



LA PRÓXIMA FRONTERA "LA SOBRIEDAD EMOCIONAL"



En este artículo queda resumida la esencia de una carta que Bill escribió a un íntimo amigo que también sufría de depresiones molestas. (enero de 1958)

Creo que muchos de los veteranos que han puesto a dura y venturosa prueba nuestra "curación alcohólica," todavía se encuentran faltos de sobriedad emocional. Tal vez se verán en la vanguardia del próximo progreso importante en Alcohólicos Anónimos - el desarrollo de más madurez y equilibrio verdaderos (es decir, humildad) en nuestras relaciones con nosotros mismos, con nuestros compañeros y con Dios.

Estos deseos adolescentes de aprobación incondicional, seguridad total, y amor perfecto que tantos de nosotros tenemos, deseos completamente apropiados a la edad de 17 años, nos crean una forma de vida imposible de vivir a la edad de 47 o 57 años.

Desde que Alcohólico Anónimo empezó, yo he sufrido tremendos golpes en todas estas esferas debido a no haber madurado emocional y espiritualmente. Dios mío, qué penoso es seguir exigiendo lo imposible y qué sumamente penoso es descubrir, finalmente, que desde el principio habíamos puesto el carro delante del caballo. Luego nos viene la angustia final al ver lo tremendamente equivocados que habíamos estado, y lo incapaces que aún somos, no obstante, de escapar de ese tiovivo emocional.

Cómo traducir una apropiada convicción mental en un apropiado resultado emocional y así en una vida tranquila, feliz y agradable - bueno, esto no es únicamente un problema de los neuróticos, es un problema que la vida misma nos presenta a todos los que hemos llegado a tener una sincera disposición a aferrarnos a los principios apropiados en todos nuestros asuntos.

Aun cuando nos esforzamos por aferrarnos, puede que la paz y la alegría sigan eludiéndonos. Y este es el punto al que hemos llegado tantos veteranos de Alcohólicos Anónimos. Y es un punto literalmente infernal. ¿Cómo se puede armonizar nuestro inconsciente - de donde surgen todavía tantos de nuestros temores, obsesiones y falsas aspiraciones - con lo que realmente creemos, sabemos y queremos? Nuestra principal tarea es cómo convencer a nuestro mudo, rabioso y oculto "Sr. Hyde".

Recientemente he llegado a creer que esto se puede conseguir. Lo creo así porque he visto a muchos compañeros, gente como tú y yo, que andaban tanto tiempo perdidos en las tinieblas, empezar a obtener resultados. El pasado otoño, la depresión, sin tener ninguna causa racional, casi me llevó a la ruina. Empecé a temerme que fuera a pasar otro largo periodo crónico. Teniendo en cuenta las angustias que he pasado con las depresiones, no era una perspectiva muy prometedora.

Seguía preguntándome a mí mismo, "¿Por qué los Doce Pasos no sirven para liberarme de la depresión?" Hora tras hora, tenía la mirada fija en la Oración de San Francisco Es mejor consolar que ser consolado." Aquí tenía la fórmula. ¿Por qué no funcionaba?



LA PRÓXIMA FRONTERA "LA SOBRIEDAD EMOCIONAL"



De repente, me di cuenta de lo que había de malo. Mi defecto principal y característico siempre había sido el de la dependencia - de una dependencia casi absoluta - de otra gente o de las circunstancias. Siempre había contado con que me proporcionaran el prestigio, la seguridad, y cosas similares. Al no conseguir estas cosas tal y como las quería y conforme con mis sueños perfeccionistas, yo había luchado por tenerlas. Y cuando me vino la derrota, me sobrevino la depresión.

No tenía la menor posibilidad de convertir el amor altruista de San Francisco en una feliz y practicable manera de vivir hasta que no se extirparan esas dependencias funestas y casi absolutas.

Por haber hecho en los años pasados algunos pequeños progresos en plan espiritual, vi revelado como nunca antes, lo absolutas que eran esas dependencias espantosas. Reforzado por la gracia que podía encontrar en la oración, me encontré obligado a valerme de toda la voluntad y fuerza de las que disponía para extirpar esas defectuosas dependencias emocionales de otra gente, de Alcohólicos Anónimos - para decir verdad, de cualquier circunstancia o cualquier cosa. Únicamente al lograrlo, sería libre de amar como San Francisco. Llegué a darme cuenta de que las satisfacciones emocionales e instintivas nos vienen como dividendos de sentir el amor, ofrecer el amor, y expresar un amor apropiado para cada relación de nuestra vida.

Claro estaba que no podría aprovechar el amor de Dios mientras no pudiera devolvérselo a Él, amando a mis prójimos como El quería que yo hiciera. Y esto no lo podría hacer mientras siguiera siendo víctima de falsas dependencias.

Porque mi dependencia significaba exigencia - una exigencia de apoderarme de la gente y de las condiciones que me rodeaban y de controlarlas.

