TERAPIA DIVINA Y ADICCIÓN

LA ORACIÓN CENTRANTE Y LOS DOCE PASOS

THOMAS KEATING

TERAPIA DIVINA Y ADICCIÓN

LA ORACIÓN CENTRANTE Y LOS DOCE PASOS

Basado en entrevistas con el padre Thomas Keating, OCSO

Entrevistador: Tom S.

DESCLÉE DE BROUWER
BILBAO - 2011

Título de la edición original:
Divine Therapy and Addiction.
Centering Prayer and the Twelve Steps
© 2009 Thomas Keating,
publicado por Lantern Books. 128 Second Place, Garden Suite, Brooklyn, NY 11231-4102, USA

Traducción:
María del Carmen Blanco Moreno

Revisión técnica:
Isabel Castellanos

Henao, 6 - 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com

Printed in Spain - Impreso en España
ISBN: 978-84-330-2479-4
Depósito Legal: BI-635/2011
Impresión: RGM, S.A. - Bilbao

ÍNDICE

SEGUNDA PARTE

Dar los pasos en profundidad

BIOGRAFÍAS

Me llamo Tom y soy alcohólico. Nací en 1929 y me he mantenido sobrio desde el 5 de octubre de 1978. Este libro es el resultado de una serie de entrevistas con el reverendo Thomas Keating, OCSO, un monje trapense con quien estoy en deuda porque me ha mostrado la diferencia entre espiritualidad y religión, y cómo vivir intuitivamente los principios de los Doce Pasos.

Rezo para que las palabras del padre Thomas nos ayuden a alcanzar nuevas profundidades en la sanación de nuestras vidas espirituales.

El padre Keating es un monje cisterciense (trapense) del monasterio de San Benito en Snowmass (Colorado). Es uno de los fundadores del movimiento de la oración centrante y de una organización llamada Contemplative Outreach, Ltd. (Extensión Contemplativa Internacional). En 1983 invitó a líderes espirituales de prácticamente todas las grandes tradiciones de sabiduría del mundo para dialogar sobre lo que tenían en común, y ese diálogo continúa después de más de 25 años. Ha trabajado con grupos centrados en los Doce Pasos, ofreciéndoles la oración centrante como parte de la práctica del undécimo paso. Es muy conocido gracias a sus numerosos libros, grabaciones y enseñanzas.

NOTA DEL AUTOR

Este libro es fruto de las entrevistas realizadas para una serie de vídeos sobre la oración centrante y Alcohólicos Anónimos (en adelante: AA). Las cuestiones planteadas en las entrevistas no pretenden tratar todos los temas. Muchas de ellas surgieron poco antes de cada entrevista o durante el desarrollo de la misma. Si después de leer este libro siente un profundo deseo de hacer al padre Keating alguna pregunta sobre los pasos o la *lectio*, envíe, por favor, sus preguntas a: Tom S., Contemplative Outreach, Ltd., 10 Park Place, 2nd Floor, Suite 2B, Butler, New Jersey 07405. Tal vez las preguntas recibidas puedan formar la base para una entrevista final con el padre Thomas.

Los Doce Pasos se reproducen aquí con la autorización del Alcoholics Anonymous World Services, Inc. («AAWS»). El permiso para reproducir los Doce Pasos no significa que AAWS haya revisado o aprobado los contenidos de esta publicación o que AAWS coincida necesariamente con las ideas expresadas en ella. AA es únicamente un programa de recuperación del alcoholismo (el uso de los Doce Pasos en conexión con programas y actividades que están modelados según AA, pero que afrontan otros problemas, o en cualquier otro contexto fuera de AA, no implica lo contrario). Además, aun cuando AA

es un programa espiritual, no es un programa religioso. Así, AA no está afiliado o ligado a ninguna secta, confesión o creencia religiosa específica.

Doy muchas gracias por el aliento y el apoyo de Bob C., Vince C., mi padrino Buddy K., y por el amor y el apoyo de mi familia y mis amigos en Contemplative Outreach y AA.

– Tom S.

La oración en la cárcel

Quien desee un ejemplar gratuito de *Locked Up and Free*, un folleto sencillo para varones y mujeres que están encarcelados y buscan una relación más profunda con el Poder Superior, puede escribir a Contemplative Outreach (véase la dirección proporcionada en la página anterior).

Primera parte

ENTREVISTAS CON EL PADRE THOMAS KEATING, OCSO, SOBRE LOS DOCE PASOS (2000-2008)

I

PASO UNO

Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

Tom S.: Buenos días, padre Thomas. Me llamo Tom S. y soy siembro de Alcohólicos Anónimos. Siguiendo la tradición del anonimato propia de AA, la cámara no me enfocará durante esta filmación. Nos encontramos de nuevo en el monasterio de San Benito en Snowmass (Colorado) y tenemos que dar las gracias al abad Joseph Boyle porque nos ha permitido usar las instalaciones del monasterio para la entrevista de hoy. En mi humilde opinión, dos de los líderes espirituales más importantes del siglo XX han sido Bill Wilson, alcohólico y cofundador de AA, y usted, monje trapense, antiguo abad y uno de los fundadores de Extensión Contemplativa. Ambos han escrito libros que gozan de inmensa popularidad, en particular *Alcoholics Anonymous*, de Bill Wilson, publicado en 1939, y dos de las obras publicadas por usted recientemente: *Invitation to Love* (Invitación a amar) y *Open Mind, Open Heart* (*Mente abierta, corazón abierto*). Además, los dos han definido fundamentalmente el itinerario espiritual para todos nosotros como un movimiento del ego-centrismo al teo-centrismo. Bill Wilson describe al alcohólico como una persona extremadamente egocéntrica.

Parece que Bill Wilson y usted se complementan en el ámbito espiritual. Una de las actitudes clave de Bill en su itinerario es la buena disposición, que se relaciona, al parecer, con el título de su libro *Mente abierta, corazón abierto*. El recurso principal de Bill para el itinerario espiritual es el método de los Doce Pasos, mientras que el suyo es la oración centrante. Un porcentaje cada vez mayor de los miembros de AA usamos la oración centrante para llevar a cabo el requisito de la meditación en el undécimo paso. Dejaremos para más adelante el análisis detallado de la oración centrante, pero, padre Thomas, ¿estaría usted de acuerdo con la breve definición de la oración centrante, según la cual es una práctica de meditación disciplinada y diseñada para reducir los obstáculos contra nuestro «despertar espiritual», como decía Bill Wilson (véase el Apéndice B: Una práctica de oración en el Paso Once)?

Thomas Keating: Puedo aceptarlo, porque cubre muchos de los puntos implicados en el método de la oración centrante.

TS: Siempre me ha gustado el término «despertar espiritual». Pienso que encaja muy bien en las enseñanzas que usted propone. El capítulo 5 de *Alcoholics Anonymous*, que los miembros de AA llaman cariñosamente el «Libro Grande», contiene una lista de los Doce Pasos que Bill Wilson y los primeros miembros de AA dieron para alcanzar el estado de sobriedad. Nuestro tema principal hoy será el primer paso, que dice: «Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables». Padre Thomas, al leer este paso, ¿qué pensamientos o comentarios afloran a la superficie desde su perspectiva?

TK: Es una afirmación muy básica. En realidad, es el paso psicológico fundamental que se debe dar para que pueda haber un verdadero progreso espiritual. Entre las religiones del mundo, uno se siente inspirado sensiblemente por alguna figura religiosa, alguna creencia particular en Dios o algún aspecto de la práctica religiosa. Aunque Dios no es mencionado en el primer paso, se habla de él en los pasos posteriores. Quienes tratan de iniciar un programa espiritual serio experimentan –sin que importe lo mucho que lo deseen– su incapacidad para superar los viejos hábitos o compulsiones.

El primer paso pone de relieve el hecho de que todos los seres humanos están profundamente heridos. Desde la más tierna infancia, emprendemos el camino hacia la autoconciencia sin tener idea alguna de lo que es exactamente la felicidad, aparte de la gratificación de nuestras necesidades instintivas de supervivencia y seguridad; afecto, estima y aprobación; y poder y control. Estas actitudes son esenciales para sobrevivir a la primera infancia. Si el niño no tiene la motivación para vivir que proporcionan esas necesidades instintivas, se encerrará en sí mismo y morirá. Pero habida cuenta de lo que es la naturaleza humana, y de que el mundo es un lugar peligroso, no podemos contar con la satisfacción de nuestras necesidades instintivas, y algunos niños sufren una terrible carencia en una de esas tres áreas o en las tres. Naturalmente, todos los niños sufren carencias en algún grado, porque sus padres no son perfectos y, aunque lo sean, no pueden controlar el entorno, a los profesores y a otras personas importantes que entran en la vida del niño. Así, esta pobre y pequeña criatura podría sentirse aislada en un mundo potencialmente hostil. Necesita mucho amor y, en concreto, ser tomada en brazos, tocada, abrazada, besada y arrullada para poder tener una vida emocional estable con el

fin de afrontar los altibajos de la vida diaria y establecer una relación significativa con Dios.

Así, entramos en esta aventura pasando de la falta de autoconciencia a una conciencia creciente de objetos sensoriales, de otras personas y de nosotros mismos. El periodo de socialización, que va de los cuatro a los ocho años aproximadamente, hace mucho más complejo nuestro apego creciente a la gratificación de nuestros programas emocionales que se han convertido en centros de energía en torno a los cuales giran nuestros pensamientos, sentimientos y deseos como planetas alrededor del sol. Lo que quiero dejar claro es que la autoconciencia creciente es un proceso que crea adicción y, como resultado, uno se encuentra en un itinerario que no puede funcionar. Además de tratar de encontrar gratificación en esas tres necesidades emocionales, se añade una identificación excesiva con el grupo al que uno pertenece, ya sea la familia, el grupo étnico, la raza, la comunidad, la aldea, la tribu, el país o incluso la religión. La aldea global en desarrollo está creando toda una nueva serie de problemas de relación.

En cualquier caso, el niño ha identificado la felicidad para la que está programado de manera innata con la gratificación de los programas emocionales y el sentido de pertenencia a un grupo. Al mismo tiempo, el niño está aprendiendo que no puede controlar a las personas y los acontecimientos en la medida en que le gustaría; que no recibirá la aprobación general que está ansiando, y que no puede contar con la supervivencia y la seguridad debido a riesgos de la condición humana tales como la enfermedad, el peligro de muerte, el rechazo, la opresión o el hecho de formar parte de una sociedad que es explotada o pisoteada. Estos riesgos pueden incrementar en gran medida el sentido de rechazo y la frustración de esos pro-

gramas con los que el niño se ha identificado por completo. Es posible que el niño se sienta inclinado a ellos por su temperamento o herencia genética, o por el número que le corresponde en el eneagrama. Otros factores que entran en juego son su situación parental, condicionamiento social y herencia biológica, y las actitudes de sus compañeros cuando aprende a hablar. En algunos casos, los factores genéticos hacen que ciertas personas sean más vulnerables al alcohol. Experimentan una necesidad de usar el alcohol con el fin de aliviar el dolor causado por la falta de gratificación de las necesidades instintivas cuando estas se vuelven excesivas o imposibles de realizar. En los primeros años de vida, el niño no tiene uso de razón para moderar los deseos y, por tanto, no tiene recursos para distinguir lo que es realista o posible en sus deseos de control, afecto, estima y aprobación, y seguridad. El niño tiende a desear una cantidad ilimitada de gratificación en todas las áreas. Cuando disfruta de una gratificación ocasional, experimenta auto-exaltación, orgullo, autoengreimiento; y sufre frustración –que es el estado en que se encuentra la mayor parte del tiempo–, y experimenta las emociones angustiosas automáticas que estallan cuando una experiencia es percibida como desagradable. Cada día tiene que afrontar situaciones que frustran sus deseos. Los psicólogos dicen que tal vez el 90 por ciento de sus deseos sean inconscientes; en otras palabras, muchos de nuestros compromisos más profundos con símbolos de seguridad, poder y afecto en la cultura están arraigados en deseos que son absolutamente imposibles de cumplir. En realidad, todos los demás seres humanos están tratando de hacer la misma cosa imposible: intentan encontrar una felicidad ilimitada en bienes muy limitados. Cuando se compite con más de seis mil quinientos millones de personas... sencillamente no funciona.

La condición humana ha sido explicada por algunas religiones como una caída de un estado superior. Todas las religiones del mundo han percibido que la condición humana es en realidad así y que es prácticamente inútil esforzarse por escapar de este programa que lleva a una frustración frecuente, si no habitual. A medida que aumenta el dolor de la frustración, la psique necesita reprimir experiencias traumáticas en el inconsciente, donde su energía negativa permanece y es almacenada en el cuerpo. Todos somos vulnerables a la frustración constante. Por esta razón, las religiones del mundo sugieren disciplinas para reducir la cantidad de energía que ponemos en uno o en todos nuestros programas emocionales, así como la identificación excesiva con nuestro grupo que busca su aprobación incluso a costa de nuestra propia integridad. En este sentido, todos estamos recuperándonos o desarrollando una adicción. Esta podría ser también la razón por la que muchas de las personas que están realizando el programa de los Doce Pasos y han alcanzado cierto grado de recuperación tienen aún problemas graves y podrían desarrollar otra adicción o recaer en aquella de la que han tratado de escapar con tanto esfuerzo. La práctica espiritual que no está solamente sugerida, sino resumida y transmitida en los Doce Pasos, es un camino real hacia la libertad con respecto a las compulsiones de los procesos de adicción que podrían haberles llevado a la adicción al alcohol.

Como es sabido, muchas personas han descubierto que los Doce Pasos son útiles para otras adicciones. Alcohólicos Anónimos ha aportado a la sociedad un conjunto claro de principios que describe exactamente cuál es el problema y un camino para salir de él. No se trata solo de abstenerse del alcohol, sino de abordar los profundos problemas emocionales que fueron la fuente primera de la adic-

ción. *Sobriedad emocional* es el término que usa Bill W. para denominar a una persona madura que se encuentra en el duodécimo paso y que está empezando a traducir los Doce Pasos en la experiencia espiritual de liberación. Las causas y los apegos emocionales que desencadenaron la adicción original son liberados en este momento, de modo que ya no habrá otra adicción que reemplace a la primera ni otra pérdida de la sobriedad.

Las palabras del primer paso son extremadamente vigorosas. ¿Podría repetirlas, por favor?

TS: Claro que sí. «*Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol...*».

TK: Detengámonos aquí un momento...

TS: De acuerdo.

TK: Ser impotente significa estar totalmente indefenso. En otras palabras, uno no puede hacer nada por sus propias fuerzas, su voluntad de poder o el uso de estrategias. Estamos atados, abrumados, aniquilados. Por extraño que parezca, esta es la mejor disposición para el inicio de un camino espiritual. ¿Por qué? Porque cuanto más profunda es nuestra conciencia de nuestra impotencia y más desesperados estamos, tanto mayor es nuestra disposición a tender la mano en busca de ayuda. Esta ayuda se ofrece en los dos pasos siguientes. Nos volvemos hacia un Poder Superior porque creemos que puede sanarnos y trabajar con nosotros en el largo itinerario hacia el desmantelamiento de los programas emocionales para la felicidad. Ellos son la causa raíz de todos los problemas. Tratamos de exprimir la gratificación o satisfacción de los símbolos de esos tres programas emocionales en la cultu-

ra a la que pertenecemos. Cualquier anuncio publicitario se dirige a uno de esos tres programas, porque eso es lo que interesa a las personas y en eso invierten sus energías. De vez en cuando hay en un anuncio una referencia destinada a apelar a nuestra identificación excesiva con el grupo al que pertenecemos. En cualquier caso, estos son los dos pilares del falso yo, el yo que pensamos que somos y que quiere encontrar la felicidad en los programas emocionales que no pueden funcionar.

¿Podría leer la segunda mitad del primer paso?

TS: Sí. «*... que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables*».

TK: Esta es la conclusión lógica del hecho de ser impotentes con respecto a alguna clase de actividad humana en la que seguimos cayendo porque somos impotentes para resistir. El movimiento de libertad consiste no solo en desprenderse de la sustancia dañina, sino de la clase de conducta que no somos capaces de controlar y que podría hacer daño a otras personas o a nosotros mismos. A medida que esa debilidad se extiende e implica toda nuestra vida, echa a perder nuestra relación con Dios, con otras personas, con nosotros mismos y con el entorno. Todo está sujeto a nuestro intento desesperado de encontrar la felicidad a través de esos programas emocionales y así empieza el círculo vicioso. Las energías negativas que hemos reprimido y el dolor consiguiente que ello causa reclaman alguna forma de compensación o alivio. Después volvemos a esa forma de conducta del pasado que nos producía un alivio u olvido temporal del problema. Luego tenemos que encontrar alivio del dolor de nuestra adicción y nos sentimos más desalentados. Este ciclo refuerza nuestra necesidad de liberarnos del dolor porque

este sigue aumentando a medida que repetimos cíclicamente el proceso. De ahí que resulte evidente por qué en AA es tan importante la comunidad; nosotros mismos somos impotentes. Dado que no tenemos una conciencia inmediata del Poder Superior y de cómo actúa, necesitamos que nos recuerden constantemente nuestro compromiso por la libertad y la liberación. Los viejos patrones son tan seductores que, cuando son rechazados, desencadenan la asociación de ideas y el deseo de entregarnos a nuestra adicción con una fuerza enorme que no podemos manejar. La renovación de la derrota lleva a menudo a la desesperación. Al mismo tiempo, es una fuente de esperanza para las personas que tienen una visión espiritual del proceso, porque nos recuerda que tenemos que renovar una vez más nuestra dependencia absoluta del Poder Superior. Pero esto no es un mero reconocimiento nocional de nuestra necesidad, sino que lo sentimos desde lo más profundo de nuestro ser. Hay algo en nosotros que hace que todo nuestro ser grite: «¡Auxilio!». Es en ese momento cuando los pasos empiezan a funcionar. Y entonces, podría añadir yo, es cuando el itinerario espiritual empieza a funcionar. Una gran cantidad de actividades que las personas que se encuentran en esta categoría consideran como espirituales no les están comunicando experiencialmente su profunda dependencia de la gracia de Dios para ir a cualquier lugar con sus prácticas u observancias espirituales. Esta es la razón por la que la práctica religiosa puede ser tan ineficaz. *El itinerario espiritual real depende de nuestro reconocimiento de que nuestras vidas se han vuelto ingobernables.* El amor de Dios o el Poder Superior es lo que nos sana. Nadie puede devenir un ser humano en plenitud sin amor. El amor devuelve la vida a las personas más abatidas. Los pasos son ciertamente un compromiso por una relación cada vez más profunda con

Dios. El amor divino nos levanta cuando creemos sinceramente que nadie más lo hará. Entonces empezamos a experimentar libertad, paz, ecuanimidad y liberación de las ansias de aquello que sabemos que nos hace daño –ansias que no pueden darnos la felicidad y que, en el mejor de los casos, solamente nos aportan un alivio momentáneo que agrava el verdadero problema.

TS: En su ensayo sobre el primer paso [en *Doce Pasos y doce Tradiciones*] escribe Bill: «Solamente cuando experimentamos la derrota completa somos capaces de dar nuestros primeros pasos hacia la liberación y la fuerza». Es posible que ya haya tocado este punto, Padre, pero ¿podría comentar, por favor, ese concepto de «derrota completa»?

TK: La repetición de la derrota, del hecho de tratar de superar una adicción y caer de nuevo en ella, es una experiencia muy difícil de afrontar. Lo mismo se aplica a prácticas del itinerario espiritual aunque no haya una adicción. El proceso adictivo presiona constantemente con la misma doctrina perniciosa según la cual podemos encontrar algún alivio del dolor, el tedio y la lucha de tener que afrontar las tendencias particulares que estamos tratando de corregir. La impotencia, por tanto, es el resultado de la derrota frecuente. Tiene una cara muy oscura, que puede tender a llevar a la desesperación, la cual impulsa a las personas a buscar formas compensatorias de conducta cuando el dolor se hace demasiado grande para controlarlo.

Por otro lado, desde un punto de vista espiritual, el hecho de tocar fondo nos hace entregarnos a una dependencia completa del Poder Superior. Esta disposición es el fundamento radical sobre el que se puede cimentar un programa de recuperación. La sanación que tiene lugar es

totalmente gratuita. Los esfuerzos que hacemos no son liberadores por sí mismos, sino porque están impulsados por la gracia. Tal vez puedas ver la enorme tensión que se acumula entre las constantes derrotas y la tendencia a la desesperación, y el impulso de volvernos por completo hacia Dios. Esta disposición se refleja en las palabras del Evangelio de Jesucristo en el dicho: «He venido a salvar lo que estaba perdido». La palabra «perdido» significa totalmente fracasado, desesperado, lo que ni siquiera merece una consideración, aniquilado.

Esto se aplica por igual a las personas que se encuentran en un itinerario espiritual en el sentido de que no deben depender de sus esfuerzos por mejorar su conducta, sino que han de establecer una relación profunda con Dios. Si no tienen éxito en sus esfuerzos, se sienten también impotentes. Eso lleva al desaliento, a no ser que al mismo tiempo estén transformando su experiencia de debilidad en motivos para poner cada vez más confianza en el Dios del que esperan que los salve de todo su proceso adictivo. El apego a esos programas emocionales para la felicidad que he mencionado antes está tan profundamente incrustado, que las personas ni siquiera perciben –hasta que empiezan con toda seriedad el itinerario espiritual– cuánta energía invierten en ellos. Los miembros de Alcohólicos Anónimos han centrado sus esfuerzos colectivos en el establecimiento radical de una relación auténtica y holística con Dios, y esta pasa por los niveles sucesivos de conocimiento, cordialidad y amistad, para llegar a la unión con Dios.

