

Los 3 Gigantes del alma

Se dice que nacemos con 3 emociones o dones y esos nos acompañan toda la vida y dos nos meten a problema y uno nos saca de ese problema y algunas veces se cruzan y causan muchos problemas .

El gigante negro el MIEDO este muchas veces nos paraliza y nos hace inútiles y acomplejados , nos hace esclavos de matrimonios fallidos pues por miedo no tenemos el valor de independizarnos y ser felices, por miedo no nos metemos a exponernos a planes que pueden que den resultado o no pero que a la larga nos pueden a ser felices y libres , aunque por miedo también no nos arriesgamos a meternos en cosas peligrosas .

El gigante rojo es LA IRA , la ira es la que produce el resentimiento, la venganza , la maldad, una persona con ira por muy pacífica que sea ,pero en un arranque de ira se puede hasta matar y hacer de su vida un infierno, cuando la ira se une al miedo surgen las venganzas y los asesinatos .

El color rosa es el AMOR es la emoción mas sana , el amor todo lo puede ,todo lo soporta , cuando hay amor en una persona hay paz , hay ecuanimidad, hay el dar sin recibir recompensa , hay discernimiento, hay justicia, pero cuando se cruza con el miedo hay SOBREPOTECCION Y MANIPULACION , y cuando se cruza con la ira ,se mata por defender la tierra , la familia y hasta la pareja y nace el CELO .

LA VIDA EMOCIONAL

Uno de los puntos neurálgicos de todo enfermo alcohólico es su descontrol emocional. En la vida emocional está el epicentro de su mal, porque, incluso, si no existiera esa incapacidad para dominar la obsesión mental por la bebida, el problema orgánico de susceptibilidad hacia la primera copa quedaría manifestado. De ahí porque el programa de A. A. a través de su plan de recuperación, carga insistentemente con instrumentos terapéuticos para que nosotros, conforme consideremos conveniente, los utilicemos y poco a poco conozcamos lo que es estar libre de influencias poderosamente negativas que, como una bomba nuclear, llevamos dentro de nosotros mismos y que con el menor descuido, amenaza hacernos estallar. En el carácter del hombre existen tres componentes: la inteligencia, la vida afectiva y la voluntad. Para que haya éxito el carácter de la persona conserva la armonía entre dichos factores. De los tres componentes el factor preponderante es la vida afectiva, es decir, las emociones. Para ilustrar lo expresado, nos detendremos en un ejemplo: Un individuo "x" está poseído por la ira. En ese momento puede tomar medidas absurdas, incluso hasta matar a su mejor amigo. Más tarde, puede recapacitar, pero el daño ya está hecho. En este caso la inteligencia no pudo actuar porque fue ofuscada por la emoción, y la voluntad fue servidora incondicional del estado emotivo. Así como este caso, suceden muchos en la vida, pueden ser menos graves y tener rectificaciones, pero no por eso dejan de ser problemas. Los tres componentes fundamentales de la vida afectiva son: el miedo, la ira y el amor, y los tres son poderosos, tan es así que un conocido psiquiatra español los llama

"Gigantes del alma".

El primer gigante que asoma a la penumbra del alma es el miedo. Y el primer miedo lo sentimos al nacer, al enfrentarnos a un mundo desconocido. El recién nacido reacciona con el llanto, al sentirse desposeído de la seguridad del vientre materno y tener que enfrentarse algo nuevo. Nadie puede decir que no ha sentido miedo alguna vez. Cuando

El gigante negro

Se apodera de nuestra personalidad, nos tornamos tímidos, cobardes, escrupulosos, escépticos, aburridos, vanidosos, hipócritas mentirosos. Estos son los defectos de carácter producidos por el dominio de nuestro gigante negro.

El miedo que llevamos dentro nos empuja a no tener el suficiente valor para afrontar los problemas de la vida. El miedo se alía al instinto de conservación y nos hace inseguros hasta de nuestra propia vida. Tomemos por ejemplo al vanidoso. En el fondo sabe que no vale nada o vale muy poco y ante los demás se siente inseguro.