Aunque te parezca ser una especie de artilugio, esta expresión - "dependencia absoluta" - fue lo que desencadenó mi liberación y me hizo posible lograr la estabilidad y tranquilidad que conozco ahora, cualidades que sigo intentando consolidar, ofreciendo amor a otros, sin exigir nada a cambio.

Aquí parece que tenemos el ciclo primordial de la reconciliación: un amor efusivo ante la creación de Dios y para con sus criaturas, nuestros semejantes, y por medio del cual podemos aprovechar el amor de Dios para con nosotros. Se puede ver con suma claridad que la corriente efectiva no puede fluir hasta que no se rompan nuestras dependencias paralizadoras - hasta que no se rompan a fondo. Solamente entonces nos será posible tener siquiera la más remota idea de lo que realmente es el amor adulto.

¿Me dices que es una especie de cálculo espiritual? Ni mucho menos. Observa a cualquier Alcohólicos Anónimos con seis meses de sobriedad mientras trabaja con un nuevo caso de Paso Doce. Si el candidato le dice "Vete al diablo," no hace más que sonreír y ponerse a trabajar con



LA PRÓXIMA FRONTERA "LA SOBRIEDAD EMOCIONAL"



otro. No se siente frustrado o rechazado. Y si el próximo caso responde con amor y atención para con otros alcohólicos, sin darle nada a él, el padrino, no obstante, está contento. Todavía no se siente frustrado, sino que se alegra porque su antiguo candidato está sobrio y feliz. Y si resulta que el siguiente caso se convierte en su más íntimo amigo (o en su amor), entonces el padrino siente el mayor regocijo. Pero se da perfecta cuenta de que su felicidad es un subproducto - este dividendo de dar sin exigir nada a cambio.

Para el padrino, el factor más estabilizador ha sido sentir amor y ofrecerlo a ese borracho desconocido con quien se tropezó. Esto era el trabajo de San Francisco, eficaz y práctico, sin dependencia y sin exigencias.

Durante los primeros seis meses de mi propia sobriedad, me dedicaba diligentemente a trabajar con muchos alcohólicos. Ninguno de ellos respondió. Sin embargo, ese trabajo servía para mantenerme sobrio. Esos alcohólicos no me dieron nada. La estabilidad que logré se originó en mis esfuerzos para dar, no en mis exigencias de que se me diera.

Y creo que así podemos tener parecidos resultados en cuanto a la sobriedad emocional. Si analizamos toda inquietud que sentimos, las grandes y las pequeñas, encontraremos en su origen alguna dependencia malsana y la exigencia malsana derivada de esta dependencia. Abandonemos, con la gracia de Dios, estas exigencias obstaculizadoras. Entonces nos veremos liberados para vivir y para amar; entonces, nos será posible aprovechar el trabajo de Paso Doce, tanto con nosotros mismos como con otra gente, para lograr la sobriedad emocional.

Huelga decir que no te he propuesto una idea realmente nueva - solamente un artilugio que me ha servido para librarme, a fondo, de mis propios "sortilegios." Hoy día, mi cerebro no va corriendo obsesivamente hacia la euforia y la grandiosidad ni hacia la depresión. He encontrado un lugar sereno bañado en la luz del sol.

SOBRIEDAD s. f.

1. Control o moderación que tiene una persona en su manera de actuar, especialmente al comer y al beber.
2. Ausencia de adornos en una cosa, especialmente en una obra artística.

Sobriedad

Del latín sobrietas, es la cualidad de sobrio. Este adjetivo refiere a una persona que no está bajo los efectos del alcohol o a aquel o aquello que no tiene adornos superfluos y que, por lo tanto, resulta moderado y templado.

La recuperación de esta enfermedad suele incluir internaciones y la participación en grupos de autoayuda, con expertos que actúan como guías para que el paciente logre mantener la sobriedad.



LA PRÓXIMA FRONTERA "LA SOBRIEDAD EMOCIONAL"



Sobriedad, en otro sentido, es algo que carece de lo superfluo o accesorio. Un pantalón negro puede ser considerado como sobrio, mientras que un pantalón amarillo con rayas verdes y rosas, parches azules y flecos en las rodillas nunca se caracterizará por su sobriedad.

La sobriedad, por último, también se asocia al carácter templado y a la tranquilidad con que una persona se comporta, sin estridencias ni escándalos.

La sobriedad no es negación ni privación. Es poner a tu voluntad y a tu persona por encima de las cosas, los gustos y los caprichos, dominándolos para no vivir bajo su dependencia. Es muy natural que, al estar condicionados por nuestros impulsos, nos cueste trabajo dejarlos, pero nunca es tarde para comenzar, con pequeños esfuerzos, fortalecemos nuestra voluntad y desarrollamos este valor necesario para aprender a administrar nuestro tiempo y nuestros recursos, además de construir una verdadera personalidad.

Sobriedad

Es el valor que nos enseña a administrar nuestro tiempo y recursos, moderando nuestros gustos y caprichos para construir una verdadera personalidad.