TS: El padre Ed Dowling, amigo de Bill, escribió un artículo sobre los no alcohólicos desfavorecidos, que son las personas que no conocen los Doce Pasos. Pero algunos de ellos recibieron ayuda, porque Bill escribió después que

muchas personas (no alcohólicas) contaban que, como resultado de la práctica de los Doce Pasos de AA, habían sido capaces de afrontar otras dificultades en la vida. Padre Thomas, pienso que la mayoría de los terapeutas estarían de acuerdo en que la inmensa mayoría de los no alcohólicos no son conscientes de sus adicciones ocultas o niegan el efecto que esas adicciones tienen en sus vidas. ¿Puede ponernos algunos ejemplos de las formas más sutiles de adicción y de cómo nos impiden establecer una relación más profunda con Dios?

TK: Me agrada esta pregunta. Hay una bendición implícita en el hecho de tener una adicción manifiesta que lleva a consecuencias tan tristes como ir a la cárcel, chocar con un coche contra un árbol, golpear a nuestros propios hijos, hacer que la convivencia con nosotros resulte insoportable, perder el trabajo –toda la serie de desastres que la gente provoca por beber unas copas o emborracharse para librarse del dolor que les produce la sensación de inadecuación que tienen–. Naturalmente, el alcohol no es la única adicción. Está la adicción emocional, la mala conducta sexual, la bulimia, la ludopatía, por mencionar solo algunas. Supongo que si el pasatiempo preferido del sábado por la tarde consiste en ir de compras, puede convertirse en una adicción. Lo penoso es que las enormes capacidades de la naturaleza humana para el crecimiento, el amor, la libertad, la paz, el servicio a los demás y el tender la mano a los necesitados... todo este inmenso potencial se pierde simplemente de vista con el fin de encontrar unos momentos de satisfacción recayendo en una de esas adicciones que acabo de mencionar. La conciencia de que esta no es la manera correcta de proceder está presente de algún modo, pero no influye en nuestra conducta, sino que simplemente acrecienta el sentimien-

to de culpa. La culpa es una emoción tan dolorosa que incrementa la necesidad de olvidarla a través del ejercicio de la adicción. La ventaja de la adicción desde el punto de vista del adicto es que proporciona una oportunidad de estar tan preocupado planificando su expresión, pensando en ella, revisando las consecuencias y todo lo demás, que no tiene tiempo para pensar en todo el dolor que va a sentir. El desaliento y la humillación, como consecuencias naturales de la adicción, pueden incrementar la necesidad o el ansia de liberarse del dolor. Una adicción proporciona una manera de olvidar la clase de dolor que puede ser intolerable en algunas personas.

Parece que Bill W. dice que las personas que no experimentan una adicción manifiesta no comprenden que una gran parte de su conducta es compulsiva, o el resultado de una identificación excesiva con símbolos o normas culturales de una u otra de las necesidades instintivas. Tales personas son ingenuamente inconscientes de hasta qué punto son impotentes porque normalmente son capaces de cumplir las obligaciones fundamentales de la vida. La idea de que su motivación es egocéntrica y egoísta no se les pasa por la cabeza hasta que emprenden una práctica transformadora como el itinerario espiritual o los Doce Pasos, o inician una vida que tiene como objetivo deliberado la transformación de nuestros instintos subhumanos en la forma humana de hacer cosas.

¿Quiere usted profundizar en este aspecto de su pregunta?

TS: Pienso que usted la ha respondido muy bien. Es probable que los adictos con adicciones ocultas necesiten tocar fondo de alguna manera, porque es entonces cuando empiezan a cambiar, sin que importe cuál sea la adicción.

TK: Algunas de nuestras adicciones tienen que ver con la relación con otras personas. Algunas personas son siempre agresivas, otras se retraen siempre; algunas no son sociables y otras tienden a ser hostiles. Estas formas de relacionarse pueden depender del trasfondo emocional del que uno no es consciente. La idea que la psiquiatría ha aportado al itinerario espiritual es que la mayoría de nuestros problemas son inconscientes. Podemos, por ejemplo, ser muy generosos al ofrecer nuestros servicios para una fiesta y aportar comida, cuando de hecho estamos más interesados en la aprobación de los huéspedes. Luego están todos los subterfugios que la gente emplea en los negocios para no tener que presentar los productos tal como son exactamente. Y no se les ocurre pensar que hay algo de inauténtico en ello. La verdadera cuestión es cuál es el motivo real por el que lo hacemos. Incluso las prácticas religiosas pueden tener motivaciones heterogéneas, como resulta claro en muchos de los dichos de Jesús que se dirigen a la tendencia humana a buscar las felicitaciones por nuestra buena conducta y nuestra generosidad en observancias religiosas como el ayuno y la limosna. Es evidente que son obras buenas y no deberemos dejar de hacerlas, pero no deberíamos hacerlas para obtener aprobación y estima.

TS: Gracias, padre Thomas. Así ponemos fin a las preguntas relativas al primer paso.

II

PASO DOS

Llegamos a creer que un poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

Tom S.: En el segundo paso, Bill W. clasifica a los principiantes en cinco grupos. Al primer grupo lo llama «los beligerantes». Al segundo, «los que han rechazado la fe». Al tercero, «el varón o la mujer intelectualmente autosuficiente». El cuarto son «los que están totalmente enojados con la religión». Y, por último, «los devotos». Pienso que las cinco categorías resumen muy bien las etapas del desarrollo espiritual que la mayoría de los padrinos encuentran cuando trabajan con los principiantes. Nuestro diálogo hoy no tiene límites, pero me gustaría escuchar sus reflexiones sobre los cinco grupos identificados por Bill Wilson.

Thomas Keating: Bien, es evidente que tenemos que empezar por alguna parte. Parece que ha elegido usted una buena aproximación para introducir algunos de esos temas. En primer lugar, necesitamos comprender por qué Dios no es el mismo para todos. Cada persona tiene su propia idea de Dios y su propia actitud hacia Dios. Normalmente, la mayoría de nosotros tenemos actitudes hacia Dios e ideas de Él que hemos recibido en los prime-

ros años de nuestra vida. Son infantiles y necesitan madurar junto con el resto de nuestro desarrollo humano. Si un niño ha recibido alguna forma de educación religiosa, piensa que Dios es un Poder Superior cuya tarea principal es protegerlo y mantenerlo a salvo y con salud. Esto está bien. Pero Dios tiene otros muchos aspectos que son igualmente importantes. En la fase siguiente de nuestro proceso de maduración humana empezamos a pensar que Dios es un Dios justo que premia el bien y castiga el mal. La mayoría de las religiones sugieren que si seguimos sus preceptos –que en general son muy parecidos–, Dios cuidará de nosotros y, además, es frecuente la idea de que prosperaremos, tendremos éxito y una larga vida con toda clase de bendiciones.

Esta idea de Dios es un poco ingenua y, normalmente, es contradicha por las experiencias de la vida. Por ejemplo, rezamos a Dios tal como Lo conocemos y no hay respuesta; o las cosas se ponen peor, o a nosotros nos va peor, que también podría ser. Dicho en el lenguaje de AA, nuestro Poder Superior trasciende todo lo que podemos pensar sobre él desde las limitadas perspectivas que hemos experimentado hasta ahora en la vida. Esta es la razón por la que la meditación es tan importante. Si pregunto quién es Dios, lo normal es que cada persona me responda desde su condicionamiento cultural y su trasfondo religioso, o desde su trasfondo irreligioso en el caso de las personas que nunca recibieron una educación religiosa. Algunos han estado expuestos en exceso a la formación y las prácticas religiosas, y es posible que se rebelen contra ellas. Algunos están indignados por la mala conducta de ciertos representantes de una religión que les han hecho daño o han hecho daño a las personas a las que ellos aman. O, sencillamente, no les gustan los preceptos y las exigencias autoritarias de este o aquel aspecto de su religión.

Así, tales personas necesitarán un cierto tiempo para establecer una buena actitud hacia su Poder Superior. En las cuatro primeras categorías que usted ha mencionado, podrían necesitar mucho tiempo. Pero se puede animar a los apadrinados a recordar que todo lo que AA requiere es que se entreguen a un Poder Superior a ellos. Es decir, ellos hacen la pregunta «¿Quién es Dios?» con una mente abierta, como usted ha sugerido en sus observaciones preliminares, y no tratan de responderla con demasiada rapidez, porque cualquier cosa que digan al principio no define al Dios que existe realmente. Es simplemente un Dios infantil, o un Dios adolescente, o un Dios adulto inmaduro, pero no el verdadero Dios. El gran beneficio de la meditación para esta categoría de personas es que les invita a permitir que Dios se presente Él mismo, en vez de tratar de responder a la pregunta acerca de la identidad de Dios. Las personas pueden albergar sentimientos muy negativos hacia Dios. Por ejemplo: «Dios no me ama; Dios es un tirano que exige obediencia instantánea; Dios es un policía que está siempre vigilando a la espera de que yo dé un mal paso; o, finalmente, Dios es un juez que está siempre dispuesto a sentenciarme con el irrevocable veredicto de culpabilidad». La mayoría de las personas pertenecientes a esta categoría desarrollarán emociones correspondientes de temor de Dios. Dado que no pensamos sobre Dios en clave de una meditación no conceptual, Dios tiene la posibilidad de presentar a Dios tal como realmente es. Y en el silencio de la meditación, o mientras se desarrolla la preparación que nos permite relacionarnos con el misterio de quién es Dios realmente, entonces los sentimientos negativos, o los pensamientos de carga negativa sobre Dios, tienen la posibilidad de aquietarse y ser moderados por la experiencia de una cierta paz y calma que ordinariamente viene del silencio interior de la meditación.

El Dios que una persona conoce –aunque no le guste– puede resultar muy agradable después de todo. En AA tenemos una oportunidad para familiarizarnos con él sin muchas prisas. Sencillamente estamos abiertos a la posibilidad de que Dios no sea del modo que pensamos desde nuestro particular trasfondo cultural o desde la experiencia humana que hemos tenido hasta ahora. De hecho, Dios es existencia y, por tanto, debe estar presente en todo lo que existe. Así, en vez de pensar en Dios, podemos pensar en la presencia de Dios, que es la fuente de todo lo que existe. Esta presencia es la que sostiene todo el movimiento de AA. El pequeño grupo puede ser entendido como el Poder Superior. Y también la naturaleza. Y también la presencia de Dios en el servicio generoso a los demás.

Muchos miembros de AA son padrinos que ayudan a otros en sus esfuerzos por recuperarse. Dios está presente en el servicio. Dios está presente en el amor humano. Dios está presente en las relaciones conyugales. Dios está presente en las flores, en las puestas de sol y en los campos. Dios está presente en toda la naturaleza sin que la llamemos Dios. El hecho de estar abiertos al Poder Superior nos abre a la realidad de que toda la creación está penetrada por una presencia que trasciende nuestras facultades sensibles y nos introduce en un mundo de misterio y experiencia.

TS: Hace algunos años fui a un encuentro de AA en Carolina del Norte, y una mujer que dirigía la reunión dijo que hacía seis años que se mantenía sobria, pero que era atea. Después de escucharla durante un rato, comprendí que estaba usando el grupo como su Poder Superior. Esta era la manera en la que ella existía.

TK: Sí. No es preciso que identifique al Poder Superior con el Dios de su infancia. «¿Quién es Dios?» es una pre-

gunta que debería mantenerse como pregunta, porque puede seguir cambiando a medida que nosotros cambiamos, y a medida que nuestra comprensión y experiencia de la Realidad Última o del Misterio Último sigue ampliándose. Así, cada vez que hay una experiencia que supera nuestras ideas limitadas y que nos aporta paz, ánimo y un sentido genuino de compasión, perdón y reconciliación, hay un encuentro con el Poder Superior o Dios. Todas estas experiencias pueden parecerles demasiado lejanas a los alcohólicos «beligerantes». Lo que podemos decirles es que estén abiertos al hecho de que más allá de lo que sentimos, puede haber todo un mundo de realidad que sirve de gran ayuda y es muy alentador si nos abrimos a él y esperamos que él mismo se presente mientras proseguimos los Doce Pasos. Esto es especialmente cierto si podemos sentarnos tranquilos, nos permitimos estar en silencio ante Dios y vamos más allá de nuestros pensamientos sobre Dios para llegar a lo que Dios es, sin tratar de responder a esta pregunta de forma racional.

TS: ¿Piensa usted que podría ser beneficioso para un padrino elegir un apadrinado, digámoslo así, en los primeros momentos de la recuperación y permanecer sentado con él durante cinco minutos en silencio sin identificar Poder Superior alguno?

TK: Pienso que esa sería una buena idea. Sería aconsejable empezar con un minuto de silencio porque algunas personas, especialmente en nuestra cultura occidental, no han experimentado nunca el silencio. Algunas tienen los auriculares siempre puestos, incluso mientras duermen, y el ruido las acompaña durante toda la noche. No saben qué es el silencio. Es algo completamente desconocido para ellas. Cualquier cosa que sea desconocida para un

ser humano tiende a ser un objeto temido. Por tanto, empezar lentamente hasta permanecer cinco minutos en silencio me parece una manera sensata de comenzar.

TS: Uno de los mayores descubrimientos que hice cuando llegué a AA consistió en comprender que padecía una enfermedad. Al principio, muchos de nosotros pensamos que era un problema moral o de naturaleza ética. El mero hecho de escuchar que padezco una enfermedad y que, aun cuando no tiene cura inmediata, aquí, en AA, estamos en el camino de la recuperación me dio mucha esperanza. Padre Thomas, ¿podría abordar el concepto «condición humana» y describir tal vez para nosotros cómo se podría introducir esta comprensión más profunda de nosotros mismos en las primeras etapas de la recuperación?

TK: Me parece que uno de los grandes dones que AA ofrece a sus miembros es la esperanza. Sin esperanza, es muy difícil avanzar en alguna dirección. El miedo y el desaliento nos encierran en nosotros mismos, y esta es la dirección equivocada para la recuperación. Son precisamente nuestras actitudes negativas hacia nosotros mismos y los episodios dolorosos de la infancia los que con frecuencia constituyen la causa de nuestra búsqueda de experiencias compensatorias. O, en algunos casos, es la huida del dolor a través de la represión en el inconsciente, donde permanece la energía negativa como una emoción e influye secretamente en nuestros deseos, nuestras relaciones y nuestra conducta, llevándonos a adoptar una actitud defensiva o a proyectar nuestros sentimientos en otras personas. Así, la cuestión de la enfermedad, como todas las dolencias, nos deja con la esperanza en que con el tratamiento adecuado podremos ponernos bien.

La esperanza está muy estrechamente relacionada con la apertura al Poder Superior, porque contraemos la enfermedad precisamente por el hecho de depender de nosotros mismos y de nuestros programas emocionales para la felicidad. Tales programas están descaminados y la mayoría de las veces se basan en las necesidades instintivas que el niño tiene de seguridad, aprobación y afecto, y poder y control. No es ahí donde se halla la felicidad. Pero cuando uno pone una enorme cantidad de energía en encontrar ahí la felicidad y se le niega, entonces se desencadenan a menudo las emociones dolorosas de la pena, la ira, el miedo, el desaliento, la vergüenza, la culpa y otras cuando se frustran nuestros programas. En ese momento toman las riendas otras emociones complicadas como la envidia, los celos, la vanidad, la ambición, el orgullo, la codicia, la apatía y la cólera. Todas estas emociones penosas nos hacen infelices. Mientras sigamos manteniendo una enorme inversión emocional en uno de los programas emocionales, entonces cada vez que uno de ellos (o todos ellos) se frustra(n), reciclamos los antiguos sentimientos de angustia. Entonces nos sentimos empujados a representar un papel con el fin de liberarnos del dolor o, al menos, de aliviarlo. Lo único que hace tal representación es reforzar todo el círculo vicioso, que nos lleva a cometer constantemente los mismos errores y arruinar una relación tras otra: con Dios, con nosotros mismos y con otras personas.

También podría ser útil que el padrino sea consciente de que la recuperación no está limitada a las personas adictas. Esta energía mal invertida es la herencia que todos llevamos con nosotros como seres humanos. Podríamos decir que está en nuestros genes. En el ámbito teológico, algunos la llaman «pecado original». En el lenguaje bíblico es sencillamente la «caída», que hace referencia a la situación de Adán y Eva y al hecho de que perdieron la expe-

riencia de lo que es la verdadera felicidad, que es la intimidad con Dios. Es esencial confiar en que somos amados y estamos cerca de un Poder Superior lleno de ternura, amable y considerado, que nos nutre y nos apoya –de hecho, sostiene nuestra vida en todos los niveles de nuestro ser: cuerpo, alma y espíritu–. Todos padecemos esta dolencia original, la falta de intimidad con Dios. No es un pecado porque no es culpa de nadie. Es sencillamente la manera en que venimos a la vida y desarrollamos nuestra identidad personal. Nuestra identidad se basa en los equivocados programas emocionales y en la imagen idealizada que tenemos de nosotros mismos, que son cuestionados constantemente por la vida diaria y nos dejan luchando continuamente con la confusión y el dolor emocionales.

Una persona adicta, especialmente la que desde el punto de vista genético tiene una personalidad adictiva u obsesivo/compulsiva, es un blanco facilísimo para alguna clase de entusiasmo emocional que la alivie del dolor que fluye de las consecuencias de estar constituida de esa manera. Tener una personalidad adictiva intensificada por los problemas de la relación social con otros niños, después con otros adolescentes y con otros adultos con sistemas de creencias que dicen: «No soy bueno», «Tengo que librarme de este dolor», «He de ser rico y tener éxito» o también: «Tengo que controlar tantas situaciones y a tantas personas como me resulte posible –y a Dios, si puedo salirme con la mía–», requiere una guía psicológica y espiritual.

En nuestra cultura sufrimos la epidemia de una pobre autoimagen. Muchas personas crecen sin una clara identidad personal. Pero no madurarán llevando a la práctica sus programas emocionales infantiles. AA es un maravilloso programa para devenir un ser humano pleno sin ser dominado por un programa adictivo que desgarra a la persona. No hemos de vivir de este modo. El padrino es

una persona que ha pasado por este proceso y puede mostrar tanto compasión como la sabiduría que viene de la experiencia, y que puede decir a un apadrinado: «¡Aguanta! No has hecho nada más que empezar. A mí también me resultó duro. He visto a otras muchas personas que pensaban que nunca saldrían de esta ciénaga. Si asistimos a las reuniones y nos ayudamos mutuamente a salir de la ciénaga animándonos y trabajando juntos en este programa para alcanzar la verdadera madurez humana, empezaremos a experimentar su fruto. Y la energía que solíamos invertir en tener seguridad, la aprobación de todos o el control sobre todos, estará disponible para el crecimiento y la salud. Es posible que sintamos aún los viejos anhelos, pero ya no tienen la fuerza dominante que solía empujarnos a buscar el alivio del dolor que nos producían las emociones frustradas».

TS: Pienso que esta comprensión de nosotros mismos podría ser especialmente útil en nuestra asimilación más profunda de los pasos.

TK: El término «condición humana» se propone describir, al menos tal como yo lo veo, una experiencia prácticamente universal. Casi todos los seres humanos, independientemente de la educación recibida, nos identificamos con la descripción de las tres necesidades instintivas básicas y nos identificamos excesivamente con nuestro grupo, porque lo hemos experimentado con frecuencia en nuestra propia vida. Todos nos sentimos molestos por algo de vez en cuando. ¿Por qué sucede esto? La mayoría de las personas dirán que alguien les ha hecho algo malo o desagradable. Pero no es así. Puede ser que otros me hayan hecho algo malo, pero mi reacción sigue siendo responsabilidad mía. La fuente de nuestro dolor es normalmente

nuestra identificación excesiva con nuestros sentimientos y con la persona que pensamos ser. Una vez que nos desidentificamos de nuestros sentimientos, sabemos que podemos cambiarlos. No somos nuestros sentimientos. Pero debemos estar alerta. La ventaja de un programa espiritual como AA es que nos mantiene alerta y ágiles para detectar los síntomas de la enfermedad que ahora reconocemos.

