sin embargo, hay muchos que se preocupan en demasía porque después de muchos años de tratar de concentrarse o rezar, o meditar, todavía tienen perturbaciones. ¡Perfeccionismo! La verdad del caso es que hasta los grandes santos gente que han dedicado toda su vida a la oración y a la meditación si, aun después de haber pasado 30,40,50 años dedicándose a esa práctica, todavía tienen perturbaciones, y "malos" pensamientos, y pensamientos "chuecos". La solución está en esperar tenerlos, pero no prestarles atención ignorarlos es la mejor manera de manejarlos. Es como el visitante indeseable que llega a la puerta, llego sin que se le llamase. Se irá más pronto si lo ignoramos; pero puede llegar a entrar si abrimos la puerta y le decimos que se vaya o discutimos con él.

7° EN NUESTRA VIDA DEL PENSAMIENTO

- La panacea universal para los pensamientos indeseables es: ignorarlos. Hay que practicar un pensamiento "bueno" y "positivo".
- Se dice una historia de San Francisco, (probablemente nunca sucedió el hecho pero proporciona una buena lección, y el resulta un ejemplo tan bueno como a cualquier otro que le haya sucedido). Un día, cuando él y uno de sus cofrades paseaban montados a caballo por el camino, un buen hermano comento: "Padre Francisco, he llegado a un estado en mis meditaciones, en que puedo meditar durante horas sin tener la menor distracción".
- En ocasiones, durante toda nuestra vida, a pesar de lo que hagamos, tendremos distracciones, y "malos" pensamientos, y pensamientos "chuecos", y pensamientos no caritativos.

8° EN NUESTRA VIDA ESPIRITUAL

El perfeccionamiento ocasiona daños a las almas que luchan por llevar una vida espiritua. Muchos alcohólicos inician sus caminos con el propósito de ser santos. Pero al esperar la perfección y una que fuera rápida, con la misma rapidez abandonaron su búsqueda diciendo: "Esto no es para individuos como yo". El libro de A.A., dice que no somos santos. "Estamos dispuestos a crecer a través de líneas espirituales". Y el crecimiento toma tiempo. Y Dios Todopoderoso al indicarnos que debíamos de "ser perfectos", simplemente estableció una meta, "un ideal", para ser alcanzado solo después de atravesar un arduo camino, que toma desde el principio hasta el fin de la vida humana.

El desaliento que es por encima de cualquier otra cosa, el responsable de que dejemos de luchar por alcanzar la santidad o la perfección, nos indica que en la vida espiritual por encima de cualquier otra cosa, con la carga de la naturaleza humana, caeremos y volveremos a caer hasta "dos días después de la muerte" ¿recuerdan? "si entre ustedes hay alguno que diga que está libre de pecado, es mentiroso y la verdad no está en él". Estamos seguros que había toda dase de gente entre la multitud a la que se dirigió el señor niños, jóvenes, adultos, mujeres, hombres, muchachas, muchachos, buenos, malos e indiferentes... y sin embargo, el dijo: "si alguno...".

8° EN NUESTRA VIDA ESPIRITUAL

El crecimiento y la santidad significa crecimiento hacia santidad en el lenguaje sencillo eso significa: cualquiera que trate lo más que pueda de cumplir con la voluntad de Dios en todos sus asuntos día con día y continúe tratando a pesar de repetidas caídas y fallas.

- El dicho que indica que "no importa si ganamos o perdimos, sino como jugamos", ciertamente contiene un axioma categórico para esta lucha por la perfección. Pues "Dios no preguntara si pecamos o no, sino que tanto luchamos por cumplir con su voluntad".
- "paz en la tierra a los hombres de buena voluntad"... el que sinceramente trata...
- Y acabaríamos con una buena cantidad de desaliento si solo de una vez por todas, en vez de desanimamos por las caídas repetidas, las esperamos, pero tratando siempre de superarlas.
- Admitamos nuestra imperfección para que podamos crecer hacia la perfección.

9° EN NUESTRA VIDA DE A.A

- Nadie en A.A. es perfecto. De hecho, nadie en A.A. esta dentro del programa un 100% i y esto te incluye a ti y a mí !. Y sin embargo, ¿no es cierto que escuchamos una y otra vez, "¿por qué no llevara él o ella perfectamente bien el programa?".
- El Mito de la Perfección es lo que nos dice que en A.A. nunca habrá un "día de graduación", excepto en el día que estemos muertos. Pues ciertamente en el renglón de la sobriedad, no importa que hayamos estado sobrios durante 40 años y que hayamos hecho todo lo que podamos en A.A.
- ¡Tomamos un trago, y para abajo! El mito de la perfección, somos alcohólicos, y eso nos indica que no solo somos imperfectos, sino también, en el terreno del beber, tenemos y tendremos siempre un gran defecto y este consiste en la incapacidad de beber un trago y garantizar nuestra sobriedad -. Y esto es implacable a todos los alcohólicos sin excepción alguna. El mito de la perfección también nos hará ver de cualquiera que puede recaer.