Qué difícil es hablar de sobriedad en una época caracterizada por la búsqueda del placer y del afán desmedido por acumular bienes de todo género; parece ser que lo único necesario es cuidar las apariencias y satisfacer nuestros deseos. La sobriedad no solo tiene que ver con estar sobrio y el manejo del alcohol. Este valor afecta otras realidades más importantes de nuestra vida.

El valor de la sobriedad nos ayuda a darle a las cosas su justo valor y a manejar adecuadamente nuestros apetitos, estableciendo en todo momento un límite entre lo razonable y lo inmoderado.

¿Has pensado cómo influye el ambiente en tu persona? Aunque no podemos culpar del todo a la publicidad, es ella quien transmite una idea falsa de felicidad: en toda reunión de amigos debe haber determinada bebida para estar alegres; al comprar cierto tipo de auto adquieres presencia y personalidad; si vistes con determinada marca de ropa demuestras actualidad; ser conocedor de restaurantes y platillos exóticos, te hace hombre de mundo; al utilizar cremas, pastillas y tratamientos para cuidar tu figura, te dará belleza... y así, todo un conjunto de elementos que caracterizan a una sociedad consumista preocupada por la apariencia de la persona.

En este sentido, debemos reconocer que somos caprichosos y orientamos nuestros esfuerzos a conseguir las cosas sin importar el precio, y algunas veces postergando lo indispensable. Se ha visto a personas que prefieren comprarse un "buen reloj" y no pagar la colegiatura de sus hijos. Los padres viven la sobriedad cada vez que se privan de un gusto personal pensando en otras cosas necesarias para los hijos o la familia en conjunto.

La sobriedad nos ayuda a saber comprar sólo lo verdaderamente necesario, indispensable y de utilidad; por el contrario, aprendemos a obtener el máximo uso y provecho de todo lo que tenemos, sin dejar las cosas prácticamente nuevas y sin utilizar.

Para la sobriedad hace falta autodominio, es muy claro si se ilustra con el exceso en la comida y la bebida por la imagen y efectos que produce, sin embargo, esta falta de control se manifiesta



LA PRÓXIMA FRONTERA "LA SOBRIEDAD EMOCIONAL"



en el excesivo descanso y la distribución de nuestro tiempo: no es correcto permanecer todo el domingo recostado viendo la TV; nuestro tiempo debe pasar en equilibrio, entre la diversión, la obligación y la actividad, con una buena administración podemos trabajar sin presiones, tener momentos de esparcimiento y desarrollar aficiones.

También debemos ser sobrios en nuestra forma de hablar, de comportarnos y de vestir: existen personas que dicen todo cuanto les viene a la mente, muchas veces sin comunicar nada y sólo por el gusto de sentirse escuchados; otros exageran en las bromas, las palabras altisonantes y los aspavientos; también es chocante vestir estrafalariamente, lleno de accesorios y adornos que podrán ser de moda, pero hacen perder elegancia.

Podemos pensar que al darnos nuestros pequeños lujos no hacemos mal a nadie; la verdad es que cada vez que cedemos a nuestros caprichos, nos hacemos dependientes de las cosas, de nuestros apetitos y de la comodidad. Caemos en un malestar por no haber conseguido aquella superficialidad que tanto deseábamos, y cada vez más somos incapaces de hacer grandes esfuerzos.

Cuando no ponemos límites, llegamos a una insatisfacción "por sistema" en la que siempre queremos más. De ahí surgen los vicios, la dependencia de las drogas, el deseo de placer sexual, la infidelidad...

Para vivir este valor no hace falta pensar en grandes cosas y privaciones, una vez más la respuesta está en cuidar los pequeños detalles:

- Antes de comprar algo reflexiona sobre el motivo de la adquisición: si es necesidad, un simple lujo o un verdadero capricho. Si es el caso, no inventes necesidades, se valiente y reconoce que no vale la pena el gasto.
- Usa las cosas y no las cambies simplemente porque en el mercado hay una más novedosa, o porque todos tus amigos la compraron. En esta competencia sin fin tu bolsillo es el más afectado.
- Reconoce tu verdadera situación económica y vive de acuerdo con tus posibilidades. Cuando te decidas a hacerlo, aprenderás que las personas te aceptan por lo que eres.
- Habla sólo lo necesario. Transmite pensamientos más que palabras.
- Viste de forma elegante y decorosa, la moda también puede cumplir con este requisito.
- Evita el deseo de ser el centro de atención y aprende a divertirte: el alcohol, las bromas de mal gusto, las palabras altisonantes y los desmanes, manifiestan inseguridad y falta de autodominio
- Haz el propósito de moderar tus gustos y apetitos: compra menos golosinas; come un poco menos de aquello que más te gusta; establece una hora para dormir y dejar de ver la TV; utiliza una agenda para programar tus actividades; aprende que la diversión también tiene un tiempo límite; modera tu descanso y procura una actividad...