Si algo me molesta, el problema soy YO. Es indudable que los otros tienen también un problema, pero no podemos hacer nada por ellos. Sin embargo, podemos iniciar nuestra sanación con la ayuda del Poder Superior. Es muy importante que este paso sea uno de los primeros en el programa de AA, porque es en él donde debemos seguir trabajando. No es cuestión de dominar cada uno de nuestros sentimientos, sino de reconocer y admitir que tenemos tales sentimientos sin identificarnos con ellos. Esta es una distinción delicada. Normalmente nos identificamos en exceso con los sentimientos y después los llevamos a la práctica. O nos dejamos llevar por ellos y nos ponemos de mal humor. Pueden ser abrumadores hasta que se desvanecen. O bien objetivamos nuestros sentimientos porque son muy dolorosos y los proyectamos en otras personas. Decimos: «Me ponen furioso». No son otras personas las que me ponen furioso. Me pongo furioso por algo que ha sucedido y preferiría que no hubiera pasado. El hecho de desprendernos de nuestros sentimientos, después de haberlos reconocido plenamente, es lo que nos devuelve la calma. Aquí es donde la ayuda de un padrino es muy importante para seguir recordándonos que debemos afrontar la verdad de nuestros sentimientos sin identificarnos con ellos, sin representarlos ni objetivarlos, ni culpar a otras personas por ellos. Estas estrategias simplemente posponen el afrontamiento del

verdadero problema. Aquí es donde interviene el Poder Superior. Nadie nos pide que seamos perfectos. Pero la bondad del universo y nuestra bondad fundamental nos están invitando siempre a devenir plenamente humanos y abiertos a la bondad de la creación. Todo está ahí fuera. Esto es lo que necesitamos subrayar en nuestras prácticas en la vida diaria: la recuperación es un proceso continuo para todos, no solo para los alcohólicos o para las personas que tienen alguna clase de adicción.

Hay una gran sabiduría en los pasos. Si nos saltamos alguno de ellos, reducimos la marcha del proceso. Así pues, necesitamos dar los pasos uno tras otro. El fracaso, alguna caída de vez en cuando, o la lucha con los continuos pensamientos no deseados y los sentimientos negativos no son verdaderos desastres. *Todo* esfuerzo realizado para abandonar los sentimientos inquietantes es un éxito. Al final, comprendemos que somos libres del dominio de una actitud o de un sentimiento particular que solía empujarnos hasta un muro o hundirnos en horas de mal humor, desprecio de nosotros mismos, autocompasión y juicios duros contra los demás.

TS: Padre Thomas, hemos hablado del «beligerante» que Bill mencionó en el segundo paso. El siguiente grupo son los varones o las mujeres que han «perdido o rechazado la fe». A veces, a este grupo le resulta más dura la experiencia de AA. Tratan de creer y «les falta algo». Bill Wilson los llama «los perplejos». Al examinar a este grupo, ¿le viene a la mente algún pensamiento?

TK: Hay una distinción que podría ayudarnos en este punto entre la fe y los sistemas de creencias. La fe es una entrega al Poder Superior antes de que se fragmente en sistemas de creencias particulares. Las personas que

poseen sistemas de creencias tienen también fe, pero esta se expresa a través de trasfondos culturales o principios particulares desde los cuales tales personas interpretan su experiencia de Dios. Fundamentalmente, la fe es una experiencia de Dios que reclama una respuesta de confianza y auto-entrega. No es una imagen o concepto de Dios en cualquiera de las formas que podría adoptar en una religión particular. La fe es anterior a cualquier sistema de creencias. Esta es la razón por la que las personas que tienen fe usan diferentes nombres para llamar a la Realidad Última. En la tradición de los nativos americanos es el Gran Espíritu, la creencia en que Dios penetra en todos los elementos de la naturaleza. Los musulmanes creen en Alá, el Dios monoteísta; los judíos creen en el Dios monoteísta de los hebreos llamado Yahvé. San Juan evangelista identifica a Dios como el Logos, la Palabra de Dios, un concepto que procede de la filosofía griega y fue adoptado por los primeros cristianos para explicar su sistema de creencias. Necesitamos alguna estructura para explicarnos la fe a nosotros mismos o para hablar sobre ella a otros. La única estructura disponible es la que opera con palabras, conceptos y términos filosóficos tomados de la tradición cultural de cada uno.

En el Nuevo Testamento, la fe significa la entrega a Dios. Quienes dicen: «No puedo creer en este Dios» suelen pensar: «No puedo aceptar los principios particulares de la religión de mi infancia. No eran algo con lo que yo pensaba que podía identificarme». Pero eso no significa que no tengan fe. Un ateo es en realidad una persona que tiene otra religión. Para los ateos, Dios es no Dios. Pero, puesto que Dios trasciende todos los conceptos, en realidad no importa mucho que uno piense que Dios es Dios o que Dios es no Dios. Para la fe no importa, porque aun cuando tengamos un sistema de creencias que llame a la

Realidad Última con algún nombre o etiqueta, todo lo que podemos decir sobre Dios no se parece en nada a lo que Dios es en realidad. Permanecer en silencio ante este Poder Superior grande y misericordioso es el aspecto más importante de cualquier sistema de creencias. Las diferentes religiones del mundo tratan sencillamente de comunicar la experiencia espiritual de la presencia de Dios, que es amor.

Hoy en día estamos observando una distinción creciente entre religión y espiritualidad. Se supone que la religión debería llevarnos a la espiritualidad, es decir, a la conciencia de que, en palabras de Jesús: «Dios es espíritu y busca a quienes lo adoren en espíritu y en verdad». Esto no solo constituye un problema para las personas con respecto a las experiencias religiosas negativas, sino que también está la cuestión de si pensamos que Dios tiene género. Dios no tiene género. El género es necesario para la procreación y el mantenimiento de la existencia de la especie. Y, sin embargo, aun sin tener género, Dios es la fuente de todo lo que existe.

Dios está presente en todo lo que sucede y atrae a las personas no solo por medio de la religión, sino a través de la naturaleza, el arte, la amistad espiritual, el servicio generoso a los demás, la ciencia y la búsqueda de lo desconocido, especialmente en disciplinas como la física, la astronomía y la biología. Algunas personas sienten tanta repugnancia hacia la religión que nunca irán hacia Dios a través del rito. Esto no significa que estén excluidas de una dependencia sana del Poder Superior que conduce hacia la libertad, dado que Dios puede estar atrayéndolas a través de otro aliciente o de otro camino. Dios atrae a las personas con las cuerdas de Adán, es decir, a través del amor humano, incluso por medio de sus errores y fallos en la observancia de la ley moral. Dios está en todas par-

tes, en todas las cosas, y es especialmente poderoso, según la enseñanza de Jesús, allí donde uno menos espera encontrarlo, es decir, en los demás. Para un ateo, el lugar para encontrar a Dios es el «NO Dios».

TS: Me educaron en el catolicismo, fui monaguillo, etcétera. El Dios en el que creía era fundamentalmente el Dios de mi inteligencia. Memoricé oraciones, las recé y, sin embargo, me convertí en alcohólico. Cuando llegué a AA, empecé a hacer lo que yo llamo «el viaje de treinta centímetros de la cabeza al corazón». Pienso que esta es la transformación por la que pasan muchas personas en las primeras etapas de AA. Supongo que empezamos a pasar de un Dios intelectual –que está en el centro de nuestro sistema de creencias– a un Dios del corazón.

TK: Esto es muy importante para todos, no solo para los alcohólicos. La inteligencia es muy hábil para sostener el sistema del falso yo y sus programas para la felicidad, y siempre está concibiendo programas mayores y mejores para la felicidad que sencillamente no funcionan. Pero es tan brillante e inteligente que puede inventarse toda clase de defensas. Así, sin que importe lo claro que resulte para todos los demás que están enfermos, ellos pueden racionalizar fácilmente que son las personas más sanas de la tierra o «esto no me afecta». Es probable que esta autojustificación no sea deliberada y, sin embargo, es una manera muy real en que nos ocultamos de nuestro dolor y de nuestra verdadera debilidad. Mientras no los afrontemos honestamente, el Poder Superior no puede hacer mucho realmente, debido a la libertad fundamental que se les ha dado a los seres humanos. Esta es la naturaleza de nuestra especie particular. El Poder Superior sostiene lo que ha hecho. Así, tenemos que consentir en ir más allá del

intelecto, aceptándolo como un gran don, pero reconociendo también sus limitaciones. Como ha dicho usted, abrir el corazón a lo que realmente sentimos antes de que el intelecto empiece a racionalizar el sentimiento de existir no pone fin al dolor de seguir existiendo; pero el intelecto puede fingir que no existe cuando en realidad existe.

A las personas intelectuales con una adicción se les plantea un problema especial: ¿cómo pueden ir más allá de este intelecto que piensa que puede curarlo todo por sí solo? No pueden. Supongo que esta es la razón por la que algunas personas tienen que tocar fondo. Solamente si son vapuleadas por las circunstancias y por su debilidad abismal, finalmente comprenden lo que les pasa. Cuanto más inteligentes son, tanto más tiempo parecen necesitar. El abandono de esta forma de autodefensa es uno de los grandes beneficios de AA, que empieza desde el primer momento y nos dice: «Llegamos a creer que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables». Y era así. Esto no es una humillación, porque todos los demás están en la misma barca. Sencillamente sucede que su situación es más grave porque en su caso el proceso de adicción común se ha instalado en una adicción particular. Al intelecto le encanta racionalizar y crear enormes defensas inconscientes. Así, todo un ejército de profesionales –psiquiatras, doctores, enfermeras y expertos en rehabilitación– no serán nunca capaces de persuadirlas de que están enfermas. Tienen que llegar a estar tan enfermas que finalmente se convenzan por sí mismas.

TS: Yo estoy muy familiarizado con ese grupo, padre Thomas. Hemos hablado sobre el varón y la mujer intelectualmente autosuficientes. Y hemos hablado sobre las personas que han perdido o rechazado la fe. Bill Wilson habló sobre otro grupo, a saber, la multitud de los que

estaban «totalmente enojados con la religión». Bill escribe que este grupo «se relamía por la hipocresía de algunos creyentes y condenaba los pecados de algunas personas religiosas, de modo que podían sentirse superiores a ellas y, al mismo tiempo, evitaban examinar sus propios defectos». Bill escribió: «Cuando se encontraron con AA, se reveló la falacia de su terquedad». Pronto llegaron a esta conclusión: «Cualquier precio que tengamos que pagar en forma de humildad lo pagaremos». ¿Desearía hacer algún comentario sobre este grupo?

TK: Es un grupo interesante y simpatizo con él. Esperamos demasiado de las personas religiosas debido a su estatus. La condición humana, que es débil y no sabe qué es la verdadera felicidad o dónde se encuentra, es especialmente humillante cuando experimenta la incapacidad personal para observar la clase de patrones de conducta que uno desea alcanzar. Además, si vemos que otras personas que supuestamente deberían portarse bien se comportan mal, nos indignamos. Podría ser una proyección de nuestra falta de disposición a afrontar el hecho de que tenemos el mismo problema. ¿Por qué deberían las personas religiosas ser mejor que otras si todos tenemos un falso yo?

Es mejor que nos concentremos en mejorar personalmente y no estemos pendientes de los demás, por muy religiosos que pretendan ser, ni nos sorprendamos si fallan. Las únicas personas que están bien integradas son las que han completado un proceso de transformación como los Doce Pasos. La religión es un camino que lleva a ese nivel de sanación. No obstante, a lo largo del camino podemos regresar a niveles inferiores de conducta o a formas infantiles de responder a la realidad. ¿Por qué sorprendernos por ello? La amarga experiencia de la humillación de nuestros propios esfuerzos y nuestra incapaci-

dad para corregir nuestras faltas tienen la función de enseñarnos a no juzgar a los demás en ningún caso; es decir, a no hacer juicios morales sobre la conducta de otras personas, ni siquiera de aquellas personas de las que deberíamos esperar que dieran un buen ejemplo. Todos tenemos los pies de barro. No importa la altura hasta la que hayamos podido subir en la escalera de la supuesta santidad, porque seguimos teniendo los pies de barro que pertenecen a la condición humana. Tenemos que depender de Dios para impedir que esos pies se resquebrajen o se hagan añicos.

TS: La última categoría es el piadoso o devoto, al que Bill Wilson describe como una persona «llena de fe, pero que huele a alcohol». Bill escribe que «algunas personas en esta categoría tienen una fe superficial o se van al otro extremo, y se sumergen en el sentimentalismo y lo confunden con el verdadero sentimiento religioso. El hecho es que no hemos limpiado la casa de modo que la gracia de Dios pueda entrar y echar a nuestra obsesión». ¿Tiene algún comentario particular sobre este último grupo?

TK: Este grupo es importante para mí porque me muevo dentro de círculos que son bastante piadosos: monjes, monjas, sacerdotes y laicos consagrados que caminan resueltamente por la senda de alguna práctica religiosa. Lo que estas personas deben tener presente, y aquello en lo que el itinerario espiritual nos introduce si entramos en la meditación habitual diaria, es que hay dos niveles de devoción. Lamentablemente, la mayoría de nosotros en nuestra primera educación religiosa solo oímos hablar de uno de ellos, a saber, la motivación consciente de la conducta: «No debes hacer esto; debes hacer aquello». Como consecuencia, hacemos algún progreso en la vida espiri-

tual, pero es muy modesto. La verdadera cuestión es el inconsciente, donde podemos emplear enormes inversiones de energía en objetivos mundanos como la seguridad, el afecto, la estima y la aprobación, el poder y el control. Nuestra motivación secreta entra en nuestra motivación consciente y suele ser muy evidente para los demás. Debido a nuestras aspiraciones devotas no estamos demasiado dispuestos a reconocer nuestra propia debilidad y nuestras faltas, o pensamos que se deben a la mala conducta de otra persona y, como yo digo, incurrimos en proyecciones. Por ejemplo: «Mis padres no eran religiosos»... «Si al menos viviéramos en una comunidad mejor»... «Si al menos las circunstancias de mi vida pudieran cambiar, llegaría a ser pleno». Así es como funciona el proceso de transformación.

El camino de la devoción nos lleva solamente hasta aquí. Solo tiene éxito si empezamos a ver cómo, en el nivel inconsciente, estamos impregnados en secreto por una motivación mundana. Esta es la razón por la que Jesús, especialmente en el Sermón de la montaña, ataca frontalmente esas motivaciones interiores egocéntricas. Y resume su idea central diciendo que es del corazón de la persona de donde salen las cosas buenas o las malas. «Corazón» significa para Jesús nuestro ser más íntimo, en el que se incluye lo que la psicología actual llama «el inconsciente». Nuestra devoción personal está motivada con frecuencia por deseos mundanos. Por ejemplo, uno practica el ayuno durante la Cuaresma. Es posible que una persona realice algún tipo de rito todos los días, lea las Escrituras, ayune y dé limosna. Esto es maravilloso. Al mismo tiempo, una de las motivaciones para hacerlo puede ser que uno se encuentre en una comunidad donde el ayuno y la lectura de la Escritura sean un honor. Así, mientras uno practica sus devociones espirituales personales, una

pequeña voz en lo profundo de su interior le dice: «Tú eres mejor que los demás»... «Tú ayunas más»... «¿Por qué no renuncias a más horas de sueño? Darías un ejemplo mejor». Quienes desempeñan papeles de liderazgo se sienten a menudo afligidos por este problema porque se supone que tienen que dar buen ejemplo continuamente. Si meten la pata u ofenden a otras personas, son criticados o insultados. Y entonces su autoimagen idealizada como líder espiritual, como alguien que manifiesta lo divino de una manera especial, empieza a desmoronarse.

Es extraordinariamente importante que las personas devotas, especialmente las que desempeñan cargos directivos en círculos religiosos, comprendan la motivación del inconsciente. Si están motivadas inconscientemente por deseos de poder, tenderán a dominar a sus comunidades. O si tienen una mentalidad competitiva, se sentirán celosas de otros agentes de pastoral o directores espirituales y se sentirán heridas si aquellos a quienes están apadrinando deciden acudir a otra persona. Incluso podrían llegar a tomárselo como un insulto insoportable. Aun cuando no se indignen por ello, ven que tienen esos sentimientos. Esto debería convencerlas de que sus programas emocionales están todavía firmemente presentes en su inconsciente. Por eso, necesitamos la sanación de la terapia divina, que tiene lugar especialmente en la meditación en la que, al no pensar durante un periodo de tiempo cada día, llegamos a tomar conciencia de nuestras motivaciones más profundas. La vida diaria nos lo muestra también mediante la repetición de patrones de emociones molestas.

Son muchas las formas en las que Dios nos invita a través de los acontecimientos y de otras personas, en lo que leemos o en las reflexiones sinceras sobre nosotros mismos, a hacer frente a la realidad de nuestra vida. Uno de los grandes dones de AA es que el punto de partida es la

sinceridad total con uno mismo. Este es también el punto de partida de la vida espiritual clásica, y no nuestros logros, virtudes y devociones, que son efímeros y superficiales. Parecen virtudes, pero cuando llega el momento de la verdad, desencadenan los programas emocionales en el inconsciente. Solo la liberación de nuestros programas inconscientes para la felicidad y la energía que invertimos en ellos puede liberarnos de la clase de frustración que procede de los programas que sentimos que hemos de tener para ser felices. Ahora adoptamos una nueva actitud. Como resultado, podríamos decir: «Me gustaría tener poder... poseer todas las cosas que deseo... que todos me amaran». Pero si no lo hacen, que es el modo en que las cosas suceden realmente, no nos molesta demasiado. Empezamos a tener más paz en la vida diaria en vez de estar continuamente alterados por la frustración o la oposición, o el mero desarrollo ordinario de la vida cotidiana y la interacción con personas que tienen los mismos problemas. Todos estamos recuperándonos de esta perspectiva y nunca llegaremos a recuperarnos por completo, porque siempre podemos mejorar el nivel de entrega al Poder Superior y el nivel de desprendimiento de nuestros deseos de felicidad que no dan resultado.

La experiencia de la mayoría de las personas que se encuentran en el camino espiritual es un reciclado de nuestros principales programas instintivos para la felicidad, en los que nos desprendemos de ellos en niveles de entrega cada vez más profundos. Ahora sabemos que tanto si tenemos éxito como si no, no tiene importancia para nosotros. Ya no estamos interesados en la recompensa. El amor de Dios ha tomado el mando de nuestra motivación, de manera que tenemos cada vez más libertad precisamente para hacer la voluntad de Dios y «dejar que las fichas caigan donde sea». Si resulta que caen sobre nosotros, no inverti-

mos ya muchas energías en nuestro yo para verter una lágrima por las humillaciones de esa entidad ilusoria. Una distinción que podría ayudar es comprender que el Evangelio no recomienda la devoción por sí sola. Esta es un buen punto de partida, pero no es lo que el Evangelio presenta como la meta del cristiano, que es la transformación. La transformación de la conciencia implica un cambio radical de actitud. Hemos dado mucho valor a las necesidades instintivas infantiles de los primeros años de vida: seguridad y afecto, estima y aprobación, y poder y control. Ahora elegimos los valores del Evangelio que surgen espontáneamente de lo profundo de nuestro interior, a medida que nos desprendemos de nuestros programas emocionales para la felicidad y reducimos los obstáculos para la presencia de Dios en nuestro ser más íntimo. En la meditación, consentimos en la presencia y la acción de Dios. Esta acción nos sana y nos afirma al mismo tiempo.

TS: Sus palabras me recuerdan las actividades de la hermana Ignatia en el St. Thomas Hospital en Akron. Trabajaba con el doctor Bob y con AA en los primeros años. Tuvo que ser una mujer maravillosa. Cuando los alcohólicos terminaban el programa de desintoxicación y volvían a sus casas, ella estaba en la puerta. Lo último que les decía era: «Tened AA en una mano y a Dios en la otra, y nunca tendréis necesidad de volver a beber». Padre Thomas, podríamos terminar aquí. Solo me queda agradecerle muy sinceramente que haya sido un amigo de AA durante todos estos años. Que Dios le bendiga.

III

PASO TRES

Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros Lo concebimos.

Tom S.: Padre Thomas, cuando el nuevo miembro de AA se aproxima al tercer paso, comprende la necesidad de desarrollar un concepto personal de Dios. En nuestra entrevista sobre el segundo paso, usted ha usado la pregunta: «¿Por qué no dejar que Dios se presente Él mismo?». ¿Podría añadir algún comentario sobre esta frase para empezar nuestro diálogo hoy?

Thomas Keating: Su propia experiencia de cómo Dios se presenta él mismo tuvo lugar a través de diferentes medios: las reuniones de AA, la lectura del «Libro Grande», etcétera.

No obstante, yo estaba pensando en algo más íntimo y profundo que tiene lugar en el undécimo paso, o en momentos de silencio, o cuando uno está reflexionando sobre algo que ha leído en el «Libro Grande» o sobre uno de los lemas que ha mencionado usted. De algún modo resuena dentro y sencillamente queremos permanecer sentados con esa frase sin pensar sobre ella. Sencillamente permitimos que el significado penetre en un nivel que está más allá de las palabras. Esto es lo que sucede

en un método como la oración centrante o cada vez que una persona entra en una fase en la que no piensa en nada, ni siquiera en Dios.

Las personas que han recibido una formación estricta o una instrucción religiosa de carácter fundamentalista suelen tener ideas de Dios que son negativas o llevan una carga emocional de miedo o desconfianza. Muchas de estas personas han llegado a sentir que la única senda que conduce a la sanación para ellas es la renuncia completa a la religión. Cualquier palabra religiosa como «fe» o «Dios» es un cliché que desencadena sensaciones o percepciones negativas en su inconsciente que están fosilizadas en él desde la más tierna infancia. Es evidente que tales actitudes son un obstáculo para llegar a conocer a Dios o aceptar un Poder Superior. Nadie quiere entablar amistad con alguien a quien teme como a la muerte. Así pues, el hecho de no pensar sobre Dios durante un tiempo específico, como un periodo de veinte minutos o media hora en el silencio de la oración centrante, permite que Dios se presente Él mismo con una cierta paz, calma, la sensación de que todo está bien e incluso la experiencia de sentimientos de perdón o de que estamos envueltos por una presencia misteriosa y tranquilizadora que no tiene nombre y que uno no sabe cómo describir. Esto es lo que quiero decir cuando hablo de «dejar que Dios se presente Él mismo». Él no es tan malo como uno ha podido llegar a creer o esperar. Es tierno, nos cuida, se preocupa por nosotros, se inclina hacia nosotros, por decirlo así, con gran amor.