Necesita aparentar que vale más y trata de convencerse de que es así, y hace ostentación de virtudes de las cuales carece. Se da gran importancia vistiéndose bien, hace obsequios, se hace propaganda por medio de sus amigos y agota cuanto recurso tiene a su alcance, para encubrir el miedo de saber que su capacidad es falsa, simple oropel sus méritos imaginarios, y su riqueza simple ambición. Tenemos también el caso del altanero, que taconeando, golpea la mesa, grita, insulta para demostrar que no tiene miedo cuando en realidad lo hace para encubrirlo. El miedo, debido a los innumerables fracasos que sufre el enfermo alcohólico, se apodera de su alma llega tan hondo que puede convertirse en fobia (miedo patológico). Y es así como tropieza con muchos obstáculos, incluso imaginarios, que no lo dejan desenvolverse que restan energías a sus propósitos de luchar por la vida. Se carga de los defectos de carácter inherentes al miedo y se torna en un esclavo de esta emoción central. Desde lo más profundo de nuestra biología, nace

El gigante rojo,

Es decir, la ira. La ira gusta de aliarse con otros gigantes. Cuando lo hace con el amor produce los celos. Cuando lo hace con el deber de lo que creemos correcto según nuestro "ego" nos da la intolerancia. Si lo hace con el miedo nos da el pánico y los peores resultados, incluso la muerte. La ira es un estado mental que se caracteriza por la agresividad en cualquier forma, ya sea física (golpeando, matando), verbal (insultando), moral (despreciando, rebajando al prójimo, etc.). De todas maneras, si queremos causar daño a otro, estamos siendo manejados por el gigante rojo.

El estado de ira produce un emponzoñamiento en nuestra alma que no nos permite vivir tranquilos y mucho menos disfrutar de salud mental. La persona que odia se destruye a sí misma porque no puede destruir a los

demás. El odio es un veneno que va aniquilando el alma de quien lo posee. El odio es la ira en conserva, algo que no se pudo descargar a golpes y que se lleva alimentando constantemente: la venganza. Desde luego, esa venganza a veces nunca llega a consumarse y el daño mental está hecho en la persona vengativa. Y como sustitución al hecho no consumado aparece ahora dueño de los siguientes defectos de carácter: sed de justicia (se torna líder deshacedor de entuertos), se hace criticón, usa frases irónicas y murmura, su humorismo es burlón y se posesiona de ella soberbia. El soberbio es aquel individuo que se ha visto privado de muchas gratificaciones. Se siente frustrado y por ello trata de demostrar a los demás, con actitudes hostiles, su "gran importancia". Probablemente nunca triunfó en lo que él quiso, fue despreciado en el amor y ahora es desdeñoso, fue relegado a cargos de otra categoría los que aspiraba tener, la sociedad a la cual pertenece no le ha dado la importancia que él cree poseer, etc., estas chispas avivan la llama del gigante rojo

Y desencadenan la conducta soberbia de proceder. El individuo irónico es cobarde, porque no se atreve a atacar físicamente a su adversario. Y mediante un entrenamiento especial, ataca en forma de humorismo. Trata de poner en ridículo al adversario, usa la amabilidad y otros recursos sociales, hiere con refinamiento, humilla a sus adversarios con su intelecto o poderío social, y si es descubierto en sus aviesos propósitos, se disculpa para cubrir el miedo que lleva aliado a su ira, y para preparar otro golpe con un arma más fina e insospechada. No utiliza el golpe contundente que mata de una vez, sino el veneno disfrazado de universo, una sátira o una sonrisa, pero siempre causa daño, porque llega al alma. El odio va muy lejos en lo que a destrucción personal se refiere, es tan grave que en él se origina el resentimiento. Todo enfermo alcohólico ha sido empujado muchas veces a la bebida por culpa del gigante rojo.