LA PRÓXIMA FRONTERA "LA SOBRIEDAD EMOCIONAL"



Diccionario bíblico: Sobrio

La traducción del: 1. Gr. $\sigma\phi\rho\nu\acute{\eta}\zeta$ (formas del verbo), "tener buen criterio", "ser razonable", "tener dominio propio". Tito amonesta a los creyentes para que vivan sobriamente (Tit. 2:12), es decir, en armonía con los dictados del sentido común. Pedro insta a los miembros de la iglesia a ser "sobrios" (1 P. 4:7), es decir, asumir una actitud sana y cristiana frente a las circunstancias y los problemas de la vida. 2. Gr. $\nu\acute{\phi}\lambda\iota\omicron\varsigma$, "templados", "sobrios" (1 Ti. 3:2, 11; Tit. 2:2). 3. Gr. $\nu\epsilon\phi\acute{\epsilon}\zeta$, "tener dominio propio" (1 P. 1:13, "sed sobrios").

SOBRIEDAD

Debemos ser sobrios en nuestra forma de hablar, de comportarnos y de vestir.

La sobriedad no es negación ni privación. Es poner a tu voluntad y a tu persona por encima de las cosas, los gustos y los caprichos, dominándolos para no vivir bajo su dependencia. Es muy natural que al estar condicionados por nuestros impulsos, nos cueste trabajo dejarlos, pero nunca es tarde para comenzar, con pequeños esfuerzos, fortalecemos nuestra voluntad y desarrollamos este valor necesario para aprender a administrar nuestro tiempo y nuestros recursos, además de construir una verdadera personalidad.

La abstinencia requiere de "fuerza de voluntad" que lamentablemente falla con el tiempo porque se agota. En la abstinencia no existe una convicción de lo que se está haciendo, simplemente hay represión.

La sobriedad viene de un análisis auténtico y sincero y del convencimiento de que el alcohólico es solo víctima de una enfermedad psicosomática que, así como la diabetes que se puede controlar mas no curar, lo mismo el alcoholismo se puede detener, pero tampoco es curable. La única forma que existe para detenerla es no beber, pero dado el perfil psicológico de una persona alcohólica, para lograr esto necesita cambiar su forma de pensar y de actuar, cambiar su realidad para no tener que tratar de huir de ella. Una vez que logra ser sincero consigo mismo y aceptar su condición de enfermo, entonces poner la mejor voluntad para componer su vida y la de quienes le rodean. Con ese paso comienza la verdadera sobriedad que no es una represión sino un milagroso descubrimiento que le dará la entrada a un mundo diferente y satisfactorio. Es importante señalar que como el alcoholismo es una dependencia muy fuerte, habrá que cambiar de dependencia. Tendrá que sustituir la botella por una fe en la existencia de un Poder Superior y aferrarse a El. No puede dejar de beber por su familia o por recuperar su trabajo o por un amor, ni nada porque fuera de un Poder Superior todo es falible y si lo hace por esta razón, cuando las cosas fallen lo más seguro es que volvería a beber. Tiene que dejar el alcohol por el mismo y fortalecerse con el intercambio de experiencias de personas que hayan pasado por lo mismo y que puedan entender de que habla y qué es lo que siente. Ese es el propósito de los grupos de A.A.

La sobriedad emocional, es el control moderado y racionalizado de nuestros sentimientos y emociones.



LA PRÓXIMA FRONTERA "LA SOBRIEDAD EMOCIONAL"



Las emociones han de ser controladas, sirva como ejemplo el enamorado que dice "te quiero" o aquel que monta guardia frente la casa de su amada, o la llama por teléfono mañana, tarde y noche.... no; esto es acoso. Por lo tanto, fundamentar es CONTROLAR, que es lo que tu llamas sobriedad en los sentimientos.

La abstinencia es, según mi entender, el control exagerado, los sentimientos se controlan, no se suprimen y abstenerse es imponerse una prohibición. Sirva como ejemplo, cuando en los medios de comunicación expresan que reyes y reinas no manifiestan los sentimientos en público, deben abstenerse de esta sana manifestación, igualmente la leyenda de que los hombres no lloran, pernicioso también.

La sobriedad emocional es el estado donde uno simplemente deja de hacer las cosas porque así se le pidió y porque lo hace bien y con todo el ánimo, en cambio, en la abstinencia, aunque exista el deseo de hacer ese algo (porque no hay motivos para dejar de hacerlo), tratas de evitarlo, más por obligación que por nada.

Sobriedad emocional - la llave de oro para la recuperación de adicciones

¿Cuál es la sobriedad emocional?

Sobriedad emocional es un conjunto de habilidades psicológicas 'autogestión' que son vitales para el logro de una recuperación exitosa. Es a la vez la "fundación" y el largo plazo "tarea" de recuperación. Sobriedad emocional incluye - pero no se limita a - la capacidad de:

- Tener en cuenta y en la facilidad con las emociones
- Sentirse tranquilo y resistente en momentos de estrés
- Hacer frente eficazmente a las emociones difíciles como el miedo, el dolor, la tristeza y la frustración
- Cultivar una visión optimista
- Lograr la estabilidad del estado de ánimo
- Desarrollar vínculos de relaciones duraderas y satisfactorias
- Lograr el equilibrio global entre cuerpo, mente, espíritu, relaciones, etc...