TS: Usted ha hablado de un tiempo de entre veinte minutos y media hora; supongo que no lo sugerirá para un nuevo miembro de AA que busca alguna introducción a Dios.

TK: Algunas personas podrían ser capaces de pasar a esta fase antes que otras. Usted ha dicho que necesitó un par de años para que esta introducción de Dios arraigara en su interior. En cualquier caso, los Doce Pasos son una forma muy eficaz, bien planeada y muy experiencial de permitir que Dios se presente Él mismo de una manera gradual o más rápida, dependiendo de factores temperamentales o de la historia pasada. El Espíritu Santo puede atraer a las personas a esta forma de relación muy poco después de su conversión. Con la palabra «conversión» me refiero a la decisión de empezar la recuperación cualesquiera que puedan ser las dificultades para ello.

Tanto si estamos recuperándonos del alcohol como de los problemas de la condición humana, todos estamos llamados a recuperarnos de algo. A veces se trata simplemente de la infancia. Por muy maravillosos que hayan sido nuestros padres, siempre hay un problema porque el niño percibe que es abandonado, que no se le da suficiente confianza, que no es amado suficientemente o que no recibe suficiente atención. Esto crea la necesidad de compensación e inicia el proceso adictivo.

TS: Pienso que hay una relación entre la profundidad del valor exigido en el cuarto paso y la profundidad de nuestra decisión en el tercer paso de volver nuestras voluntades y nuestras vidas hacia Dios, como nosotros Lo concebimos. No queremos que nuestros apadrinados pasen el resto de sus vidas en el tercer paso, porque este solo exige una «decisión». Pero Bill escribe: «La eficacia de todo el programa de AA reside en la calidad y la seriedad con que hemos tratado de tomar una decisión para volver nuestras voluntades y nuestras vidas hacia Dios con el fin de ponerlas bajo su cuidado». También escribió que «el programa de AA puede ser practicado con éxito solamente cuando se ha dado el tercer paso tras una prueba determinada y persistente».

Padre Thomas, suponiendo que usted tiene el papel de un padrino, ¿qué sugerencias haría para ayudar a un apadrinado a tomar la decisión del tercer paso en profundidad?

TK: No soy un padrino y, por tanto, no estoy cualificado para responder a su pregunta. He sido un guía o director espiritual de personas que tienen otros problemas. Fundamentalmente, el desafío es siempre el mismo, a saber, el valor para poner nuestras vidas por completo en manos de Dios. Esta no es una cuestión que se les plantee solo a los miembros de AA. Esto afecta a todo ser humano que quiera alcanzar la salud humana, la cual, como dice san Juan de la Cruz, consiste en tener una relación consciente continua con Dios.

Precisamente para enlazar por un momento con lo que he dicho antes, quiero recordar que si uno ha tenido una educación bastante rígida, o si nunca ha estado interesado en Dios, o si identifica a Dios solamente con las cosas que oye en la televisión, pensará inicialmente que Dios es alguien que está únicamente interesado en los mandamientos. Podemos identificar la voluntad de Dios con ciertas conductas con las que no nos sentimos totalmente felices. Preferiríamos no hacer esas cosas aunque fuera la voluntad de Dios. Así, hay un problema que brota de una idea negativa de Dios.

La cuestión son los pensamientos negativos, al menos para nosotros, sobre la necesidad de guardar todos los mandamientos, sin dejar ni uno. Después, por lo general, la gente añade otros que han tomado de su familia o cultura, un montón de obligaciones y prohibiciones. Así, Dios es alguien que se limita a mandar o prohibir. Esta clase de imagen no es atractiva para la naturaleza humana. Así pues, este paso tiene que ser delicadamente inter-

polado entre las rendijas de esos valores o ideas negativos que nos impusieron. Dios no tiene posibilidades de mostrar que Su voluntad puede hacernos feliz, reducir el dolor y los constantes trastornos emocionales de la vida diaria, y la energía que ponemos en los símbolos de nuestra cultura que proceden de nuestros deseos de seguridad, poder, control, y estima y afecto.

Durante la infancia, no sabemos cómo moderar nuestros deseos, e interpretamos el placer de la gratificación instantánea como felicidad. Y así, somos llevados de acá para allá por los acontecimientos o las circunstancias de la vida. Como consecuencia, buscamos diferentes compensaciones, o huimos de nuestras necesidades no satisfechas por medio de la adicción al trabajo, de toda clase de distracciones y de otros medios con los que tratamos de fortalecer nuestros frágiles egos.

Hemos de permitir que Dios entre y reduzca la intensidad de las pulsiones de felicidad a través de la gratificación de las necesidades instintivas. Como si de un psiquiatra se tratara, tenemos una relación con Dios como nuestro psicoterapeuta primario. Es necesario que tenga lugar la dinámica llamada *transferencia*, en la que desarrollamos la confianza en nuestro terapeuta o en una figura de autoridad, de modo que las dificultades que podamos haber tenido con nuestros progenitores, o con un profesor, son sanadas mediante la experiencia de la aceptación por un terapeuta diestro.

TS: Tengo que insistir en lo que ha dicho porque en mi infancia experimenté a un Dios que castiga y no quiero poner mi voluntad y mi vida en manos de un Dios castigador.

TK: Nadie quiere tal cosa.

TS: Cuando comprendí y sentí interiormente que estaba tratando con un Dios amoroso, me resultó muy fácil poner mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios en la profundidad que se exige.

TK: Es frecuente que las personas necesiten ayuda para poder cambiar sus actitudes hacia Dios. La idea de un Dios que castiga está profundamente incrustada en la psique, precisamente porque procede de la más tierna infancia. Algunos padres o profesores usan a Dios como una especie de sanción o como un arma para que los niños se porten bien.

El verdadero Dios está dispuesto a perdonar y, de hecho, según el Evangelio, está especialmente preocupado por aquellos cuya necesidad es más grande. Esta es la razón por la que Jesús, en los Evangelios, comía y bebía con los pecadores públicos, manifestando la solicitud divina por nuestra debilidad y el daño que otros nos han hecho consciente o inconscientemente en nuestra primera infancia, o el que más tarde nos hemos hecho a nosotros mismos.

TS: Gracias por esos comentarios, Padre. Enlazan bien con lo que Bill Wilson escribió: «Dios es la fuente de toda felicidad». Pero nosotros la buscamos en otros muchos lugares.

Una última pregunta: durante muchos años me he sentido separado de Dios. Él estaba en Su reino y yo estaba aquí, en la tierra. ¿Podría hacer algún comentario sobre esta concepción equivocada?

TK: Es evidente que el reino de los cielos no es una institución o un programa político. Es un estado de conciencia y, de una manera específica, la participación en la conciencia que Jesús tenía de la Realidad Última, a la que llamamos

Dios en la tradición judeo-cristiana. El reino de Dios es la comunicación de la conciencia de Cristo, que viene de su entraña más profunda, por decirlo así. Nuestro problema es que no tenemos un concepto en nuestra conciencia psicológica ordinaria del enorme don que Dios está ofreciendo. Una de las maneras en que tomamos conciencia de este don es a través de alguna tragedia terrible, un desastre natural o alguna adicción personal que nos convence de lo que el primer paso de AA describe como el carácter ingobernable de nuestras vidas... Y desde ese punto, uno se vuelve por completo hacia el Poder Superior, tal como Lo concibe; o en el contexto del reino, uno se entrega por completo al proceso de ser transformado interiormente y con todas las facultades para hacer suya la conciencia que Jesús tenía de la Realidad Última como *Abbá*. Este Dios, tal como Jesús lo revela, perdona, es bueno, nos alimenta, nos cuida, es maternal, está siempre inclinado sobre nosotros para protegernos y nos acompaña en secreto en nuestra vida diaria. Esta compañía es accesible a todas las personas en el momento en que se vuelven hacia Dios.

TS: Me parece que este es un gran signo de esperanza para los alcohólicos, porque nos dice que del mal puede salir bien. De todo este dolor que sentimos puede salir bien. Dios nos ama tal como somos.

TK: No solo eso, sino que Él nos ama en la medida en que lo necesitamos, de modo que cuanto mayor es la necesidad, cuanto mayor es la indigencia de cualquier clase, interior o exterior, tanto más acudimos a la infinita misericordia de Dios. En vez de hacer duelo excesivamente por nuestras heridas, sería más sensato que comprendiéramos que nuestra necesidad desesperada es el principal argumento que poseemos para reclamar la bondad y la

ternura infinitas de Dios. El orgulloso no quiere sentir esa dependencia, le parece que ya es suficientemente duro tener que reconocer sus faltas. Es necesario un cierto tiempo para llegar a ser totalmente dependiente de la presencia y la bondad de Dios.

TS: Gracias, Padre.

IV

PASO CUATRO

Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

Tom S.: Antes de empezar el cuarto paso, normalmente sugiero a mis apadrinados que escriban una oración en la primera página de su inventario. Si le pidieran a usted que compusiera tal oración, ¿qué palabras se le ocurrirían, Padre?

Thomas Keating: Pienso que sería diferente en diferentes personas y con historias de vida, temperamento y predisposiciones personales. Para que una oración sea universal tendría que incluir una plegaria para pedir la ayuda del Espíritu Santo con el fin de recordar incidentes sin activar mecanismos de defensa. En otras palabras, estar totalmente abiertos a Dios, exponiendo exactamente lo sucedido sin más comentarios, sin defensas y sin exageraciones. Solamente los hechos. Dios está interesado en saber si podemos aceptar cualquier cosa que nos haya sucedido o cualquier cosa que nos hayamos hecho a nosotros mismos, con toda su crudeza. Este es el primer paso hacia la verdadera humildad, que es la aceptación de la verdad sobre nosotros mismos.

TS: Esto suena como una oración, tal como lo ha dicho usted. En el cuarto paso, Bill Wilson describió una lista universalmente reconocida de los principales fallos humanos como los siete pecados mortales o capitales del orgullo, la avaricia, la lujuria, la ira, la gula, la envidia y la pereza. Bill escribió que el orgullo justifica a menudo nuestros excesos instintivos en lo relativo al sexo, la seguridad y el poder. Parece que el orgullo es un mal inconmensurable. ¿Podría hacer algún comentario sobre el orgullo y cómo actúa para justificar esos excesos?

TK: El orgullo es extremadamente sutil y está bien equipado para defenderse incluso de la verdad evidente. Solo tenemos que fijarnos en nuestras propias experiencias para ver con cuánta frecuencia nos hemos engañado a nosotros mismos en situaciones de la vida práctica. Normalmente el orgullo da por supuesto que nosotros somos el centro del universo. Pero no es así. Ordinariamente se define el orgullo como el amor excesivo a nuestra propia excelencia. Hay cosas en nosotros que son maravillosas, como nuestro núcleo fundamental de bondad, que es inalienable. Somos creados a imagen de Dios, participamos en la vida de Dios. El orgullo atribuye a la persona los dones de Dios. Nos sentimos inclinados a complacernos en nuestros talentos naturales como si fueran propiedad nuestra y fuéramos responsables de ellos. Nuestro mismo ser es un don que Dios nos hace. Puesto que Dios es la verdad, espera que reconozcamos que esto es un don y no un derecho inalienable. Somos criaturas en el sentido de que no nos hacemos a nosotros mismos. El orgullo se introduce incluso en nuestro itinerario espiritual, y es posible que nos atribuyamos a nosotros mismos nuestra buena conducta y nuestras virtudes. Tenemos que poner fin a estas ideas. La finalidad principal del esfuerzo realizado en el itinerario espiritual es

descubrir que nuestro empeño no funciona. Cuantos más esfuerzos hacemos, tanto más empeoramos la situación, a no ser que uno vuelva su actividad por completo hacia Dios y siga la inspiración de Dios. Dios no nos quita nuestras faltas de inmediato, porque si lo hiciera, es probable que lo atribuyéramos a nuestros propios esfuerzos. Es un proceso doloroso, para Él y para nosotros, tener que aguantar nuestras malas acciones. No obstante, no son tan malas como el orgullo, que consiste en atribuirnos nuestras buenas acciones a nosotros mismos y que no solo es ridículo, sino insultante para Dios y para la verdad de los dones de Dios. Al mismo tiempo, la humilde aceptación de nuestra realidad personal es únicamente la mitad del camino, y si damos el primer paso, tenemos que complementarlo con el tercero, en el que ponemos nuestras voluntades por completo bajo el cuidado de Dios y la voluntad de Dios. Sin esta disposición equilibrada, el hecho de que nuestra vida es ingobernable puede hacer que renunciemos a la tarea de recuperación, totalmente desesperados, después de varios esfuerzos inútiles por mejorar.

TS: Sí, muchos de los miembros de AA volvemos a menudo al tercer paso. Aquí tiene lugar una experiencia de rejuvenecimiento, porque poner nuestra vida en manos de Dios es la base para el resto de los pasos.

TK: Sí, es crucial.

TS: Tengo otra pregunta. Bill Wilson escribió que el nuevo miembro de AA se fija primero en esos defectos personales que son sumamente problemáticos y muy evidentes. Bill hace una dura presentación de su conducta relativa a los instintos primarios de sexo, seguridad y sociedad. Y añade que hay una gran necesidad de un examen cruzado

que sea implacable para determinar qué rasgos de nuestra personalidad han destruido nuestra seguridad. También estaba familiarizado con los escritos de Karen Horney, una destacada psicoanalista de su tiempo por la que sentía un gran respeto. En una ocasión mencionó que los escritos de Horney sobre la necesidad de hacer un inventario moral eran los mejores que había leído. ¿Podría usted comentar, o tal vez resumir para nosotros, las sugerencias de Horney?

TK: Hace cuarenta o cincuenta años que leí el libro de Karen Horney, *Neurosis and Human Growth* [Neurosis y crecimiento humano]. En él muestra cómo lo que ella llama «el sistema del orgullo» se desarrolla desde los primeros momentos de la vida y las dificultades de la infancia, y cómo se forma la autoimagen idealizada en la que tenemos una firme convicción de que somos o hemos de llegar a ser un cierto conjunto de virtudes o realizaciones para ser las personas que pensamos que somos o deberíamos ser. Por lo que recuerdo, muestra con una gran destreza cómo se desarrolla este proceso, que podríamos definir como el desarrollo del falso yo o el yo fabricado por nosotros –el yo que se desarrolla como el mecanismo de supervivencia en la primera infancia para afrontar la frustración de las necesidades instintivas que el niño siente que no son satisfechas–. Las necesidades instintivas infantiles de seguridad y supervivencia, aprobación, afecto y estima, y poder y control, topan inevitablemente con la frustración. Horney expone magistralmente cómo el resultado de la identificación de la felicidad con la gratificación de esas necesidades instintivas fuerza a la psique a realizar esfuerzos extraordinarios para proteger su autoimagen idealizada, que está arraigada fundamentalmente en el orgullo.

TS: Al escribir sobre los instintos naturales de poder, seguridad y compañerismo, Bill Wilson afirmó que «es frecuente que excedan sus funciones propias e incluso nos tiranicen». Bill dijo que necesitamos preguntarnos cómo, cuándo y dónde nos dominan nuestros deseos naturales. También escribió que «los alcohólicos deberían ver que los instintos desenfrenados son la causa subyacente de su adicción destructiva y que los instintos desbocados se resisten a ser examinados». Padre Thomas, parece que Bill está describiendo aquí las características de algo sobre lo que hemos hablado, que usted ha descrito como el auto-desarrollo a nuestra imagen, no a la imagen de Dios. También el falso yo se resiste a ser investigado. Desde su perspectiva, ¿qué puede hacer la persona que se encuentra en el cuarto paso para realizar un esfuerzo «constante y valiente» que le permita superar esta etapa de renuencia? ¿Tiene alguna sugerencia?

TK: Estoy completamente de acuerdo con la valoración que hace Bill Wilson de hasta qué punto la actividad está profundamente arraigada en las necesidades instintivas y su gratificación. En mi opinión, las personas que se encuentran al comienzo del cuarto paso no pueden alcanzar ese grado de honradez en el primer intento. Así, si pueden poner por escrito lo que les ha sucedido realmente y pueden reconocer libremente la fuente de actividad que ha llevado a su adicción, y a los verdaderos problemas de conciencia para ellas, eso sería un buen punto de partida. Supongo que a lo largo del programa de los Doce Pasos uno vuelve una y otra vez a su inventario personal. Pero un buen padrino que ha recorrido este camino y ha sufrido algunos de los problemas comunes estaría en condiciones de señalar, sobre la base de lo que esta persona revela, ciertas líneas de búsqueda ulterior. Podría decir: «Usted ha dicho esto... ¿Ha pensado cuál podría ser el

origen de este defecto? ¿Bajo qué circunstancias se desarrolla esta actividad?». Y después: «¿Por qué se produce? ¿Hay aquí un modelo de actividad, basado en alguna forma de frustración de sus necesidades instintivas básicas de seguridad, poder o aprobación?».

Así, el padrino invita a la persona que está haciendo el inventario de sí misma a hacer más profunda su visión. Si siguen trabajando juntos, ese inventario se ampliará. Si además tienen una relación con el Poder Superior, serán conscientes de que el Poder Superior está colaborando con ellas. En la tradición cristiana lo llamamos Espíritu Santo. Una vez que han reconocido que sus vidas se han vuelto ingobernables y las han puesto en manos de Dios, se centrarán en lo que podríamos llamar «psicoterapia divina», en la que la luz del Espíritu Santo ilumina la realización de su inventario y profundiza su conocimiento de las causas de las circunstancias negativas descritas en él. Además, la luz divina las invitará, con gran amabilidad y firmeza, a examinar las causas de lo que en este momento consideran que ha sido la fuente de sus problemas actuales.

TS: Resulta sorprendente ver en qué gran medida coinciden sus pensamientos y los escritos de Bill Wilson.

TK: Estamos tratando de hablar de lo mismo. El itinerario espiritual va en la misma dirección que AA e implica los mismos pasos esenciales.

TS: ¿Son solo formas distintas de expresarlo? Cuarenta años más tarde, sabemos cosas que no conocíamos entonces.

TK: Así es. Estoy seguro de que actualmente tenemos a disposición muchos más conocimientos psicológicos que los usados por Bill Wilson.

TS: Él describió en una ocasión un tipo de alcohólico que se hallaba en el cuarto paso como el «tipo depresivo», que es propenso a verse agobiado por la culpa y el odio a sí mismo, el mismo proceso que lo llevó a beber. En estos casos me parece útil señalar al apadrinado que el centro de su persona es bueno. Mi padrino solía decirme que «Dios no hace cacharros». A menudo, el padrino consuela a tales personas depresivas compartiendo sus propios fallos y defectos, del pasado y del presente. Mientras usted escucha esto, ¿recuerda alguna práctica espiritual, oración o lectura especial que podría ayudar a los «tipos depresivos»?

TK: Sí, el odio a uno mismo y la depresión, el desaliento, la falta de autoestima y la desesperación que desencadena son problemas muy serios. El padrino tiene que oponerse vigorosamente a ellos. Me parece que la formación del apadrinado es muy importante en este punto. Normalmente, los seres humanos más sensibles a sus faltas son personas religiosas que han heredado los criterios de lo que está bien y lo que está mal, lo cual implica a menudo intensos sentimientos de culpa por sus malas acciones. Lamentablemente, esto puede verse reforzado por ciertos pasajes de los Evangelios y de la Biblia hebrea. Conviene que el padrino, si trabaja con personas con formación religiosa, especialmente si han recibido una educación judeo-cristiana, esté familiarizado con textos que pongan de relieve la ilimitada misericordia de Dios, como la parábola del hijo pródigo. Este pasaje ha sido una gran fuente de consuelo para muchas personas con dificultades como esta.

Pero ya ha mencionado usted lo que se les debe recordar constantemente, lo más esencial, a saber: la afirmación de su bondad fundamental. En el lenguaje bíblico, esto significa que somos hechos a imagen de Dios. No hay ninguna actividad que pueda borrar esta imagen. La pre-

sencia y la luz de Dios dentro de nosotros nos sostienen en cada uno de los nanosegundos de nuestra vida. Todas las miserias humanas son simplemente estratos de desechos que cubren esa imagen divina y, a veces, es fácil identificar los desechos con nosotros mismos, en lugar de reconocer que esos desechos son nuestro enemigo disfrazado como actividad descaminada o distorsionada, y no son nuestro verdadero yo, el cual sigue siendo una joya brillante aun cuando se encuentre en el fondo de un montón de basura. Hay que animar a estas personas para que empiecen a retirar los desperdicios con la firme confianza de que si llegan al fondo del montón de basura, encontrarán su propia belleza inconmensurable: no hay ninguna mala conducta de ninguna clase que pueda destruir nunca el don de Dios.

TS: Con frecuencia recuerdo a los nuevos miembros de AA que el centro de sus personas es bueno. Nadie se lo dice cuando están en lo más hondo de su adicción destructiva… sino todo lo contrario.

