

Sentir que sólo uno mismo tiene la razón. Creer que nada ni nadie es lo suficientemente adecuado o bueno para cubrir tus necesidades. Devaluar a las demás personas, creer que las reglas tienen que adecuarse a ti en vez de que tú te adecues a ellas. Sentir que eres único y especial pero mal entendido, ya que se lo demandas a los demás, a veces de forma agresiva o manipuladora como ocurre con algunas personas con adicción.

En los grupos de ayuda mutua como Alcohólicos Anónimos se dice que la soberbia es uno de los principales defectos de carácter que por lo general presentan las personas con adicción, el camino hacia la recuperación comienza con la humildad.

Pero ¿qué clase de soberbia?

Es un exceso de amor propio, enmascarado de una necesidad de aprobación y afecto. Parece un “no me importan los demás”, pero en realidad es un “necesito de los demás”.

Es querer demostrar a los demás que sé es fuerte y seguro de sí mismo, cuando profundamente hay una gran sensación de temor y miedo, de sentirse muy vulnerable y por lo tanto “defenderse” de este sentimiento con una soberbia falsa.

La soberbia puede manifestarse a través del control, la manipulación y la mentira. Se tiende a crear una realidad falsa, creyendo erróneamente que de esta forma sé es más que los demás, y en muchas ocasiones se acompaña por el abuso de sustancias.

La humildad ¡la mejor arma!

Una forma de combatir la soberbia es con su contrario, la humildad; primero al reconocer que se padece una enfermedad ya sea la adicción o dependencia.

Bill W. cofundador de Alcohólicos Anónimos describe a la humildad como la capacidad de reconocer la verdad. Es poder aceptar las cosas como son, sin la necesidad de “decorarlas”, reconocer la realidad sin exagerarla.

Esto lleva tiempo y la herramienta principal es el autoconocimiento y el apoyo emocional de un especialista y grupo de ayuda mutua.

Poco a poco la soberbia va disminuyendo, o más bien se va necesitando menos de ella. La aceptación de uno mismo y su realidad toma su lugar y al mismo tiempo libera a la persona. Se pasa de un “necesito de los demás” a un “yo me respeto a mí y también a los demás”.