¿Cuál es la diferencia entre la sobriedad emocional y la abstinencia?

En pocas palabras, la abstinencia no es la recuperación. Se meramente es la cesación de la conducta adictiva - el punto de partida de la recuperación. La abstinencia puede durar un día, una semana o por tiempo indefinido. Lo que da a la abstinencia poder de permanencia, y la convierte en una verdadera recuperación, es el desarrollo de habilidades emocionales sólidas de autogestión.

Ahora que he dejado de usar, ¿Por qué no tengo la sobriedad emocional?



LA PRÓXIMA FRONTERA "LA SOBRIEDAD EMOCIONAL"



Las personas que se involucran en conductas adictivas son a menudo fuera de contacto con, y por lo tanto en una pérdida sobre, cómo cuidar de sus necesidades emocionales. Esto puede ser debido a una pérdida significativa, negligencia, abuso o trauma temprano en la vida. Cuando las emociones se asocian con crisis o dolor, las personas pueden llegar a ser "emoción-fóbico", y quieren escapar o evitar el sentimiento a través de la conducta adictiva. Pueden recurrir al alcohol, las drogas, la comida, el sexo o el juego para tratar de alcanzar un sentido de satisfacción y tranquilidad. La solución se convierte en el problema, sin embargo, como las necesidades psicológicas legítimos siguen no son satisfechas, y las dificultades se conviertan en la crisis de la adicción.

¿Por qué necesito la sobriedad emocional?

Primero, y ante todo, para evitar una recaída.

Ser capaz de reconocer y "colaborar" con sus emociones como maestros y aliados que están ahí para decirle cuáles son sus necesidades, si se cumplen sus necesidades, y lo que las circunstancias en su vida quizá sea necesario cambiarlas con el fin de satisfacer sus necesidades. Para desarrollar la confianza, la satisfacción y la resistencia que viene de hacer frente a sus emociones directa y eficaz, en lugar de automedicarse para evitar el dolor.

Para llegar a ser la persona que quieres ser - por lo que sus acciones son congruentes con sus valores y aspiraciones para su vida.

¿Cómo desarrollo la sobriedad emocional?

Sobriedad emocional comienza con la comprensión de lo que significa la recuperación completa - bienestar psicológico emparejado con el final de las conductas adictivas. En otras palabras, aprender a aceptar las emociones y re-frame pensamiento pesimista, sin automedicarse con sustancias o comportamientos compulsivos, es la base de la recuperación. El siguiente paso es el de canalizar este conocimiento en el compromiso necesario para alcanzar el éxito. Las personas en recuperación deben identificar sus "curvas de aprendizaje" psicológicos - áreas en sus vidas emocionales que requieren curación, el desarrollo y la ayuda. Esto puede implicar pérdidas de resolver, heridas o traumas del pasado. También puede significar la superación de la ansiedad o la depresión en el presente. La recuperación emocional es una tarea que es difícil de lograr en forma aislada. Asesoramiento adicción puede ayudar a la recuperación de las personas conquistan obstáculos psicológicos a medida que adquieren el equilibrio emocional, una perspectiva positiva y habilidades de afrontamiento saludables.

Habilidades de autocontrol emocional son cruciales para la recuperación de los adictos que quieren evitar recaídas y lograr la estabilidad entre los estados de ánimo, pensamientos, comportamientos y apetitos. La buena noticia es que, con la motivación adecuada, las estrategias de asesoramiento y apoyo, el dolor y la incertidumbre pueden ser reemplazados por un sentido de paz y plenitud - una base sólida para la recuperación a largo plazo.



LA PRÓXIMA FRONTERA "LA SOBRIEDAD EMOCIONAL"



Sobriedad Emocional

Una persona es emocionalmente madura cuando ha desarrollado, en su pensamiento y en su conducta, actitudes que la hacen superar el infantilismo y las aplica tanto hacia su persona como hacia el medio que lo rodea. A continuación, se sugieren algunas características de la persona que ha acumulado verdadera madurez.

1. Acepta con gratitud que se le critique y aprovecha las críticas para superarse.
2. No se entrega a la autocompasión. Ha empezado a creer que las leyes de la compensación funcionan en todas las cosas de la vida.
3. Nunca espera ser tratado con especial consideración por otras personas.
4. Sabe controlar sus arranques de mal genio.
5. Se enfrenta a las emergencias con serenidad.
6. No se deja herir fácilmente en sus sentimientos
7. Acepta la responsabilidad de sus propios actos.
8. Ha superado la etapa de pretender de la vida el todo o el nada y reconoce que ninguna situación o persona es totalmente buena o totalmente mala. Además, ha empezado a apreciar las ventajas del justo medio.
9. No se impacienta ante retrasos razonables.
10. Es buen perdedor. Puede tolerar la derrota y la decepción sin quejas ni lloriqueos.
11. No se preocupa indebidamente por las cosas que no puede remediar.
12. No es dado a jactarse ni exhibirse en acciones socialmente inaceptables.
13. Se alegra sinceramente ante el éxito o la buena suerte de otros. Ha superado los sentimientos de envidia y de celos.
14. Tiene suficiente amplitud mental para escuchar reflexivamente la opinión de otros.
15. No busca continuamente defectos en otras personas.
16. Planea con anticipación en vez de confiarse en la inspiración del último momento.