TK: Sí, es muy importante que el padrino recuerde constantemente la verdad fundamental de nuestra bondad básica como seres humanos. Estas personas no la oirán nunca suficientemente. Y en esta cultura, aunque no sean adictos, hay muchos jóvenes que son criados en una atmósfera de indiferencia o en la que casi son rechazados. Podrían ser huérfanos o sentirse rechazados por los grupos de iguales, o tal vez nunca tengan éxito en una sociedad muy competitiva debido a su temperamento o mentalidad infantil. Todas estas cosas refuerzan la idea destructiva según la cual «No soy bueno y nadie me ama», o: «No soy digno de ser amado». Estas personas no han oído nunca que tienen un núcleo básico de bondad que las

hace preciosas ante Dios ocurra lo que ocurra. Dios obra siempre para sanar las heridas emocionales de nuestra vida, empezando por el daño que otros nos hicieron en los primeros años de vida, cuando éramos demasiado débiles para defendernos o para valorar los sentimientos negativos que pudimos sufrir. Muchos niños han sufrido abusos de una u otra clase.

TS: Los padrinos tienen que recordar de continuo que ellos mismos deben nutrirse espiritualmente para poder nutrir a los demás. No podemos dar lo que no tenemos. Así, nosotros mismos hemos de beber en el pozo espiritual a través de la práctica que hayamos adoptado.

TK: Es presuntuoso que una persona quiera enseñar o aconsejar a otra en el itinerario espiritual o en un programa de autoayuda si ella misma no lo sigue. En el mismo momento en que uno deje de seguirlo debería dimitir como maestro o padrino. Porque ha perdido el contacto con un dinamismo fundamental de la salud holística y, por tanto, con la meta de toda terapia, dirección espiritual o apadrinamiento.

TS: Nos queda un asunto por tratar. Bill escribió en una ocasión acerca de la idea de extender algún día el inventario moral de AA a un nivel más profundo y convertirlo en un inventario de daños psíquicos. En 1956 escribió acerca de cómo rememorar episodios reales de inferioridad, vergüenza, culpa e ira, reviviéndolos verdaderamente en nuestras mentes y, de este modo, reduciéndolos. Esto guarda alguna relación con Karen Horney y sus escritos. Me pregunto si en vez de revivirlos intencionadamente en nuestras mentes, no sería mejor presentarlos ante el cuidado de Dios a través de la oración centrante u otras prácticas.

TK: Parece como si estuviera usted hablando sobre la terapia Gestalt. Se trata de una clase específica de terapia en la que uno actualiza relaciones que fueron dolorosas. La finalidad es repetir el acontecimiento real de una forma dramática para provocar los mismos sentimientos que uno experimentó cuando sucedió, con el fin de poder afrontarlos o tratarlos de manera diferente. Es una buena práctica. No es contradictoria con otras formas de ayuda espiritual que podamos estar siguiendo. Al padrino y al apadrinado les corresponde la decisión de adoptarla. Ninguna terapia funciona si el destinatario no colabora. Es preciso estar dispuesto y elegirla.

En algunos casos, el mero hecho de adoptar una práctica espiritual produce los mismos efectos. Es como decir que uno espera que Dios lo haga todo. Sí, Él lo hace todo. Pero se sirve de causas secundarias como el asesoramiento médico y las terapias, y no deberíamos excluir otros medios que podrían reforzar el proceso de transformación que es la tarea específica del itinerario espiritual y la oración contemplativa.

TS: Gracias por su punto de vista sobre esta cuestión. Nos encontramos en un momento en que podemos pasar al quinto paso, a no ser que usted tenga algún otro comentario sobre el cuarto paso.

TK: Estoy preparado para entrar en el siguiente paso.

V

PASO CINCO

Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

Tom S.: Son muchos los miembros de AA que al principio tratan de posponer el quinto paso. Algunos sienten un intenso miedo y una profunda reticencia frente a él. Nos decimos que no deberíamos haber compartido nunca con nadie algunos recuerdos angustiosos o humillantes. Bill Wilson escribió que «si no admitimos con valentía nuestros defectos ante otro ser humano, no podremos mantenernos sobrios». Así, padre Thomas, ¿qué pensamientos o comentarios se le ocurren en este momento relativos al quinto paso?

Thomas Keating: Este paso constituye una comprensión muy profunda y realista del itinerario espiritual y del proceso de salud holístico –si se prefiere usar un lenguaje no espiritual–. En la tradición cristiana ascética se recomiendan siempre la revelación de nuestros defectos personales y el descubrimiento de nuestra motivación interior hasta sus mismas raíces como una parte esencial de los primeros años del itinerario espiritual de cada persona. Muchas personas necesitan un proceso gradual para reconocer la plena extensión de sus defectos o ver la mezcla de motivos

presentes en sus buenas obras. Una de las características famosas de los primeros monjes irlandeses era que presentaban todos los días sus faltas ante sus guías espirituales. No se trataba necesariamente de faltas graves, sino de la clase de faltas que Bill W. calificaba como las causas fundamentales de todas las adicciones: lo que él llamaba los *siete pecados mortales*, a veces llamados *pecados capitales* en la teología moral cristiana. Son esencialmente realidades basadas en la frustración continua de nuestras necesidades instintivas que tienden a traducirse en una actividad dañina, como el hecho de pisotear los derechos y las necesidades de otros, y nuestro propio bien, con el fin de obtener lo que queremos o de liberarnos de lo que no queremos. Los pecados capitales no son pecados, sino tendencias al pecado de hecho. Con la ayuda de un padrino, podemos comprender gradualmente que bajo nuestra actividad pecaminosa, como los frutos podridos en un árbol, están las raíces del árbol del que surge esta negatividad. Hasta el momento en que eliminemos la enfermedad en las raíces del árbol, habrá siempre frutos que disten mucho de ser buenos. Los buenos frutos solo pueden ser producidos por un árbol con raíces sólidas. Este paso es crucial para establecer el fruto del primer paso, que es la convicción de que nuestra vida es ingobernable. La siguiente cuestión es por qué es ingobernable. El inventario y el sexto paso empiezan a explorar esto en profundidad. Esa exploración hace que el primer paso realmente funcione, y nos lleva a ponernos nosotros mismos y nuestra voluntad en las manos del Poder Superior. Cuanto más vemos las raíces del problema, tanto más comprendemos que no podemos resolverlo por nosotros mismos. De ahí que recurramos a la terapia divina y permitamos a Dios hacer lo que es necesario. AA podría ser considerado un programa de autoayuda, pero es mucho más que un

programa de autoayuda. Es un programa espiritual en el que la curación proviene primariamente de Dios, y nosotros nos entregamos a ella.

TS: Los miembros de AA solemos decir: «Si no das el quinto [*fifth*] paso, terminarás tomándote una pinta [*fifth*]». Muchas personas lo pasan mal con el quinto paso en AA, porque tienen que hablar con otra persona y revelar estas cosas del pasado.

TK: Los padres y las madres del desierto solían tratar minuciosamente este proceso. Solían decir que cuando revelamos nuestras tentaciones, como los pecados capitales, adquirimos una comprensión completamente nueva del poder que está sobre nosotros. Al exteriorizarlas, las vemos. Algunos escritores espirituales han dicho que compartirlas con un padrino o guía espiritual es todo lo que se requiere para sanar muchas tentaciones. En el momento en que nos oímos a nosotros mismos diciendo la verdad, nos encontramos en un mundo totalmente nuevo. La tentación parece buena cuando uno la guarda solo para sí. Al ocultar la tentación, por el motivo que sea –normalmente es por orgullo–, lo único que hacemos es empeorarla. Pero en cuanto se la comunicamos a alguien, tenemos una idea más clara y la vemos como lo que es realmente: una tentación. También la exponemos al juicio objetivo de otra persona que nos ama y está prestándonos ayuda en nuestras necesidades. Es más probable que encontremos un plan objetivo para afrontar el asunto. En el monasterio dábamos mucha importancia al hecho de abrirnos por entero a nuestro director espiritual. La confesión está centrada en los pecados cometidos conscientemente. La dirección espiritual va a la raíz o a las causas de nuestros pecados. Por eso, es necesario hacerla con

mucha más frecuencia, especialmente en los primeros años de nuestra conversión. El falso yo, u orgullo, es tan sutil que si uno no está completamente abierto y es franco en todo, no puede conseguir la libertad con respecto a esos movimientos secretos de orgullo que dicen: «Bien, no es importante que diga algo sobre esto». Sea lo que sea aquello sobre lo que no queremos decir nada, eso es precisamente lo que debemos decir primero –«¡Libere su mente de lo más grave!»–. Los confesores saben que la mayoría de las personas tienden a dejar los pecados más graves para el final. Así es como conocen lo que los penitentes tienen más interés en ocultar. Si los animan a decir en primer lugar aquello que no querrían decir de ninguna manera y ellos lo hacen, ¡perfecto! Uno adquiere una enorme libertad interior cuando es capaz de afrontar cualesquiera pensamientos que se le pasan por la cabeza. El problema no son los pensamientos, sino lo que uno hace con ellos. Y ocultarlos es lo peor que se puede hacer.

TS: Una de las cosas que me parecen más útiles cuando un apadrinado tiene un problema con el quinto paso es volver al tercer paso, porque si realmente sentimos que hemos puesto nuestra voluntad y nuestra vida en las manos de Dios, no tenemos nada de lo que preocuparnos.

TK: Bien dicho. Esa sería una forma magnífica de guía espiritual.

TS: Tengo que admitir que cuando me acercaba a confesarme, hablaba entre dientes, pero le diré algo más. Después de dar el quinto paso, al ir a confesarme, sentía la gracia de ir y sentarme frente al sacerdote, y ya no pensaba en el «confesionario», sino en la idea de unirme a la raza humana. Usted ha dicho «libertad», y de eso se trataba exactamente: era libertad.

TK: La perfección de este paso implica estar dispuesto a contar a Dios y a todos lo que hemos hecho. Si uno está dispuesto a ser completamente vulnerable a los juicios que todos los demás hagan sobre él, es completamente libre de toda forma de orgullo. Es prudente, por supuesto, limitar esto a una persona, porque no es necesario que todos conozcan todos los detalles. La disposición para contárselo a todos se manifiesta en el hecho de contárselo al padrino concreto que uno ha elegido, lo cual es suficientemente difícil. El resultado será la libertad interior: «¿Qué cambiará si todos saben quién soy?»... Al final de la vida podría haber un «rebobinado» de toda nuestra existencia por el bien de alguien que esté interesado en el mundo futuro. También podría uno habituarse al hecho de que todos sepan exactamente quién es y lo que ha hecho. La disposición a ser totalmente veraz es el triunfo sobre el orgullo y la salvaguarda más importante para no caer en las sutilezas de las tentaciones que brotan del orgullo.

TS: Una última pregunta, Padre. Bill Wilson escribió que nuestro primer movimiento práctico hacia la humildad tiene que consistir en el reconocimiento de nuestras deficiencias. Aun cuando el cuarto paso haya sido una experiencia humillante, no quiere decir que hayamos adquirido mucha humildad. Bill Wilson empieza abordando la humildad en el quinto paso cuando dice que «nos pone en el camino recto hacia la auténtica humildad». La humildad es también un tema subyacente en los pasos futuros. Padre Thomas, ¿podría comunicarnos sus pensamientos sobre la humildad, cómo nos esquiva y la importancia que tiene en nuestra vida?

TK: Este es un tema muy importante, porque es la disposición religiosa más fundamental. Subyace en todos los

estados del itinerario espiritual y se hace más profunda a medida que avanzamos. La humillación es el camino hacia la humildad. Así, hay que pasar por el quinto paso. A algunas personas puede resultarles demasiado difícil tener que admitir lo que están haciendo en secreto, o sus pensamientos insensatos y otras cosas por el estilo. Pero uno se va habituando a ello progresivamente. Uno pierde la sensación de vergüenza y adquiere una libertad interior cada vez mayor. El avance más significativo puede llegar cuando amamos de hecho nuestra propia debilidad y nuestros defectos, porque nos mantienen en la humildad. Los sentimientos de vergüenza y humillación dan paso a una aceptación amorosa de la verdad y una confianza completa en la misericordia infinita de Dios. Hacer públicos nuestros defectos es a veces uno de los mayores dones de Dios. Una cosa es caer rostro a tierra en privado y otra hacerlo de cara a la galería. Una persona puede ser crucificada porque otras conocen sus defectos. Esto sucede en la prensa todos los días. La humildad consiste en estar contento siendo pobre y débil, y aceptar la prueba de ello en la propia vida, en vez de desear que no hubiera tenido lugar. En otras palabras, ahora experimentamos una cierta satisfacción al haber probado que dependemos por completo de Dios, no porque nosotros lo deseemos para herir a otras personas –si es que de ello se trataba–, sino sencillamente por el hecho de que no tenemos pretensiones. No estamos pidiendo a nadie que piense que somos buenos, porque ahora vemos que todos los bienes que tenemos vienen de Dios. No negamos que tenemos esta bondad básica, pero reconocemos que nuestras vidas están desordenadas –son ingobernables– y que Dios está sanándonos. En vez de lamentarnos por nuestros pecados, comprendemos que Dios los ha usado para concedernos un gran bien.

En Dios no hay una actitud de represalia. Dios no es vengativo. Todos los sufrimientos que padecemos forman parte del proceso de sanación y transformación. Tan pronto como volvemos nuestra voluntad hacia Dios, quedan totalmente perdonadas todas nuestras acciones dañinas o equivocadas. A veces, aún tenemos que afrontar las consecuencias en nuestra vida o nuestras malas acciones como una adicción, pero sabemos que Dios nos ama y que seguirá amándonos, hagamos lo que hagamos. Podemos tener la seguridad de que Dios seguirá moviéndonos hacia la transformación, que es la meta de la creación. Nuestros defectos son un motivo constante para volver nuestro yo totalmente hacia el Poder Superior. Santa Teresa de Lisieux escribió: «Siento alegría no solo cuando reconozco que soy imperfecta y débil, sino sobre todo cuando siento que lo soy». En otras palabras, disfrutaba sintiendo la debilidad de la naturaleza humana para glorificar la obra de Dios en ella. Y añade: «Si Dios pudiera encontrar un alma más débil que yo, la llenaría de gracias aún mayores que las que yo he recibido». Ella es ahora no solo una santa, sino doctora de la Iglesia, una maestra acreditada cuya doctrina es reconocida oficialmente como una de las mayores en la historia de la religión cristiana.

TS: Gracias por esta reflexión. ¿Tiene otros pensamientos sobre el tema de la humildad que no hayamos abordado aún?

TK: A la vista de nuestra conversación, podrían ser iluminadoras algunas de las definiciones clásicas de humildad. Por ejemplo, humildad es la verdad. Es decir, humildad es la capacidad de aceptar pacíficamente cualquier cosa que suceda. Después uno puede decidir si Dios lo llama sencillamente a aceptar la situación o a hacer algo para mejo-

rarla o corregirla. La humildad es una disposición constante y permanente que nos pone en sintonía con el universo y con todo lo que sucede en el momento presente, a nosotros mismos o a los demás. Nos abre a una visión más amplia de la condición humana, de modo que no necesitamos ver la tragedia como mera tragedia, o el desastre como mero desastre, o nuestra debilidad como mera debilidad. Más bien, lo vemos como una parte real de la realidad, pero no tan importante como la verdad de la infinita misericordia de Dios y el hecho de que la justicia de Dios en este mundo está totalmente al servicio de Su misericordia. La humildad está muy próxima a la confianza, o a la virtud de la esperanza en la tradición cristiana. Cabe decir que todo el itinerario se podría resumir como «esperanza humilde». «Esperanza» no es aquí la emoción de la espera, la expectativa de que las cosas vayan a mejor o el deseo de ciertas metas que son posibles, pero difíciles de alcanzar. La virtud teologal de la esperanza no se basa en lo que hemos hecho, sea bueno o malo, sino sencillamente en el hecho de que Dios es infinitamente poderoso e infinitamente misericordioso, justamente ahora. Así, no piensa ni en el pasado ni en el futuro; no piensa en la recompensa, sino que sencillamente está en el momento presente, totalmente dependiente de la misericordia de Dios y confiando en que esa misericordia es ilimitada. Si uno está convencido de que goza de la infinita misericordia de Dios, ¿qué más necesita? Lo tiene todo. En esa esperanza está contenido todo. Teresa dice que «nunca podemos tener una confianza excesiva en un Dios que es tan poderoso y tan misericordioso». Y escribe: «Si pesaran sobre mi conciencia todos los crímenes concebibles, no perdería nada de mi confianza, sino que con mi corazón roto por amor me arrojaría en los brazos de Dios, y estoy segura de que sería bien recibida».

En esta visión de la humildad, nuestra debilidad se convierte en el motivo de la ilimitada confianza en la entrega de nosotros mismos a Dios. Es el cumplimiento de todos los demás pasos de AA. Sabemos que, pase lo que pase, el amor de Dios está siempre con nosotros y que Él convertirá incluso nuestros fracasos en amor perfecto.

TS: Es de esperar que su visión de la humildad ayude a muchas personas dentro y fuera de AA.

TK: Es la enseñanza de los místicos cristianos. La humildad es la disposición básica de toda religión verdadera.

VI

PASO SEIS Y PASO SIETE

Paso Seis

Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

Paso Siete

Humildemente Le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

Tom S.: En nuestras anteriores entrevistas hemos dialogado en profundidad sobre los pasos dos a cinco, y hemos abordado algunas cuestiones especiales sobre Bill Wilson y el tema de la sobriedad emocional.

En AA nos entregamos a los pasos sexto y séptimo sin reserva alguna y avanzamos en nuestra sobriedad; pero hay una cuestión molesta que no ha sido respondida, a saber: ¿por qué después de dar los pasos sexto y séptimo siguen apareciendo en nuestras vidas, a veces intensamente, los mismos defectos de carácter? Padre Thomas, ¿podría explicar por qué la condición humana es una parte fundamental de la respuesta a esta desagradable cuestión?

Thomas Keating: Esta cuestión reclama un poco de reflexión y conocimiento psicológico acerca de la manera

en que el ser humano se desarrolla después de venir a este mundo. La vida emocional empieza realmente en el vientre materno. La psicología conoce actualmente muy bien cuán frágil es la persona humana en sus etapas de desarrollo, especialmente en los cuatro primeros años de vida, y hay que abordarlo si esperamos proporcionar una respuesta adecuada a esta cuestión.

TS: Abramos un breve paréntesis. Hace unos años estábamos estudiando a Sigmund Freud y el descubrimiento del inconsciente en el paso del siglo XIX al XX. Bill Wilson era consciente de ese desarrollo y mantuvo correspondencia con Carl Jung en relación con las cuestiones psicológicas.

TK: Desde entonces ha habido un gran desarrollo en la reflexión y la experiencia psicológicas. La intuición fundamental de Freud es extremadamente importante para cualquier clase significativa de autoconocimiento y también para el desarrollo de la vida espiritual, porque significa que no solo hemos de lidiar con nuestra vida consciente, sino también con las dinámicas que están presentes en el inconsciente, que influyen secretamente en nuestra conducta y en nuestras decisiones a lo largo de nuestra vida, a no ser que nos encontremos en un proceso de psicoterapia o psicoanálisis profundo, o que estemos empezando el itinerario espiritual tal como se entiende en su forma clásica. Es un proceso que libera gradualmente el material reprimido en el inconsciente y los medios de compensación que podríamos haber usado para ocultar el dolor de experiencias traumáticas.

La cuestión es: ¿por qué estamos tan traumatizados? La respuesta primaria a esta pregunta es que estamos hechos para ser felices y cuando venimos al mundo no

tenemos criterios para saber qué es la felicidad. El niño está totalmente inmerso en su experiencia sensorial y se identifica con su madre en el primer año y medio de vida. Así, tiene poca o ninguna autoconciencia. Cuando empieza a objetivar el mundo exterior, desarrolla un sujeto que realiza esta objetivación. Esto constituye el nacimiento de la autoconciencia. Crece sin una experiencia práctica de lo que es la verdadera felicidad. Así, no tiene experiencia de un Dios de amor.

Las diferentes religiones del mundo han tratado de explicar este fenómeno de diferentes maneras. En algunas tradiciones cristianas se conoce como el pecado original o, en un sentido más general, la caída de Adán y Eva porque desobedecieron a Dios y perdieron la interacción que, según el libro del Génesis, había tenido lugar entre Dios y nuestros primeros padres. Los detalles de ese relato nos dicen que nuestra conciencia sufrió una grave pérdida.