La ira se posesionó de nosotros y creímos dominar ese molesto estado afectivo con una copa, y esa copa desencadenó una borrachera. El odio y sus diferentes formas de reaccionar mantienen en el alcohólico el bacilo indispensable para contaminar la tranquilidad espiritual y cuando este llega al borde de la saturación, la situación se torna insostenible y

aparece como única salida, la primera copa...A la par de estos gigantes, en lo más profundo de nuestra alma, hay otro hermano, tan poderoso como los primeros:

El gigante rosa

El amor bajo su aspecto romántico y suave se esconde el más inmenso poderío. Su decisión es definitiva, pues si se alía al miedo y a la ira con sus propósitos destructivos, el infeliz individuo es dominado por las más bajas pasiones. Pero si este rosado y lánguido gigante opina lo contrario, es capaz de derrotar a sus dos hermanos y convertirlos en sus vasallos. En cuanto al amor se refiere, en el hombre y la mujer pueden darse tres etapas:

1.Amor físico

2.Amor psíquico

3.Amor espiritual

Según el grado de evolución que tenga el individuo, puede estacionarse en cualquiera de estas etapas. El amor físico viene aparejado con la urgencia biológica de satisfacer el instinto sexual. Nadie escapa a su propia biología y todos, al llegar a determinada edad, tenemos que cumplir esa necesidad física que Dios ha puesto en la creación para que la especie no desaparezca. Los animales tienen su época de celo y una vez que llenan su objetivo reproductor, quedan en receso un tiempo prudencial que lo marca el propio instinto. Pero el hombre, único animal de la creación dotado de una inteligencia superior, abusa de ese poder reproductor al usarlo como fuente de placer constante. Usa la razón para refinar ese placer y revolcarse en el fango de la pasión amorosa. En estas condiciones el acto sexual normal carece de atractivo. Cuando se abusa de él, se vuelve insípido. Al llegar a este punto, inventa distintas maneras para procurarse ese placer y aparecen las perversiones sexuales. Estas vienen ilustradas con lujo de detalles en las revistas y novelas pornográficas. Esta literatura se vuelve por un tiempo su ilustración más atractiva, tornándose en un monstruo antihigiénico de su poder reproductor. Su situación llega al hastío y sigue bajando en su búsqueda infructuosa de placeres físicos, cada vez más “refinados”, hasta alcanzar la degeneración total. La persona que anda a la “caza” de placeres físicos, no se detiene más que en el cuerpo de la persona “amada”. Busca lo “mejor” para sus exigencias y cuando esta fuente les produce tedio, busca otra, y otra, en una cadena interminable. Para esta gente, el aspecto físico, su bienestar económico, su posición social, son lo más importante. “Lo que se ve se cree y lo demás son bobadas”, es su máxima moral. El amor psíquico, como todo amor, tiene que presentar bases físicas, pero ya lo físico no es lo preponderante. En él entra el aspecto de la simpatía que puede despertar el objeto amoroso. Se llena de su presencia, se encanta haciendo feliz al ser amado con atractivos distintos, más allá de las “poses” sexuales. Ve en la mujer, si es varón, a la compañera de vida por quien es capaz de jurar amor eterno.

Encuentra en su sonrisa toda la alegría que un poeta encontraría en un amanecerá la orilla del mar. Y en los momentos de dolor es su consuelo, su principal bastión para reestablecerse. Ya en el amor psíquico hay más que placer, hay romanticismo. La vida no pierde sentido porque hay valor, la persona vale siempre a pesar de sus defectos. Hay comprensión y sinceridad. Sin embargo, el amor psíquico puede disolverse cuando un torrente de pasiones inoportunas desemboca en el manantial que lo sostiene. En síntesis: el amor psíquico es emocional y está teñido con la tinta indeleble de nuestras preferencias individuales. El amor espiritual también necesita de objeto amoroso. No es algo que esté flotando en el aireo represente una imagen jamás conocida en vida por nosotros. En este tipo de amor superior se llega a la comprensión total del objeto amado. Aquí sale sobrando el factor belleza física. Apreciamos con mayor excelcitud los valores morales de la persona amada, sus cualidades intrínsecas. El amor espiritual es eterno. Damos cariño sin exigencias. Nos complacemos en compartir nuestra felicidad sin recibir nada en pago. Abandonamos el egoísmo y nos damos completamente, sin reticencias ni vacilaciones. Aún en el caso de que llegara a desaparecer físicamente el ser amado, nuestro amor crecería ya más depurado, sin la contaminación de la materia. Las distancias no significan peligro de quebrantamiento porque hay comunión espiritual. Llega a adquirirse un compromiso moral

profundo, no obligatorio, que nada ni nadie puede romper. El amor espiritual puede darse en todos los ángulos: la esposa, los padres, los hijos, los amigos, etc., su acción es interna. Naturalmente, solo el hombre puede llegar a este tipo de amor. Como una paradoja, solamente el hombre, puede descender a lo más bajo y elevarse hasta alcanzar la divina influencia de Dios. Al amor espiritual, puede llegar el hombre superior, aquel que ha logrado sobreponerse a las pasiones y escapa como un héroe a la ruindad de los excesos. El amor espiritual es perdurable. No termina con el orgasmo, ni el prolongado beso lúbrico. Su encanto esta en la perennidad. Dichoso aquel anciano que no se siente insatisfecho aún cuando su fuego sexual está apagado. Recuerdo allá lejos, los versos de Rubén Darío, “