Por último, en termino de madurez espiritual sugerimos...

1. Tiene fe en Dios
2. Se considera como una parte integral de la humanidad

Sobriedad emocional.

Si examinamos cada perturbación que tenemos, sea grande o pequeña, vamos a encontrar en la raíz de la misma, alguna dependencia poco saludable y su consecuente demanda insalubre. Vamos nosotros, con la ayuda de Dios, a rendirnos continuamente ante estas demandas. Entonces podemos ser libres de vivir y amar; Y a continuación, podemos ser capaces de dar el Paso Doce nosotros mismos y los demás, en sobriedad emocional.



LA PRÓXIMA FRONTERA "LA SOBRIEDAD EMOCIONAL"



-FRAGMENTO- El Lenguaje del Corazón, pág. 238

La sobriedad emocional en la recuperación

Simplemente mantenerse sobrio de alcohol y lograr la sobriedad emocional son dos cosas diferentes.

Ahora, obviamente, con el fin de tener la sobriedad emocional en su recuperación, que han establecido una firme línea de base de la abstinencia física del alcohol. Esto es realmente un hecho y no debería ser una sorpresa para nadie. Sin embargo, para lograr realmente una vida sin problemas con un alto nivel de equilibrio emocional eso es otra historia.

Entonces, ¿Cómo hacemos para alcanzar este nivel de sobriedad emocional? ¿Cómo podemos lograr este equilibrio entre la tormenta de la sobriedad antes de tiempo?

Una manera en que podemos luchar por el equilibrio en nuestra vida es a través de la meditación diaria. Así que muchos alcohólicos en recuperación que estar sobrio por un tiempo terminan por regresar a un estilo de vida caótico y ocupados que en realidad no permiten el rejuvenecimiento. Esto no es bueno para nosotros y tenemos que recargar las baterías de vez en cuando. Esto puede hacerse a través de la meditación ritual, o a través de un medio menos formales de relajación, si lo prefiere. Pero lo importante es que usted tiene la mayor conciencia de la necesidad de estabilidad emocional en su vida.

Getting fuera de forma en el trabajo? ¿Se siente ansioso o enojado sin motivo real? ¿Está irritable? Escuche estas señales. Tienes que ser más conscientes para que pueda identificar estos síntomas y reaccionar en consecuencia. Aunque parezca increíble, muchas personas van por la vida sin darse cuenta cuando se están emocionalmente desequilibrado, por lo que nunca se toman medidas para corregirlo. Si usted está en la recuperación del alcoholismo, entonces tienes que hacer algo mejor que esto. Tienes que estar consciente de esta posibilidad por lo que se puede evitar dejarse fuera de equilibrio por mucho tiempo y, potencialmente, terminan bebiendo del mismo.

Ahora otra gran estrategia cuando se trata de mantener la sobriedad emocional está en la idea de la prevención. Si usted puede poner fin a esta situación de desequilibrio se produzca entonces entonces usted estará en buena forma cuando se trata de su recuperación. ¿Cómo podemos hacer esto?

La mejor manera que he encontrado es un poco contra-intuitivo: tiene que extender la mano y ayudar a otros alcohólicos. Ahora, para muchas personas, esto suena como que podría conducir a más caos y la inestabilidad en la vida de uno, sino todo lo contrario parece ser el caso cuando se trata de compartir nuestra experiencia con otros alcohólicos en recuperación. El beneficio que se obtiene de esta manera es mucho mayor que cualquier confusión emocional que pueden surgir en el camino. Al tratar de llegar a los demás en la sobriedad, podemos poner nuestra propia situación en una perspectiva mucho más clara. La mayoría de nosotros suponemos que



LA PRÓXIMA FRONTERA "LA SOBRIEDAD EMOCIONAL"



esto no es necesario, pero que sin duda beneficia a que lo hagamos. Una gran parte de nuestro equilibrio emocional está en simplemente tranquilizar a nosotros mismos que estamos bien. Otra gran manera de lograr la sobriedad emocional en su vida es empujar a ti mismo para crecer de manera integral. Esto también es contra-intuitivo al principio, porque pensamos que al empujar a nosotros mismos fuera de nuestra zona de confort que estaremos llamados de nuestra plaza emocional. Una vez más, resulta que los beneficios de impulsar este crecimiento en nuestra vida son mayores que cualquier del caos que podría venir junto con tratar de alcanzar nuestras metas. Otra forma de decirlo es que siempre vale la pena esforzarnos hacia nuevas metas, incluso si tenemos miedo al principio.

¿Porque entender las emociones?

Las emociones son sumamente importantes en el funcionamiento humano determinan e influyen grandemente en nuestro comportamiento interno como lo que pensamos, sentimos, y decidimos, y nuestro comportamiento externo lo que hacemos y decimos a otras personas, cosas, ideas, entidades, etc. Las emociones están presentes en nosotros casi desde nuestro nacimiento mucho antes que habláramos y tienen un carácter adaptativo; nos ayudan a adaptarnos a nuestro medio ambiente; es por eso que es importante entender las deficiencias afectivas de nosotros los alcohólicos.