Digámoslo más exactamente: el hecho de que falta algo en nuestra conciencia tiene que ser explicado a medida que crecemos y alcanzamos gradualmente la edad del uso de razón. Nos preguntamos: ¿por qué siento de esta manera?... ¿Qué es la felicidad?... ¿Cuál es el sentido de la vida?... Y aunque estas cuestiones están enterradas bajo las preocupaciones de la vida cotidiana, hay algunos periodos de nuestro crecimiento en que se hacen urgentes, como en los años centrales de la adolescencia. Hay un momento en el que el cerebro está plenamente desarrollado y sus aspectos intuitivos están a punto y dispuestos para funcionar. Aunque la necesidad de hacer preguntas sobre el sentido de la vida surge poco antes de cumplir los veinte años, nuestra cultura las relega a un segundo plano. La urgencia de las exigencias académicas que se plantean a los adolescentes y jóvenes con el fin de prepararlos para que se ganen la vida predomina sobre todas las

demás consideraciones. Además, existe la necesidad de desarrollar relaciones y una vida social –que son normalmente muy significativas para los adolescentes–, de modo que no tienen tiempo para abordar las cuestiones que surgen de los niveles más profundos de su ser. Además, no se les ha preparado para hacerlo, y ninguno de sus amigos está suficientemente dispuesto a hablar sobre ello. Así, otros intereses hacen sombra a este interés fundamental. En cualquier caso, desarrollamos una autoconciencia auto-reflexiva plena hacia la edad de trece o catorce años sin tener la experiencia de lo que es la verdadera felicidad. Digámoslo de otra manera: sin haber tenido experiencia de Dios, que es la felicidad, sentimos una necesidad desesperada de felicidad, pero poseemos solo una idea muy vaga de dónde podríamos encontrarla. Y así, empezamos a experimentar con una orientación o criterios insuficientes de tipo interior o social.

Ahora bien, como he dicho, pocas personas tienen el tiempo, la inspiración, la motivación o una guía para hacerlo en los primeros años de vida. ¿Y qué sucede en concreto? Las tres necesidades instintivas de la naturaleza humana con las que nacemos son: seguridad y supervivencia; poder o control; y afecto, estima y aprobación. Estos son valores genuinos y esenciales para superar las vicisitudes de los primeros años de vida. Si un niño no tiene una gratificación adecuada de esas necesidades, se muere. El problema es que el niño interpreta la gratificación de sus necesidades instintivas como felicidad y, por tanto, si se ven frustradas –es decir, si sus necesidades de seguridad, poder y afecto no son satisfechas–, el niño tiene la experiencia de que su desarrollo humano es doloroso o frustrante. Cuanto más negadas sean esas necesidades, tanto más intensos serán el dolor y el trauma, y es probable que algunas de estas experiencias dolorosas

sean reprimidas en el inconsciente. Este material emocional no digerido es almacenado en el cuerpo en forma de emociones perturbadoras como el duelo, la vergüenza, la humillación, la ira, el desaliento, la soledad, la desolación y la sensación de rechazo. Estos sentimientos son muy graves en los niños, que no pueden sobrevivir de una manera sana con una dieta continua de esta clase. A partir de esta situación apurada, la necesidad de reprimir, especialmente los episodios que fueron particularmente humillantes, como las experiencias de abandono o abuso, es aplastante. Algunos padres no muestran afecto a sus hijos, o no están próximos o el niño interpreta la desaparición de uno de los progenitores como un rechazo. El hecho de no saber dónde se encuentra la verdadera felicidad se llama *ilusión* en el sistema cristiano y los hindúes lo llaman *maya*. En otras palabras, empezamos a percibir el mundo de la manera en que queremos que sea. Mientras esta situación se desarrolla, la autoconciencia del niño empieza a construir una especie de yo hecho a su medida. Este yo recibe hoy el nombre de *falso yo*, que es el yo como centro del universo alrededor del cual giran los sentimientos, facultades, deseos y expectativas del niño como los planetas alrededor del sol. Así, cualquier acontecimiento o persona que entra en esa esfera de influencia, o campo magnético de necesidad emocional, es interpretado no sobre la base de su propio valor u objetividad, sino en función de si sirve o no a los deseos instintivos del niño. Por ejemplo, ¿encaja en mis expectativas o deseos de satisfacción y en la gratificación de mis necesidades de seguridad, afecto y control?

El término «formación del yo individual» es sinónimo de «formación del falso yo». Este yo es llamado *falso* porque es un yo que no responde a la realidad, sino a los programas emocionales para la felicidad que el niño formuló

en un momento muy temprano de su vida. De hecho, hacia los cuatro años de edad, el falso yo está ya bastante establecido. Después se desplaza para buscar sistemas de apoyo en el entorno. De los cuatro a los ocho años de edad, aproximadamente, tiene lugar el periodo de socialización. Este hace mucho más complejos los programas emocionales para la felicidad, basados en las necesidades de seguridad, aprobación y control. Así, esta pobre y pequeña criatura empieza no solo a sentir estas necesidades, sino que comienza a tomar posesión de esta falsa subjetividad y a imponer exigencias a sus iguales, progenitores, maestros y a todos los demás. Los símbolos de seguridad, afecto y control en la cultura se convierten en necesidades desesperadas. Después, el niño invierte todas sus energías en satisfacerlas. Por supuesto, una cantidad moderada de placer a través de la gratificación de esos programas emocionales para la felicidad contiene verdaderos valores. Todo ser humano necesita aceptación, seguridad y mucho amor. No obstante, si el niño percibe –acertada o equivocadamente– que esas necesidades son reprimidas, entonces día tras día experimenta exigencias conscientes o inconscientes de felicidad, placer o gratificación de esas tres formas. El niño compite con todos los demás niños que tienen las mismas necesidades exageradas y, por tanto, se producen conflictos y explosiones, es decir, acontecimientos que desencadenan la frustración de esas necesidades conscientes e inconscientes y que, después, producen emociones dolorosas. Esta es la naturaleza espontánea de la manera en que actúan las emociones. Si nuestro deseo de aprobación se ve frustrado por la crítica, entonces la frustración se manifiesta inmediatamente en la forma de sentimientos dolorosos. Si la reacción inmediata es la ira, esto podría implicar sentimientos de venganza. Los sentimientos provocan siempre

reacciones inmediatas en el cuerpo. El miedo produce el síndrome de lucha o de huida, y la adrenalina empieza a llenar el flujo sanguíneo. No hay manera de sentirse de nuevo en paz antes de que el hígado haya filtrado toda esa adrenalina, y este proceso puede requerir varias horas. Cuanto más intensa sea la frustración emocional, tanto más duraderos serán sus efectos en el cuerpo, y entonces desearemos liberarnos de esos sentimientos con alguna forma de distracción.

Por ejemplo, hacemos una llamada telefónica a un amigo, o vamos al cine, encendemos el televisor, leemos un libro, nos acostamos o nos tomamos un café. Tenemos que hacer algo para usar esa energía con el fin de encontrar de nuevo una relativa paz mental. Es evidente que si esto sucede varias veces al día, estamos desarrollando un programa para sentirnos desgraciados. La frustración repetida se convierte en el centro de nuestra atención, y tenemos que inventar formas de evitar el dolor. La más accesible es empezar a pensar en otra cosa o hacer comentarios sobre la situación, que son proporcionados rápidamente por la imaginación y que podrían de hecho reforzar la intensidad de la emoción dolorosa.

Si sentimos ansiedad y no nos liberamos de ella, se convierte en miedo. El miedo lleva al pánico. Si nos dejamos dominar por sentimientos de irritación, se convierten en ira, después en cólera y, por último, en una forma de enajenación temporal.

Algunos crímenes son el resultado de este exceso emocional del que una persona no es realmente responsable, pero que podrían hacer un daño terrible a otras personas. Uno de los propósitos de la meditación como práctica sanadora es sosegar la mente y cultivar la experiencia de paz en la psique, de modo que la intensidad de las emociones de pesar e ira sea mitigada en cierta medida.

Como resultado, si presentamos una exigencia reducida de programas emocionales para la felicidad con el fin de que sean gratificados en la vida diaria, empezaremos a sentir una paz mayor y tendremos a disposición más energía para cosas que son realmente útiles, como el servicio a Dios y las necesidades de los demás; o, si nos encontramos en un itinerario espiritual, para la búsqueda vigorosa de la meditación, la oración y el servicio a los demás.

Estamos hablando del problema más fundamental de los seres humanos, a saber: los programas emocionales para la felicidad que no pueden funcionar en el mundo adulto. Lo más importante es que estamos compitiendo con otros seis mil quinientos millones de personas que están tratando de hacer la misma insensatez. Los seres humanos buscan como locos todas las formas posibles de encontrar símbolos en la cultura que les den esta gratificación. El pensamiento es una de las mejores formas de ocultar los contenidos del inconsciente. Por eso, en la meditación uno sale deliberadamente del nivel ordinario de conciencia psicológica para cultivar el nivel espiritual de nuestro ser, que es el nivel de la intuición y la voluntad espiritual. Como resultado, uno empieza a tener un espacio donde evaluar sus propios deseos y anhelos y moderarlos, al menos en la medida en que puede.

Esto nos lleva a la tercera consecuencia de la condición humana. He mencionado la ilusión, el no saber dónde se halla la verdadera felicidad; y la concupiscencia, que es buscarla en lugares equivocados –o buscarla en exceso en los lugares adecuados–. La tercera es especialmente destructora, porque si descubrimos dónde se encuentra la verdadera felicidad, nuestra voluntad es demasiado débil para alcanzarla. Esta es una visión más bien oscura de la naturaleza humana, pero resulta que es verdad. La psicología contemporánea y varios grupos de

autoayuda han tratado también de afrontar este problema. Y han conseguido proporcionarnos un diagnóstico completo, por decirlo así, de lo que se contiene en esas tres áreas de la ilusión, la concupiscencia y la debilidad de la voluntad. Basta con leer cualquier libro sobre familias disfuncionales, la teoría de sistemas familiares o la codependencia, para tener una idea clara de las consecuencias reales de lo que la Escritura llama «la caída».

Aquí tenemos a alguien que entra en la edad adulta y alcanza el desarrollo natural de la facultad de razonar que algunos antropólogos llaman el *nivel egoico mental* de conciencia. Llega a la edad adulta con los hábitos que llevan a la miseria humana firmemente arraigados y un cuerpo lleno de material emocional reprimido que no ha sido nunca procesado. No somos conscientes de las dinámicas del inconsciente y a veces hay problemas serios, especialmente si durante años hemos vivido experiencias que interpretamos como opresión, rechazo y la retirada de los sistemas de apoyo que necesitábamos o a los que teníamos derecho.

TS: En su opinión, ¿cómo ayuda el sexto paso a desarraigar nuestros defectos de carácter profundamente arraigados?

TK: Es muy sorprendente que el sexto paso diga que estuvimos dispuestos a dejar que nuestros defectos fueran curados. Esto tiene poco que ver con lo que podríamos esperar.

Ahora que hemos emprendido el camino hacia la integridad humana, podríamos pensar que se nos está exhortando a ejercer nuestra voluntad de poder para moderar nuestras necesidades instintivas y para practicar el servicio a los demás y todas las demás cosas que conducen al

pleno desarrollo de un ser humano. No es así según AA. Esta es una comprensión asombrosa de la situación actual de la naturaleza humana. Estos programas para la felicidad están profundamente arraigados y son fuertes, y tal vez la mitad de ellos estén ocultos en el inconsciente y motivados por material reprimido que no conocemos –y ni siquiera nos hemos planteado la posibilidad de cambiarlos–. El ejercicio de la voluntad de poder para corregir nuestras faltas y defectos es una forma equivocada de comprender lo enfermos que estamos. Es decir, realmente no podemos hacer nada para sanarnos a nosotros mismos sin el poder de la ayuda de Dios.

Hay una idea errónea sobre la manera de relacionarnos con Dios en este punto de nuestro desarrollo espiritual que aflige con frecuencia a las personas que se encuentran en el itinerario espiritual y no son adictas. Sencillamente tienen un falso yo y piensan que ahora que perciben el camino hacia la verdadera felicidad, lo único que tienen que hacer es decidirse a recorrerlo. Así, no comerán determinados alimentos, ayunarán, se levantarán antes que todos los demás, serán mucho más pacientes con los niños, no criticarán a los demás, cumplirán los diez mandamientos. Pero no sucede así. Sus mejores esfuerzos terminan en una derrota miserable y se arrastran hasta un confesor, un consejero o alguien que los anime a poner mayor empeño. Pero es muy raro que «poner todo el empeño» sea un buen consejo. Por el contrario, «confiar más» es un buen consejo. «Ponernos confiadamente por completo en la misericordia de Dios» es la respuesta más iluminada a la condición humana.

Nuestros defectos no desaparecen por nuestros esfuerzos. Pero esto es extraño porque, según el texto de AA, es muy fácil liberarse de ellos y basta con estar dispuestos; por lo tanto, esto implica la posibilidad de que

amemos nuestros defectos, y esta es la razón por la que no desaparecen. Dios está dispuesto a hacerlos desaparecer, pero nosotros no estamos dispuestos, aun cuando podamos engañarnos pensando: «Lo único que tengo que hacer es tomar la decisión de ser bueno y seré bueno». Pero no sucederá así. El primer movimiento hacia la liberación del falso yo, y de todo el conjunto de programas emocionales para la felicidad, no tendrá lugar hasta que estemos completamente dispuestos. Esto es lo que se llama «conversión» en el Evangelio. «Convertirse» significa «cambiar la dirección en la que estamos buscando la felicidad». Si todavía no estamos dispuestos a cambiar, entonces no cambiaremos, aunque hagamos esfuerzos (o esfuerzos poco entusiastas) para cambiar nuestra conducta. Cuando llega el momento de la verdad, o cuando la tentación es fuerte, cuando necesitamos compensación por nuestras heridas, ya sean emocionales, físicas o espirituales, entonces volvemos a los patrones habituales y caemos nuevamente de bruces con nuestras miserias humanas.

Tal vez convenga seguir adelante con este aspecto de la cuestión, porque he dedicado mucho tiempo al contexto o trasfondo.

TS: Era muy necesario, Padre. Necesitábamos su explicación porque muchos de nosotros nos sentimos de algún modo frustrados cuando llegamos a los pasos seis y siete. Nuestra disposición está ahí, pero tenemos aún nuestros defectos de carácter. Usted ha explicado a qué se debe esto con la exposición sobre lo consciente y lo inconsciente, y el sistema del falso yo que echa a perder nuestros mejores esfuerzos,

El apoyo del padrino es una de las ventajas que tenemos los miembros de AA en los esfuerzos que realizamos

en el duodécimo paso. El padrino nos hace avanzar. Aun cuando hayamos dado los pasos sexto y séptimo de manera imperfecta, nos hace avanzar hasta los pasos octavo y noveno, y aunque también demos estos pasos de manera imperfecta, sabe que estamos avanzando hacia el undécimo paso, en el que entramos en la práctica regular de la oración y la meditación, que es el antídoto –así lo creo yo– del sistema del falso yo. Así, tengo que decir que Bill Wilson ciertamente estuvo divinamente inspirado cuando escribió estos pasos; incluso la sucesión entre ellos fue una inspiración clave.

TK: Me gustaría añadir otro aspecto. Después de oír sus reflexiones, comprendo que el padrino habla realmente a la conciencia del apadrinado para ayudarlo o para que preste oído a la realidad del inconsciente que está tratando de expresar. Es difícil hacer esto solo porque nadie es tan honesto. El padrino trata de que el apadrinado sea honesto y esté dispuesto a afrontar sus faltas cuando aparecen. Bill Wilson necesitó algún tiempo para comprender que más allá de los esfuerzos conscientes que no funcionan está el problema ulterior del material reprimido en el inconsciente, que nos impide una respuesta honesta. El padrino es como el Espíritu Santo que trata de que escuchemos a nuestra motivación, y que no la neguemos ni la proyectemos en otros; que sintamos nuestros sentimientos tal como son y no tengamos miedo de ellos; y que aceptemos la ayuda de otra persona que ha pasado por este proceso. El padrino puede decir la palabra adecuada en el momento adecuado. El Espíritu Santo está presente en el padrino y el apadrinado cuando tratan juntos en serio de gestionar los pasos sexto y séptimo. El apadrinado piensa: «Deseo tanto verme libre de este defecto». Sí, «tanto», pero no «del todo». Dios espera que nos abando-

nemos del todo. Es entonces cuando uno finalmente empieza a pedirle a Dios que le quite los defectos, y estos se disuelven rápidamente en esa atmósfera. El problema es que no comprendemos que están arraigados muy profundamente. En otras palabras, el Espíritu Santo nos lleva al primer paso. Tanto si uno es miembro de AA como si se encuentra en el itinerario espiritual, el primer paso es extraordinariamente importante. Personas que llevan una vida respetable son de algún modo ingenuas acerca de la profundidad de su capacidad para hacer el mal, porque no comprenden la intensidad de las exigencias de gratificación presentes en el inconsciente. Podrían ser necesarias circunstancias graves –como, por ejemplo, tragedias, desastres naturales, un doloroso divorcio, la muerte de un familiar, el fracaso en la vida profesional, la fractura de una pierna o tal vez una adicción– para que se despierten y se revele la profundidad del problema. En otras palabras, tenemos que caernos del caballo, metafóricamente hablando, para reconocer que nuestros programas para la felicidad no son tan buenos después de todo.

Una vez que uno se encuentra totalmente en el camino de la transformación, queda el proceso de superación de los hábitos de pensamiento y sobre-identificación con valores preestablecidos e ideas preconcebidas que pertenecen al periodo de socialización. No queremos hacer algo que podría ofender a los miembros de nuestro grupo social, los cuales podrían rechazarnos, dado que parte de nuestra identidad personal proviene del grupo o depende de él. Es necesario superar esta fase infantil de crecimiento, pero muchos de nosotros no nos planteamos estos temas hasta que la vida misma nos hace comprender que necesitamos la ayuda de un poder mayor que nosotros. El padrino es una ventana abierta a ese poder como alguien que puede fortalecernos y animarnos para

afrontar la cara oscura de nosotros mismos. Es doloroso reconocer hasta qué punto podemos estar inclinados al mal. Las circunstancias externas tienden a hacer que pongamos en cuestión quiénes somos de una manera en que no lo hace la vida ordinaria, a no ser que uno emprenda un programa espiritual como AA. Es una manera mucho más humana de proceder que la senda de la tragedia, el desastre y el sufrimiento aplastante. Muchas personas no gestionan siempre bien el sufrimiento. Es un camino duro y hay que aceptarlo plenamente. Los pasos de AA o el camino contemplativo (o ambos) funcionan si uno los sigue fielmente.

TS: Es frecuente que en una reunión de AA haya alguien que dice que es un alcohólico agradecido. Al principio, yo no podía entenderlo. Los alcohólicos han sufrido tanto –física, mental y espiritualmente–, que llegan a un punto en el que no tienen otro lugar al que dirigirse; y esto es una suerte, porque los lugares a los que se dirigían no eran buenos para ellos. Pero en este momento, cuando descubren que están esforzándose en balde, no pueden seguir avanzando. No hay nada para ellos ahí fuera. Han tocado fondo y han alzado las manos, y Dios y AA están ahí, y es una gran suerte. Del sufrimiento surge una vida espiritual que es fuente de salud.

TK: En efecto, esta es una gran intuición. Yo creo que lo que hace sufrir a Dios no son nuestros pecados como tales (pienso que Dios no se ofende fácilmente), sino las consecuencias de nuestros pecados que nos hacen sufrir tanto: humillación, frustración, culpa por el daño hecho a otros. De hecho, en el momento en que aceptamos los sentimientos negativos y nos sentamos con nuestra desesperación, desolación, desesperanza o frustración, y la sensa-

ción aplastante de fracaso, Dios carga con todo ello, lo hace Suyo y se une a nosotros en nuestros sufrimientos. Como cristianos, creemos que esto es lo que hace Cristo. La aceptación de nosotros mismos tal como somos le permite a Dios cargar con todos nuestros sufrimientos y debilidades, y transformarnos. Esto es resurrección interior, libertad de la esclavitud de nuestros programas emocionales para la felicidad y de la sobre-identificación con nuestro grupo social.

TS: Estoy pensando en un tema especial que está próximo a este y es querido para muchos alcohólicos: el miedo. En las reuniones de AA se habla a menudo de *miedo egocéntrico*. Cuando dejamos de beber, muchos de nosotros, si no el cien por cien de nosotros, experimentamos miedo, incluso un miedo tembloroso e incontrolable. Para la mayoría de nosotros, este miedo proviene de una fuente que solamente podemos llamar lo desconocido, aunque algunos tienen miedos específicos. De todos modos, después de nuestra recuperación inicial, tal vez con la ayuda de medicamentos, encontramos aún miedos y ansiedades sustanciales, y no sabemos cuál es su fuente o la razón por la que se producen.

¿Podría usted, Padre, describir el miedo y por qué piensa que el alcohólico es visitado por él con tanta frecuencia y a veces intensamente?

TK: El miedo es un problema para cualquier persona con un falso yo, no solo para los alcohólicos. Como he dicho antes, el falso yo se desarrolla junto con el ego como el centro del universo. Las nuevas experiencias son interpretadas en relación con lo que el ego desea o considera seguro, beneficioso y útil para él. Todas las actividades del falso yo son fundamentalmente egocéntricas o egoístas.

Si uno piensa que es el centro del universo, tal vez no explícitamente, pero actúa de esa manera, entonces tiene muchas razones para tener miedo. Las expectativas que uno tiene de ser capaz de controlar el entorno o el futuro son totalmente ilusorias. La crisis de la mitad de la vida acaba con la mayoría de ellas. Si no es así, entonces la ancianidad y la senilidad hacen el resto. Y si estas no lo consiguen, entonces lo logra finalmente la muerte.