Todavía sale con el cabello gris, a contemplar las rosas del jardín...”

Con lo descrito en las líneas anteriores podemos apreciar que el amor es poderoso. Es el rey de los gigantes. Pero... ¿qué utilidad tiene esto para el enfermo alcohólico? Hemos dicho en varias oportunidades que estamos aprendiendo a conocernos a nosotros mismos. El alcohol, un agente químico externo, que actúa sobre el cerebro y desequilibra su normal funcionamiento, es el invitado de honor para desquiciar la vida afectiva de la persona que lo ingiere, he ahí que todo alcohólico sea un desequilibrado emocional. En otras palabras es un “sicótico”. El hecho de ser neurótico no significa que el alcohólico sea “loco”, pues la neurosis es la incapacidad para adaptarse al medio social en donde le toca vivir. Y todo alcohólico es un inadaptado. Su vida emocional se en desorden. Es un parásito de los sentimientos. Le falta seguridad y valor para vivir. Es un débil psíquico, aunque en el aspecto físico pueda ser un atleta. Los fracasos y los pequeños desdenes de la vida diaria le afectan profundamente. Y ante la incapacidad para vencer sus conflictos internos, se refugia en la neurosis. Pero...el alcohólico encuentra, por su afinidad orgánica a las bebidas alcohólicas, un vehículo apropiado para escapar de la neurosis. Este vehículo es el alcohol. Es como un coche que le permite salir por momentos de situaciones embarazosas a visitar otras latitudes que a su vez, le dan la oportunidad de gozar de la seguridad que normalmente no tiene. Estas salidas o “fugas”, al principio son cortas, y el retorno se produce pronto. Pero a medida que la incapacidad orgánica, va avanzando y los conflictos van creciendo, las “fugas” se vuelven más largas, hasta que llega el enfermo a refugiarse

Totalmente en la botella. En estas condiciones la “fuga” se vuelve constante. El enfermo ya se ha apartado de la realidad, y podríamos hacer la comparación de que cambio su coche por un avión o por un helicóptero. Aquí la “fuga” es persistente porque ve la realidad a distancia, la ve con telescopio, pero todavía dentro de su neurosis. Sin embargo, llega el momento en que la “fuga” es total y, si la comparamos con otro medio de transporte, podríamos decir que ahora el alcohólico “viaja” en un vehículo espacial y se aleja del planeta tierra a visitar otras latitudes. En este momento ya no estamos frente a la neurosis sino frente a la psicosis. Aquí el enfermo alcohólico ha llegado a la locura porque ya no regresa a la realidad. Está viviendo en un mundo ficticio. De una cosa tan sencilla como son las emociones, se puede desencadenar una tragedia: la destrucción total de la personalidad del enfermo alcohólico, pues con el tiempo la psicosis puede degenerar en demencia. El programa de A. A. a través de su literatura, sugiere cómo afrontar estos problemas inherentes a la personalidad del alcohólico. Dichas sugerencias en síntesis son:

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 se 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 el alma. Aquí hay honradez.

3. Dependencia de un poder superior.

Reconocer que fue impotente para resolver sus problemas y qué 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 normal 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. Esta dádiva, la sobriedad, no nos reportó gasto alguno y en esta misma forma debemos proceder nosotros.

Aquí hay amor espiritual y se practican otras virtudes como la tolerancia y la humildad que son básicas para el crecimiento espiritual de la persona enferma. Decimos que el programa de AA es de amor, ¿por qué? Porque utilizamos inteligentemente los recursos del gigante rosa, del amor para vencer al gigante negro del miedo y al gigante rojo de la ira, estabilizando así, la vida emocional.