¿Pero que son las emociones?

De acuerdo con algunos diccionarios las emociones son actitudes o respuestas mentales (subjetivas) a situaciones externas lo que pasa a nuestro alrededor, o internas lo que pensamos acompañadas de cambios fisiológicos y endocrinos. Por ejemplo, es muy raro sentir miedo o ira sin sentir los efectos en nuestro cuerpo; cuando estamos enojados, el corazón palpita fuertemente, la sangre fluye más rápido, los músculos se tensan, las pupilas se dilatan, el cuerpo suelta adrenalina, y nos preparamos para pelear o huir según sea el caso. En el caso del miedo suceden también cambios fisiológicos.

¿Cuántas emociones existen?

Existen muchas variedades y combinaciones de las emociones, pero nos centraremos solo en cuatro emociones primarias reconocidas por la mayoría de los psicólogos, alegría, ira, tristeza y miedo, y dos sentimientos o emociones secundarias, el amor y la vergüenza.

Ahora la breve descripción de las características emotivas prevalentes en nosotros los alcohólicos que nos ubican dentro de los que padecen enfermedades emocionales. En si algunos profesionales nos definen como enfermos emocionales; he aquí algunas características emocionales:

Alegría: Esta emoción primaria parece eludirnos a muchos de nosotros los alcohólicos. Casi sin excepción hemos sido personas tristes que tomábamos para sentirnos alegres, felices, normales. Y cuando experimentábamos alegría sin tomar, muchas veces era excesiva haciéndonos sentir superiores a los demás, orgullosos, y desconsiderados con las emociones de otros que pudieran



LA PRÓXIMA FRONTERA "LA SOBRIEDAD EMOCIONAL"



no estar tan alegres. Algunas veces la alegría exagerada nos hacía tomar decisiones a la ligera que luego acentuaban nuestros problemas. A veces no entendíamos porque otros no estaban alegres como nosotros muchas veces ignorando que nosotros habíamos sido la cause de esa tristeza.

En Alcohólicos Anónimos aprendemos a vigilar la alegría exagerada porque eso nos puede dar excesiva confianza y llevarnos a la botella. También aprendemos a disfrutar la vida y a reír sin alcohol y lo más importante a contagiar de alegría sana a los que antes, solo dolor conocieron de nosotros. Entenderemos la felicidad emanada de la sobriedad emocional.

Ira: Esta emoción la experimentamos en demasía los alcohólicos, mucho más que el promedio normal de personas, haciéndonos altamente peligrosos y desagradables a otros. No es casualidad que los alcohólicos y otros adictos seamos una gran mayoría en las cárceles y hospitales. Cantidad de seres queridos nuestros lastimados de diferentes maneras ya sea física, mental, y/o emocionalmente por nuestros actos injustificados de ira descontrolada e impulsiva. La ira nos ha proporcionado muchos problemas con o sin beber. Hemos sido, violentos, injustos, intolerantes, resentidos, y abusivos con otros acentuando nuestra soledad y el rechazo de otros. Pero en A.A. aprendemos el autodomínio a base del conocimiento personal y mediante la oración y la meditación como nuestras mejores armas para la ira impulsiva y destructiva. Saber manejar la ira es una tarea que aprendemos en nuestro programa para lograr una vida más feliz y útil.

Tristeza: Esta emoción primaria parece ser otra característica emocional prevalente en nosotros los alcohólicos. Casi sin excepción los alcohólicos hemos sido personas tristes, melancólicas, conmiseras, pesimistas, tímidos, y acosados por la soledad. Esta emoción nuevamente, es más alta en las personas alcohólicas que en las no alcohólicas.

En A.A. la tristeza va disminuyendo con la práctica de nuestro programa de recuperación basado en los 12 Pasos y 12 Tradiciones trayéndonos una nueva percepción de la vida. La vida ya no será un callejón sin salida, ni un lugar oscuro; descubriremos que la vida tiene sentido cuando mejoramos internamente y descubrimos la verdadera felicidad trabajando para ayudar a otros. En otras palabras, empezaremos a disfrutar la vida, como nunca antes. En este rubro la espiritualidad de nuestro programa nos da una ventaja sobre el promedio normal.

Miedo: Esta otra emoción es muy prevalente en nuestra personalidad alcohólica casi todos los aspectos de nuestra vida están penetrados por esta emoción primaria. Padecemos de timidez reforzando nuestro aislamiento de la gente. Tenemos miedo de lo que hicimos en el pasado, miedo al futuro de lo que pueda pasar, miedos económicos, y existenciales, miedo a todo, a perder algo que tenemos como el trabajo y el amor, o a no alcanzar nuestras metas y sueños. Muchos de nosotros bebíamos para escapar del miedo real o imaginario y darnos valor para actuar en muchas circunstancias. Bebíamos para diluir el miedo avasallante y depresivo buscando sentirnos normales.