Nuestros programas emocionales para la felicidad no tendrán éxito nunca. Este es un principio básico. Hay una cierta sabiduría intuitiva en nuestra bondad fundamental, que es imagen de Dios. En un cierto nivel, estamos siempre incómodos con nosotros mismos porque sabemos que lo que queremos que suceda y esperamos que suceda se basa en expectativas que no tienen fundamento en la realidad. Son solo parte de nuestro síndrome que consiste en mantener esta ilusión con el mayor número posible de gratificaciones. Por las circunstancias y la honradez personal, estas se reducen progresivamente. Después sufrimos una crisis en la que tenemos que prescindir de nosotros mismos como el centro del universo. Esto se recoge en el texto del tercer paso de AA: «Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios». Este es el principio de la desaparición del miedo. Jesús dice en el Evangelio que el miedo es inútil. En ese contexto, el miedo se refiere a la *emoción* del miedo. A veces, la Escritura habla del temor de Dios, pero este es un término técnico que en realidad quiere decir ser constantemente consciente de la presencia de Dios o mantener una relación correcta con Dios, que es, claro está, la confianza, no la emoción del miedo. Todo lo que llevamos con nosotros de los primeros años de vida, procedente de nuestra formación (cristiana o de otra clase), que tienda a hacer que Dios parezca peligroso o un Dios que castiga, son proyec-

ciones infantiles del miedo de las que necesitamos librarnos. Algunos miembros de AA que han tenido una educación religiosa estricta han de comprender que hay algunas ideas de Dios o actitudes hacia Dios que proceden de sus primeros años de vida y no han actualizado nunca al ir creciendo, y tienen que superarlas. Las actitudes hacia Dios teñidas por la emoción del miedo son un obstáculo para la vida espiritual. Son también un obstáculo para los Doce Pasos de AA. Estas actitudes equivocadas hacia Dios son: un tirano que exige obediencia instantánea, un policía siempre vigilante o un juez siempre dispuesto a emitir el veredicto de culpabilidad, incluso por pensamientos que son inapropiados. Un niño no puede afrontar la distinción entre conducta exterior y pensamientos. Una educación moral estricta lleva con mucha frecuencia a pensamientos o sentimientos sobre Dios que son negativos, incluso hasta el punto de pensar que Dios es peligroso o una especie de monstruo del que uno se mantiene alejado porque al primer paso en falso, Dios nos arrojará a lo más hondo del infierno. El infierno es el peor castigo que el ser humano puede pensar. Es primariamente un estado de conciencia antes que un lugar. Algunas personas viven en el infierno en esta vida. Los estados de total desaliento por los que algunos alcohólicos han pasado son una analogía de lo que puede ser el infierno. Según la comprensión de algunos teólogos, el infierno puede ser visto como parte del proceso de purificación que la persona no completó durante su vida en este mundo. La finalidad del itinerario espiritual es transformarnos, como dice el duodécimo paso, según la manera que Dios tiene de hacer las cosas. El gran «yo» ilusorio que es nuestro ego se convierte en el verdaderamente grande «yo soy» de la presencia de Dios, que es una presencia de amor, ternura y misericordia. Dios se hace presente en nuestro melodrama humano,

cualquiera que sea, con el fin de transformarnos y, a través de nosotros, redimir al resto de la humanidad. La raza humana está destinada a ser transformada como especie. El destino de toda la familia humana es llegar a ser divina. Esta evolución podría durar algunos milenios más, pero los individuos pueden alcanzarla actualmente. La voluntad de Dios es que todos se salven. En el corazón de Dios no hay lugar para el castigo. Esto es lo último en lo que Dios piensa. Cualquier cosa que nos haga daño en la vida diaria, cualesquiera que sean las decepciones y tragedias que puedan asaltarnos, no son signos de que Dios no nos ama, sino más bien de que somos parte de un plan más grande en el que nuestros sufrimientos son redentores para nosotros y para otras personas de una manera que supera nuestra imaginación.

La angustia que sufren los alcohólicos mientras luchan por alcanzar la sobriedad y experimentan la depresión no es un castigo. Esto es doloroso, no porque hayan hecho algo mal, sino sencillamente porque Dios está llevándolos a niveles más profundos de auto-entrega. La verdadera humildad puede exigir que pasemos por la experiencia de los fracasos –que parecen repetirse siempre– cuando intentamos superar nuestros defectos. De hecho, estos fracasos nos permiten crecer en humildad. Cuando estamos finalmente dispuestos a dejar que Dios corrija nuestras faltas, estas empiezan a desaparecer. No necesitamos hacernos de menos por el hecho de que este proceso lleve mucho tiempo. Padecemos esta enfermedad generalizada llamada la *condición humana* y está muy profundamente arraigada. Fueron necesarios muchos años para desarrollarla y hará falta mucho tiempo para curarla. La curación tendrá lugar si retiramos los obstáculos que hay en nosotros, es decir, nuestros mecanismos de defensa psicológicos, el principal de los cuales es el exceso de pensa-

miento. La disciplina de no pensar (al menos deliberadamente) durante un cierto periodo de tiempo cada día no solo profundiza nuestra relación con Dios a través del silencio, sino que también nos ayuda a desprendernos de los contenidos del falso yo cuando se manifiesta en la conciencia.

El miedo es lo contrario al amor. Más aún que el odio. Si uno tiene miedo, no ama. Como dice Pablo en 1 Corintios 13, el amor es el camino más excelente. Los Doce Pasos participan de ese camino excelente porque transforman el miedo en amor. Cuando aparece el miedo, la respuesta adecuada es rechazarlo tan rápidamente como sea posible, bien renovando actos de confianza o bien ignorándolo en nuestro cuerpo. En vez de recurrir a una pastilla de inmediato, nos sentamos con esa sensación y experimentamos el miedo. El inconsciente evacua experiencias traumáticas que han sido reprimidas sintiéndolas exactamente del mismo modo en que fueron sentidas en el momento en que la psique las introdujo en el inconsciente. Su intensidad fue la razón por la que las enterramos. Por eso tenemos miedo de volver a experimentar ese dolor. Pero ahora que somos adultos, las mismas circunstancias no van a afectarnos de la misma manera. Es la idea de que vamos a sufrir el mismo daño insoportable lo que nos hace buscar distracciones o escapar del dolor anticipado con alguna actividad compensatoria. Si aguantamos, lo recibimos y decimos: «Bienvenido», Dios viene a nosotros en la tormenta. Si espero a que pase la tormenta, la presencia de Dios aparecerá y las aguas turbias se calmarán.

Así, el miedo como emoción no forma parte de nuestra identidad. Si digo: «Soy miedoso», no es cierto. Deberíamos decir: «Tengo *sentimientos* de miedo». Una vez que tenemos clara esta distinción en nuestra mente, comprendemos que los sentimientos pueden cambiar. El verdadero

yo es el gran «yo soy», el centro de nuestro ser, la Fuente de la que procedemos, cuerpo, alma y espíritu en todo momento, el abrazo amoroso que mantiene nuestra vida en cada instante y nos permite funcionar. Ni siquiera las acciones pecaminosas pueden tener lugar sin la ayuda de Dios.

No podemos escapar de este Dios. Puesto que Dios es amor, no hay razón para querer escapar. Todos nuestros miedos están basados en ideas equivocadas o conceptos erróneos de Dios. Si permanecemos tranquilos y dejamos que Dios sea Dios, necesariamente recuperaremos la confianza. Dado que nuestras faltas no van a desaparecer, la mejor respuesta es tener una actitud amistosa hacia ellas. Es decir, son medios que nos enseñan cuán débiles somos y en qué gran medida dependemos de Dios. Así, recibimos esta información ulterior sobre ese tema. No nos identificamos con inclinaciones malas llevándolas a cabo. No las proyectamos sobre otros y decimos: «Me hacen sentir miedo» o: «Me hacen sentir ira». Comprendemos que tenemos sentimientos, pero no somos nuestros sentimientos y, por tanto, Dios puede cambiarlos si estamos dispuestos. Tenemos que decirle a Dios con frecuencia, incluso cuando no estemos seguros de que es verdad: «Estoy dispuesto a que me quites mis faltas». Esto es mucho más realista que arremangarnos y decir: «No volveré a sentirme indignado nunca más», porque con esta actitud no tenemos ninguna posibilidad.

TS: En el volumen *24 Hour Book* leí hace tiempo que «todo miedo, preocupación o duda es una deslealtad hacia Dios». Esto conecta en gran medida con lo que usted acaba de decir. Y en otro lugar he leído que «el miedo llamó a la puerta, abrió la fe y ya no había nadie».

TK: Eso está muy bien.

TS: Tal vez yo debería sustituirlo por «amor». Abrió el amor y ya no había nadie. Y también ha mencionado usted el acto de confianza, que es muy interesante. Cuando se presentan los miedos, es posible que mi primer acto de confianza sea una breve oración. Pero si persisten, llamo a mi padrino. Tengo que compartirlos, en un acto de confianza, con otro alcohólico. Esta primera línea de defensa incluye a menudo una reunión de AA. Voy allí y con frecuencia recibo la perspectiva correcta simplemente escuchando. En una reunión de AA estamos realmente en la presencia de Dios, porque las personas son muy honestas y nos sentimos impulsados a compartir honestamente. El resultado es el principio de un proceso de sanación. Por el mero hecho de adquirir una nueva perspectiva, he recorrido la mitad del camino o más, y después, naturalmente, con la ayuda de Dios, la oración y la meditación, se completa el círculo.

TK: Por lo que yo veo, esta es una expresión muy hermosa de la manera de proceder. Los miembros de AA tienen que recordar que todos nos encontramos en un proceso de adicción. La adicción es el último recurso de la psique para evitar el dolor insoportable. Normalmente es tan preocupante que no puedes pensar en el dolor. Todos nos encontramos en el proceso adictivo buscando la felicidad, sin saber dónde se encuentra. La diferencia entre el individuo medio y un miembro de AA es solo cuestión de grado. Como sabes, hay otras adicciones que llevan el mensaje de AA mucho más allá de lo que estaba previsto originariamente. Esto es porque ese mensaje es válido para el problema universal en todas las personas, que consiste en no saber dónde está la verdadera felicidad y en buscarla en lugares equivocados. El dolor que se padece como consecuencia de ello es tan grande que necesitamos una pre-

ocupación muy fuerte para no pensar en él, y una adicción satisface esa necesidad. Me atrevo a decir que cualquier persona que viva lo suficiente y no afronte el desmantelamiento del falso yo caerá en alguna forma de adicción, si es que no la padece ya.

TS: A lo largo de los años, le he oído hablar sobre los comentarios y cómo refuerzan nuestras frustraciones emocionales. ¿Podría tratar este tema ahora y hablar de las formas en que podemos protegernos de ellos?

TK: Supongo que este tema requiere una clarificación sobre la relación entre los sentimientos y la imaginación. Si uno piensa que el organismo humano es el resultado de etapas de conocimiento, y que la elección o el conocimiento y el sentimiento son las etapas inferiores, está pensando en un cerebro tripartito. Está el cerebro reptil, el cerebro mamífero y el cerebro humano, que ha evolucionado paulatinamente a lo largo de miles de años hasta el nivel de racionalidad que nos atribuimos actualmente. El cerebro tiene dos hemisferios: el derecho y el izquierdo; uno es la base de la racionalidad y el otro es la de la intuición. La parte intuitiva del cerebro humano no se ha desarrollado plenamente, al menos no tanto como podría. El nivel inferior de conciencia, que incluye nuestras reacciones básicas frente a lo que percibimos como bueno o no bueno, está vinculado también como los engranajes de un viejo reloj de pulsera, de modo que si un aspecto de ese nivel se mueve, tiene que moverse también el otro. En cuanto uno tiene un sentimiento, si no se desprende de él enseguida, se produce un comentario, pregrabado de experiencias anteriores en la vida, y el comentario refuerza el sentimiento añadiendo una interpretación que aumenta su intensidad. La nueva intensidad reclama un

comentario más radical... y hay comentarios fácilmente disponibles. Hay una interacción constante entre los sentimientos y los comentarios. Por ejemplo, sentimos un poco de irritación. Si no rechazamos ese sentimiento de inmediato, se presenta un comentario que dice: «Esa persona no debería haber hecho eso, tal vez tenga algo contra mí, tal vez no le guste mi apariencia».

El sentimiento original de irritación se convierte después en ira y pensamos: «¿Cómo voy a reaccionar? Tengo que encontrar alguna manera de ajustar cuentas. Criticaré a esa persona con una dosis doble de invectivas». Ahora el sentimiento se convierte en ira. Luego surge un comentario ulterior que pregunta: «¿Por qué no se libra alguien de esta persona? O, mejor, ¿por qué no le pega alguien un tiro?».

La emoción toma las riendas con tanta fuerza que entramos durante un tiempo en un estado de enajenación, y el comentario podría añadir: «No, yo mismo le partiré el cuello con mis manos». Después padecemos un «atracón» emocional durante varias horas, días, semanas y es posible que no volvamos a hablar a esa persona.

Es evidente que si alguien padece muchos «atracones» emocionales de esta clase en un día, empieza a sentir algún dolor fisiológico. Cuanto más fuerte sea la emoción, tanto más afecta al cuerpo y pone en funcionamiento varias glándulas que liberan sustancias químicas en el cuerpo. Con el tiempo pueden provocar un ataque cardíaco, un derrame cerebral u otras formas de enfermedad. Así, los programas emocionales para la felicidad son de hecho programas para una mala salud. ¿Qué podemos hacer para parar este proceso, especialmente si es muy intenso? Podría ser ira en algunas personas y placer en otras; o podría ser ansiedad o el miedo a no tener nunca suficiente seguridad.

Así, es importante comprender que las emociones se hacen más intensas con la ayuda de comentarios. Cuanto antes rechacemos el sentimiento inicial, tanto mejor nos encontraremos. A veces, recibimos un insulto o nos sucede algo tan repentinamente, que los sentimientos se descontrolan en ese mismo instante. Pero con la ayuda de Dios, uno puede hacer una pausa y recordar el daño que ha experimentado cuando los sentimientos estuvieron fuera de control en el pasado. Como resultado, cuando se presenta el primer movimiento de irritación, se siente una atracción igualmente fuerte a desprenderse de él.

Hay situaciones o inclinaciones que son graves y hay que afrontarlas. Pero la mayoría de las cosas de la vida diaria podemos rechazarlas. Una buena práctica de ayuda consiste en tener una oración sencilla que repetimos activamente. Es decir, una frase sagrada que se ha hecho tan habitual que cuando surge una reacción fuerte, aparece también el nuevo comentario que hemos interiorizado. Por medio de la repetición habitual la almacenamos en el subconsciente. Una de esas frases sagradas usadas por los padres y las madres del desierto era: «¡Dios mío, ven en mi auxilio! ¡Señor, date prisa en socorrerme!». Solían decirla una y otra vez durante todo el día mientras estaban sentados en sus eremitorios haciendo cestos. Naturalmente, también nosotros podemos seleccionar nuestra frase sagrada, como: «Dios mío, pongo toda mi confianza en Ti. Toda mi confianza está puesta en Tu misericordia». Cuando la frase o sentencia se hace espontánea, borra los viejos comentarios. Si aparece algún sentimiento, lo percibimos y nos desprendemos de él.

TS: ¿Tiene alguna reflexión más sobre estas frases sagradas de oración con respecto a los comentarios?

TK: Si notamos que nos alteramos, a veces podemos rechazar la fuente de inmediato. Si tenemos a mano una frase sagrada que hemos repetido en diferentes momentos –como, por ejemplo, mientras esperamos que suene el teléfono o que llegue el autobús, mientras paseamos o nos lavamos los dientes–, esto podría ofrecernos otra salida.

Hace falta repetir muchas veces la frase sagrada para establecerla de tal modo que brote espontáneamente. Si uno ensaya semejante práctica, tiene que decir lo mismo una y otra vez porque entonces hay más posibilidades de interiorizarlo. Esta es solamente una forma entre otras de afrontar las emociones cuando se presentan. El principio más fundamental es que tenemos sentimientos, pero, como hemos observado, no somos nuestros sentimientos. Por eso, no debemos estar dominados por ellos, ni proyectarlos en otras personas, ni darles vía libre. Una vez que les damos vía libre, lo único que hacemos es reforzar el círculo vicioso de deseo, frustración, emociones dolorosas, comentarios y «atracones» emocionales. Entonces, todo el proceso negativo crea una necesidad mayor de compensación o conducta adictiva.

TS: Padre Thomas, hemos tratado el tema de la humildad en el quinto paso, pero ¿sería tan amable de hacer alguna observación sobre la humildad en relación con el séptimo paso?

TK: ¿Le importaría repetir el texto del séptimo paso en este momento?

TS: «Humildemente Le pedimos que nos liberase de nuestros defectos».

TK: Según una definición transmitida en la tradición cristiana, humildad es la verdad. Es la disposición a

aceptarnos como somos y es también estar dispuestos a que todos los demás conozcan a su vez los mismos hechos. Esta es la finalidad que tiene compartirlos con otra persona, como un padrino que representa al resto de la familia humana. Cuando reconocemos nuestras faltas, Dios las quita inmediatamente. Supongo que esta es la razón por la que este paso empieza con la palabra «humildemente», porque la humildad es lo que nos permite ser quienes somos, quienquiera que seamos. Si en el momento presente nuestra voluntad está vuelta hacia Dios con confianza y amor, esto es lo único que importa. Dios no recuerda el pasado y, por tanto, cualesquiera que sean nuestros sufrimientos actuales, no son un castigo, sino únicamente las consecuencias naturales del daño que nos hemos hecho a nosotros mismos o que hemos hecho a otros.

La humildad perfecta va un paso más allá que la mera disposición a reconocer la verdad. Estamos contentos en nuestra impotencia, aunque nuestra vida es ingobernable. Pero también estamos totalmente dispuestos a cambiar. Por eso, esta actitud se podría comparar con un favor que hacemos a Dios. Dicho de otro modo, Él quiere sanarnos. Tenemos que consentir amable y agradecidamente, aunque en un nivel secreto no queramos cambiar. Así, por amor a Dios y con el fin de cumplir Su plan misericordioso para cada uno de nosotros, y para toda la familia humana, reconocemos amorosamente nuestra debilidad; y en vez de quejarnos de ello o de caer en la autocompasión, o de desalentarnos por la recurrencia constante de nuestras faltas, empiezan a gustarnos, no en el sentido de que queramos aferrarnos a ellas, sino que nos gusta la disposición de humildad que ello engendra, que es un amor a la verdad que se extiende incluso a la verdad sobre nuestra propia debilidad. Como dice Pablo: «Cuando soy débil,

entonces soy fuerte». Y también: «Me glorío en mi debilidad, para que el poder de Dios se manifieste en mí».

A través de las parábolas, Jesús nos permite comprender el corazón de Dios y la naturaleza interna de la Trinidad, donde todo es don, donde todo es amor y donde no hay una actitud posesiva hacia nada.

Dios Padre no es como ningún padre de este mundo, sino padre en el sentido de la fuente de todo que es.

TS: Tengo una pregunta más. Algunos de los miembros de AA a los que acompaño como padrino me han planteado algunas cuestiones y he elegido una de ellas. La pregunta es esta: en los pasos sexto y séptimo, AA aborda el desmantelamiento del sistema del falso yo o la eliminación de los defectos de carácter. Cuando un profesional ha diagnosticado a un individuo que padece depresión u otra enfermedad mental, ¿cómo puede determinar cuándo su sufrimiento procede de las consecuencias de sus defectos y no de los aspectos clínicos de la otra enfermedad que padece?

TK: Ha planteado usted una cuestión bastante matizada. Así pues, la respuesta tiene que ser también matizada.

Los sentimientos depresivos son diferentes de una depresión clínica. Los sentimientos depresivos son habitualmente el resultado del duelo debido a las circunstancias en nuestras vidas que frustran profundamente nuestras esperanzas de felicidad. Una depresión clínica desencadena consecuencias químicas que afectan al cerebro. Como resultado, la depresión clínica tiende a perpetuarse. En nuestro tiempo hay drogas que pueden normalizar las sustancias químicas en el cerebro, de modo que uno sigue padeciendo la depresión pero ya no está dominado por ella. Entonces, un psicólogo puede investigar las causas básicas de la depresión a través de la psicoterapia.

Los psicoterapeutas contemporáneos en nuestro país hacen hincapié en el tratamiento químico de la depresión, hasta tal punto que no dedican tiempo a investigar las raíces del desorden, cuando la situación se normaliza a través de la medicación. Debido al hecho de que el seguro médico global no financia una psicoterapia de larga duración, es posible que el psiquiatra o psicoterapeuta solamente disponga de 10 o 15 minutos para hacer unas preguntas básicas. Los pacientes pueden superar ese periodo de depresión como resultado de la medicación, pero son propensos a caer en otro mientras las causas que lo provocaron sigan actuando en el inconsciente.