LA PRÓXIMA FRONTERA "LA SOBRIEDAD EMOCIONAL"



Esta emoción junto con la ira nos trajo muy tristes consecuencias a nosotros mismos y a otros. Sin el alcohol hubiera sido muy difícil para nosotros actuar en muchos casos. Aprender a tener valor y actuar sin alcohol es una tarea que aprendemos en Alcohólicos Anónimos a base de fe y confianza en un poder superior a nosotros mismos. Seremos liberados del temor crónico e innecesario que alimentaba la falta de felicidad y la ira; descubriremos que existe en nosotros una fuerza que desconocíamos cuando nos ponemos en manos de una entidad más grande que nosotros. Y podremos aceptar el pasado así como el incierto futuro, viviendo un día a la vez.

Amor: Este sentimiento tan sublime que sirve de cohesión social y permite la unidad humana y con Dios no es ajena a los alcohólicos; hemos amado a mucha gente o creímos amarlos, pero desafortunadamente debido a nuestro alcoholismo no pudimos expresarlo de manera correcta y sana. Es como el que perdiera las piernas y ya no puede caminar, aunque quisiera. Todas las cosas que decimos amar pasan a segundo término, cuando se trata de escoger entre emborracharnos o cumplir nuestras obligaciones con los demás. A medida que empeoraba nuestra condición alcohólica, más desconcertábamos a nuestros seres queridos, porque actuábamos diametralmente opuestos al amor, golpeábamos, humillábamos y descuidábamos nuestras obligaciones emocionales y financieras con los demás. Esta es una de las formas más tristes de abuso emocional para los que nos rodean, decir y pensar que amamos cuando nuestras acciones destruyen el amor en nosotros mismos y otros.

Muchas veces actuamos egoístamente, aunque no estuviéramos bajo la influencia del alcohol porque la falta de amor hacia los demás y hacia uno mismo es una característica preponderante de la enfermedad emocional. Solo aplicando un tratamiento espiritual en contra del egoísmo como el ofrecido en A.A. nos garantiza nuestra reintegración a la raza humana aumentando nuestras posibilidades de encontrar un nuevo sentido a la vida, de utilidad, y de felicidad para nosotros y los que nos rodean. En A.A. muchos de nosotros hemos encontrado que el amor del programa nos ha devuelto la vida. Se nos devuelve la autoestima perdida que nos es otra cosa que el amor a uno mismo. Gracias a esto, muchos miembros de A.A. han experimentado el significado de la palabra "amaras a tu prójimo como a ti mismo."

Vergüenza: Por último, analicemos esta emoción secundaria que nos sirve para comportarnos adecuadamente en sociedad, pero que en nosotros los alcohólicos se convierte en una emoción tóxica con muchas consecuencias negativas. Por ejemplo, la vergüenza tóxica ha reforzado nuestro alcoholismo, nuestros miedos, nuestra tristeza, empeorado nuestra autoestima, y acentuando nuestro aislamiento de la sociedad. Casi todos los alcohólicos hemos experimentado mortificación crónica, el sentirnos humillados por otros, y sentir vergüenza de nuestro pasado; hemos sentido vergüenza de nosotros mismos, o de donde somos y quienes somos, vergüenza por nuestra incapacidad para parar de beber o nuestra incapacidad para lograr nuestras metas y sueños, y así ad infinitum.

Las consecuencias de esta emoción son tan destructivas que existen libros dedicados a este rubro como el libro "Sanar la Vergüenza que nos Domina," de John Bradshaw. Pero para el propósito de nuestro objetivo solo tocamos los elementos más sobresalientes. Lo que también



LA PRÓXIMA FRONTERA "LA SOBRIEDAD EMOCIONAL"



podemos profesar es que en A.A. esta emoción va disminuyendo en sus efectos negativos con el amor de nuestros compañeros y la práctica de los 12 Pasos y 12 Tradiciones. Hemos visto personas llegar con vergüenza toxica y convertirse en personas más seguras en sí mismo que han aprendido a amarse y amar a otros como son. Muchos de ellos han alcanzado metas increíbles; esto es lo maravilloso de nuestro programa de recuperación para los que así lo desean.

Finalmente

El alcoholismo es un problema complejo y compuesto de muchos factores, tanto físicos, sociales emocionales, mentales, así como espirituales, pero buscamos por este medio informar y expandir el entendimiento sobre este profundo problema de salud y también para informar que existen lugares donde los que padecen del alcoholismo pueden encontrar una solución a su problema. Esta enfermedad es tan poco entendida que constantemente se presta a malas interpretaciones empeorando la condición del que la padece.

Queremos informar a la comunidad y al público en general que, si usted o una persona que conocen tiene problemas con su manera de beber, por favor comuníquense con nosotros a través de esta página, o venga a una de nuestras reuniones por información. Alcohólicos Anónimos es una organización que no cobra honorarios ni cuotas el único requisito para pertenecer a nosotros es el sincero deseo de dejar de beber. Gracias.