Los Doce Pasos no han completado su obra porque no han sido sostenidos por una práctica de meditación que serene la mente y deje de identificarse con los pensamientos. Los pensamientos son una forma de impedir que las emociones primitivas, reprimidas en el inconsciente en la primera infancia, pasen a la conciencia. El pensamiento oculta el dolor. A través de la meditación, uno se hace vulnerable al material emocional no digerido en el inconsciente, que aparece entonces en la forma de emociones primitivas o de un bombardeo de pensamientos no deseados que no guardan relación con el pasado inmediato. Esta es la señal de que esos sentimientos y pensamientos dolorosos proceden del inconsciente. Se hacen presentes casi con toda seguridad si uno se encuentra en una práctica diaria de meditación, como la oración centrante, en la que optamos deliberadamente por no pensar en los pensamientos y aprendemos a hacer caso omiso de ellos. Las emociones reprimidas salen a la superficie como resultado del hecho de que el cuerpo experimenta un descanso tan profundo que sus defensas disminuyen, y su capacidad normal de sanarse a sí mismo se manifiesta en la evacuación de los pensamientos reprimidos. Es proba-

ble que la descarga del inconsciente aparezca durante periodos intensos de meditación como, por ejemplo, un retiro, donde uno medita durante tres o cuatro horas al día. No recomendamos ese periodo de tiempo para la práctica diaria, porque el resultado podría ser que este material saliera a la superficie demasiado deprisa, causando una angustia innecesaria o provocando incluso una depresión. Una práctica de oración centrante diaria tiende a avanzar a un ritmo que casi todos pueden manejar y realiza su obra sanadora sin traumatizar a nadie.

Una persona cualificada tiene que establecer una distinción y discernir si uno se encuentra en una depresión clínica o simplemente en la depresión que es una parte normal de la evolución espiritual de descarga del inconsciente. Esta implica periodos especiales de purificación, que san Juan de la Cruz llamó «noche de los sentidos» y «noche del espíritu». Estos son tratamientos particulares apropiados para ciertas fases del itinerario espiritual en personas entregadas a la práctica de la meditación. En la oración centrante, uno ofrece sencillamente todo su ser a Dios sin reflexionar –incluidas la reflexión sobre uno mismo o expectativas particulares–. El propósito de la noche de los sentidos es desmantelar los programas emocionales para la felicidad que llevamos con nosotros desde los primeros años de vida e implican exigencias excesivas de seguridad, afecto y control a través de la paz, la sensación de que somos amados por Dios y de que todo está bien, que surgen durante el proceso de meditación.

Jesús recomienda en Mateo 6,6 que entremos en nuestro cuarto interior, cerremos la puerta y oremos al Padre en lo secreto. Con esto se refiere al paso del nivel psicológico ordinario de conciencia, con su agitación y ruido, al sosiego de la mente, de modo que uno pueda acceder al nivel espiritual de su ser. El movimiento de la voluntad

para consentir en la presencia y la acción de Dios relativiza nuestra visión anterior de lo que es la felicidad a través de la afirmación de nuestra bondad básica que acompaña a la oración. Como consecuencia, el nivel de confianza en Dios aumenta, y uno es capaz de deshacer el falso yo con sus programas para la felicidad que no funcionan. El resultado natural de la pérdida de algo con lo que contábamos es el duelo. Habitualmente pasamos por un periodo de duelo, que no es una depresión clínica, sino sencillamente la reacción natural de la pérdida de algo que amamos. Cuando ha pasado el periodo de duelo, experimentamos una nueva relación con Dios, con nosotros mismos y con todo lo demás. Esto es mucho más tranquilizador y alentador que el ejercicio del falso yo, que está constantemente agobiado por la frustración y las consiguientes emociones angustiosas.

El falso yo experimenta dos cosas en el curso del desarrollo de la vida diaria: exaltación si uno obtiene lo que quiere a través de la gratificación de uno de los tres programas emocionales para la felicidad, o depresión si no lo obtiene y siente frustración. En el último caso, eres un blanco muy fácil para la depresión clínica.

En la correspondencia que mantuvo con su amigo jesuita, el padre Dowling, Bill Wilson escribió que durante doce años padeció una depresión que no pudo superar a pesar de haberlo intentado con todas las fuerzas. Un día cayó en la cuenta de que estaba enormemente apegado a la exigencia de complacer a otros. Es evidente que esta actitud estaba arraigada en el programa de afecto, estima y aprobación. En cuanto lo reconoció como la causa principal de su depresión, se recuperó. Su apego inconsciente a ese programa para la felicidad era tan intenso desde su primera infancia, que necesitó doce años para contactar con su realidad desnuda y llegar a

ser suficientemente humilde para afrontarla. En cuanto la afrontó y la aceptó, superó la depresión.

Los alcohólicos necesitan comprender que por debajo de su adicción al alcohol se encuentra este problema más profundo en el que deben trabajar. De lo contrario, después de dejar de beber pueden caer en otra adicción o corren el peligro de recaer en la que ya tenían. De ahí la importancia de cultivar los pasos sexto y séptimo, que expresan la disposición a ser sanados de nuestras faltas. Los tres programas emocionales para la felicidad constituyen las tres faltas que son la causa primordial de nuestra pobre salud física, mental y espiritual. Es como sanar la raíz de un árbol en vez de limitarse a cortar unas pocas hojas o ramas secas que están podridas. La tendencia del árbol a producir frutos malos continuará hasta que las raíces del árbol se hayan saneado. Las raíces enfermas de nuestro árbol interior son la energía excesiva que invertimos en encontrar la felicidad a través de la gratificación de exigencias ilimitadas e irreales de los símbolos en la cultura del afecto/estima/aprobación, poder/control y seguridad/protección.

Estas son las cuestiones que hemos de abordar cuando hablamos con nuestro padrino, y el padrino tiene que estar alerta para que este problema sea afrontado, y después refrescar la memoria del apadrinado para que reconozca cuál es su apego principal. Habitualmente predomina uno de los tres, dependiendo del temperamento y de los factores genéticos de cada persona. Es probable que una persona agresiva esté interesada en temas de poder y control. Las personas tímidas estarán preocupadas por cuestiones de seguridad. Las estrellas de cine y los atletas famosos estarán preocupados por su fama y reputación. Es posible que reciban miles de cartas elogiando sus logros, pero si reciben una carta que les dice que su última película o

intervención en una competición fueron fatales, caen en una profunda depresión y tienen que hacer rehabilitación durante un mes con el fin de recuperarse de lo que para ellos es un insulto insoportable. Pero no es un insulto insoportable. Lo que resulta insoportable son sus pensamientos y sentimientos. Por eso tenemos que desprendernos de nuestros procesos de pensamiento y comprender que, aun cuando la capacidad de reflexión constituye un gran valor en la vida diaria, tiene limitaciones y no puede relacionarse adecuadamente con Dios por sí sola. Dios es el Dios de misericordia infinita y prefiere tratar con nosotros en ese nivel. Por consiguiente, cuanto más débiles e impotentes nos sentimos, tanto más idóneos somos para recibir la solicitud divina, porque la misericordia tiende por naturaleza a llegar a los necesitados. Si no hubiera necesitados, Dios no tendría nada que hacer. Así, Le hacemos un favor al proporcionarle pobreza suficiente para que Su poder infinito se ocupe de ella. Hay un cierto humor en esta situación. Dios no espera que tengamos éxito en todo momento, sino que comprende que tropecemos y caigamos como niños pequeños. Si somos humildes, ello no nos hará daño. Pero si tenemos grandes pretensiones y nos caemos, podríamos rompernos algunos huesos.

TS: Si alguien sospecha que padece una depresión clínica, ¿le sugeriría usted que buscara a un profesional de la medicina familiarizado con el itinerario espiritual que está describiendo?

TK: Desde luego. Aun cuando los psiquiatras no son siempre las personas más espirituales, pueden ser buenos terapeutas. Por lo general son capaces de percibir los síntomas de una depresión clínica. Ocasionalmente, un terapeuta podría pensar que sentimientos meramente depre-

sivos son una depresión clínica. Por supuesto, sería deseable que el terapeuta tuviera sensibilidad para percibir que es posible que una persona que se encuentra en un itinerario espiritual tenga esos sentimientos depresivos sin una depresión clínica. Es preciso identificarlos mejor antes de hacer el diagnóstico. Si uno se encuentra en la noche del espíritu, que es una purificación muy profunda del inconsciente, podría parecer que está tan deprimido y angustiado que necesita medicación. No obstante, hay casos en los que es posible que la medicación no haga ningún bien. Sería mejor limitarse a decir una y otra vez la oración activa: «Pongo toda mi confianza en Ti, Dios mío. Toda mi esperanza está en Tu misericordia».

VII

LA CONECTIVIDAD ENTRE LOS PASOS SEIS, SIETE Y ONCE

Paso Seis

Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

Paso Siete

Humildemente Le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

Paso Once

Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros Lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer Su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

Tom S.: Al final del capítulo sexto, Bill W. escribió: «Tendremos que lidiar con algunos de nuestros peores defectos de carácter y actuar para eliminarnos lo antes posible».

Cuando yo completé el séptimo paso, sabía que lo había hecho de manera imperfecta. Mis defectos de carácter seguían profundamente arraigados, pero algo nuevo estaba presente. Usted lo ha mencionado antes.

Mi actitud hacia Dios estaba cambiando. Vi que solo él podía liberarme del control paralizador de mis defectos de carácter.

Todos los pasos son importantes, pero hoy comprendo más que nunca el vínculo entre los pasos séptimo y undécimo. Al acceder al poder sanador de Dios a través de la oración y la meditación en el undécimo paso, pienso que los muros de nuestros defectos de carácter se hacen más evidentes y después empiezan a derrumbarse.

Padre Thomas, ¿podría ofrecernos sus comentarios sobre la oración y la meditación, y su vinculación con la sanación de nuestros defectos de carácter?

Thomas Keating: Hay una conexión importante entre ambas realidades. En lo que ha expuesto usted hay varios puntos que merecen ser comentados, pero me centraré en la pregunta específica que ha planteado al final. La práctica de la oración, y especialmente la meditación, que es un movimiento de oración más allá de las meras palabras externas, implica no solo el pensamiento, sino también el aspecto afectivo de nuestra naturaleza. En otras palabras, la meditación en sus estadios iniciales implica encontrar un cierto alimento, beneficio o provecho en la reflexión sobre Dios como realidad presente en las Sagradas Escrituras. Ciertamente sería una de las cosas que se deberían estudiar con el fin de familiarizarse con Dios. Cuando nuestros sentimientos empiezan a girarse hacia Dios y experimentamos la bondad de Dios, empezamos a desear responder a la belleza, la verdad y la bondad reveladas en los escritos sobre Dios o en reflexiones serias sobre la Realidad Última. Ahora poseemos una nueva motivación que está respaldada por sentimientos positivos que equilibran los sentimientos negativos que

teníamos en el pasado. Así, cuando esa meditación avanza hacia un lugar más allá del pensamiento, estamos dispuestos a cambiar y ya no parece tan difícil.

Queremos ser como Dios. Queremos responder a esta bondad, la cual resuena en nuestro verdadero yo, que es nuestra bondad fundamental. Este es un punto importante. La meditación nos hace caer en la cuenta no solo de nuestras faltas y debilidades, sino también de nuestra bondad básica. Toda la psique quiere responder a este nuevo despertar de nuestra relación con Dios. Al mismo tiempo, percibimos de una manera cada vez más intensa nuestra debilidad para hacerlo con nuestras solas fuerzas, porque nuestros hábitos de conducta negativos están profundamente arraigados y también porque nos complacen algunas de nuestras faltas. Es como si deseáramos que Dios no nos sanara, porque no estamos seguros de estar dispuestos.

San Agustín escribió en las *Confesiones* sobre las dificultades con la sexualidad en su juventud. En el momento de su conversión experimentó la tensión entre querer ser libre de sus impulsos sexuales y, al mismo tiempo, no sentirse suficientemente dispuesto a renunciar a ellos. Acerca de su dilema escribe: «Oh Dios, sálvame de estos excesos sexuales, pero todavía no». ¿Qué significa «todavía no»? ¿Dentro de unas semanas, dentro de unos años? Las *Confesiones* de san Agustín han encontrado eco a lo largo de los siglos porque describen de un modo conmovedor los sentimientos de las personas.

En suma, queremos ser sanados y, al mismo tiempo, no queremos ser sanados. La confrontación se hace más insoportable hasta que al final decimos: «Si realmente quiero profundizar esta relación, tengo que desprenderme de mis faltas». Lo intentamos, pero no tenemos éxito todavía.

El esfuerzo por superar nuestras faltas nos persuade gradualmente de que nuestra vida es ingobernable, porque aunque tengamos la mejor de las intenciones, no podemos conseguirlo. Porque sé que no puedo, le pido a Dios que las quite. El dolor que experimentamos al no conseguirlo se convierte en un grito de ayuda que es totalmente sincero. Es el grito de auxilio que atraviesa las nubes.

La única oración que necesitamos decir es: «¡Auxilio!». Es una plegaria certera. Describe lo que necesitamos. Y cuando procede de un corazón quebrantado por sus fracasos, conmueve a Dios en la raíz misma de la naturaleza divina y Dios responde. No es una cuestión de perdón, porque Él nos perdona ya desde el momento en que queremos cambiar, pero quiere darnos la capacidad de liberarnos de los programas emocionales para la felicidad, que están basados en esas necesidades instintivas y actúan como una camisa de fuerza.

Dado que dependemos de ellas y esperamos encontrar la felicidad satisfaciendo esas necesidades en los símbolos de la cultura, es difícil renunciar a ellas. Aun cuando uno tome la decisión de renunciar, no puede conseguirlo. Es entonces cuando uno se hace humilde y, si ora, obtiene resultados.

TS: En AA observo también que el concepto de apadrinamiento es muy importante, porque es frecuente que el apadrinado no vea su crecimiento espiritual. Y con frecuencia los apadrinados son muy duros consigo mismos. Así, el padrino tiene que estar muy próximo al apadrinado y hacerle saber que está cambiando y que la bondad en el centro de su persona está empezando a manifestarse.

TK: Es importante subrayar esto, porque la oración profunda, especialmente la oración centrante, sigue la fór-

mula de Jesús en Mateo 6,6, que dice: «Si quieres orar, entra en tu cuarto interior, cierra la puerta y ora a tu *Abbá*, en secreto». *Abbá* es la palabra aramea para designar al padre amoroso. El padre –concluye Jesús– «que ve en lo secreto te recompensará». En el cuarto interior suceden dos cosas. Una es la afirmación de nuestra bondad fundamental. En clave cristiana es el hecho de que somos creados a imagen de Dios, y esta bondad no se puede perder nunca, por muchos que sean nuestros actos de mala conducta. Está siempre ahí. Es el don permanente de Dios a nosotros. Aun cuando esté cubierta por varios estratos de daño psicológico y mala conducta, siempre puede revivir. Únicamente necesitamos darle la oportunidad de expresarse reduciendo los obstáculos.

TS: En AA, sencillamente quitamos paso a paso los desechos de nuestra vida y parece que funciona.

TK: No hay nada mejor que liberar la actividad de nuestro verdadero yo, el yo que manifiesta la bondad de Dios en la unicidad de cada persona.

Depresión, psicoterapia y terapia divina

TS: Tengo una última pregunta. A lo largo de los años he observado a personas que después de llevar algún tiempo en AA todavía tienen problemas con el miedo y la inseguridad, y tal vez una baja autoestima. Esto no debería sorprenderme porque Bill Wilson lo experimentó con doce años de depresión, de 1944 a 1955. Como sabe, en 1958 escribió un artículo titulado «La próxima frontera: la sobriedad emocional» y afirmó en la primera frase: «Pienso que muchos de los veteranos todavía se encuentran con frecuencia faltos de sobriedad emocional». Algu-

nos de los que se encuentran en AA –este es mi comentario– acuden enseguida al terapeuta más próximo cuando se enfrentan con la depresión, pero tengo la impresión de que con frecuencia no hemos dado al terapeuta divino, a Dios, el tiempo o la atención necesarios para que realice el milagro de la recuperación. ¿Podría comentar, padre Thomas, la interacción entre estos terapeutas?

TK: Esto depende, naturalmente, de un montón de circunstancias. Si la persona se encuentra en una depresión clínica, necesita ser tratada médicamente, porque ahora hay medicamentos que se pueden tomar para curarse o al menos para equilibrar la psique que está deprimida. En realidad, uno no puede prescindir de la psicoterapia hasta que la fuerza de la depresión clínica haya sido reducida. En otras palabras, la depresión no va a ninguna parte, se limita a girar en círculos. Desde el punto de vista químico parece que tiende a reforzarse. Así, sin medicación uno no puede hacer que el cerebro vuelva a adoptar una actitud que pueda estar abierta a investigar en el inconsciente las causas originarias de la depresión. Si uno se limita a tomar sustancias químicas, lo único que cura son los síntomas.

Muchos terapeutas están preparados únicamente para el tratamiento químico de los trastornos mentales, especialmente de la depresión. Es verdad que la psicoterapia es muy cara y normalmente larga. Pero limitarse al tratamiento químico es renunciar a tratar de curar y simplemente permite a la persona vivir una vida un poco más cómoda con los mismos problemas. Las causas de la depresión no desaparecen con sustancias químicas. Una persona que está recorriendo un camino espiritual, como AA, tiene la influencia especial del terapeuta divino. Y la gracia actúa.

Cuando una persona cae en una depresión, puede ciertamente buscar ayuda profesional si está informada y si

acepta la espiritualidad de la situación. La espiritualidad depende únicamente de la persona que está siendo tratada, al igual que la posibilidad de que la gracia divina actúe en esa persona. Sin esta visión de la vida psíquica de una persona, yo no recomendaría un psiquiatra, porque los psiquiatras no tratan a la persona entera, sino que solamente tratan el cuerpo y el cerebro con sustancias químicas. Incluso es posible que piensen que el ser humano es una mera yuxtaposición de sustancias químicas. Esto funcionaría si fuéramos alguna clase de autómatas; pero según la experiencia religiosa a lo largo de los siglos, y especialmente las experiencias místicas de la espiritualidad del alma y Dios, esta posición es realmente acientífica. La ciencia puede probar hoy empíricamente que la meditación cambia para mejor la química del cerebro. Hay psicoterapeutas excelentes. El ideal sería una síntesis entre un padrino, un terapeuta y el apadrinado, en la que todos ellos trabajan juntos para ayudar a la persona afligida, cada uno a su manera.

A veces, el *counseling* puede llevar a un avance muy importante en la comprensión que refuerza la obra de la gracia. Normalmente, la gracia no habla en palabras, sino en actitudes, atracciones e inspiraciones. No hay un conflicto intrínseco entre la psicología y la naturaleza espiritual del cliente. Sencillamente, la obra del terapeuta divino va mucho más allá y actúa en un nivel mucho más profundo.

El propósito de la psicoterapia ordinaria, tal como yo lo entiendo, es ayudar a la persona a llevar una vida normal cuando se ve obstaculizada por problemas psicológicos. El propósito de la terapia divina es la sanación de las raíces de todos nuestros problemas y la transformación de nuestras actitudes, y de toda nuestra naturaleza humana, según la mente y el corazón de Cristo. En otras pala-

bras, introducirnos a través de la gracia en la vida interior de Dios. Esto implica una transformación de nuestras actitudes, facultades y cuerpos de modo que podamos recibir la máxima cantidad de transmisión de vida divina que sea posible dados los límites de la naturaleza humana. Los Padres de la Iglesia que escribieron sobre este tema llamaron «deificación» a este proceso. En otras palabras, la meta de este itinerario, incluidos los Doce Pasos de AA, no es convertirse en una persona mejor y mantener la recuperación, aun cuando son muy importantes. La meta es cambiarnos según la manera divina de ser humanos. Este es un proyecto mucho mayor y más comprehensivo, y nos abre a la plena extensión de las posibilidades y capacidades humanas. Tu aspiración máxima es llegar a ser Dios por participación.

La terapia divina va mucho más allá que la psicoterapia. La psicoterapia puede ser una especie de servidora del itinerario espiritual y enriquecerlo. Sostiene la obra de la gracia en circunstancias particulares que podrían necesitar *counseling* psicológico o recibir ayuda de él. De hecho, un padrino realiza una gran cantidad de *counseling* psicológico, llámese así o no, tanto si el padrino tiene un título académico como si no es así. En realidad, está abordando los problemas psicológicos del apadrinado. A lo largo de ese servicio, puede suceder que surjan problemas psicológicos tan serios que el apadrinado necesite claramente ayuda profesional.

Naturalmente, uno de esos problemas es el abuso. El abuso sexual, por ejemplo, causa un daño emocional enorme en un niño cuya vida emocional no está preparada para esa clase de experiencia. Su capacidad futura de relacionarse con otras personas de manera íntima podría estar dañada, irreparablemente en algunos casos, hasta que pase por la clase de *counseling* que la psicoterapia puede

ofrecer en esta área y lo sostiene en su proceso de sanación. El niño se siente a menudo culpable del abuso sexual, especialmente si se trata de incesto, porque este lo pone en un doble vínculo. Todo su sistema de seguridad depende del mantenimiento de las relaciones con su progenitor. Pero este se ha convertido para el niño en una experiencia dolorosa. El niño necesita tanto el amor del progenitor como el respeto a sus límites físicos, que no son tenidos en cuenta. Si recibe mensajes negativos y positivos al mismo tiempo, su vida emocional cae en el caos. El niño tiene que encontrar maneras de afrontar esta situación. Una de ellas podría ser la represión de toda expresión sexual y esto podría hacer que se volviera incapaz de una relación sexual íntima. El padrino medio no está equipado para lidiar con esta realidad. Podría ser necesario sugerir que la víctima reciba ayuda profesional para examinar las consecuencias emocionales de la tragedia.

Hay otras situaciones en las que se podría recibir ayuda durante un periodo de *counseling*. Una pobre autoimagen, la sensación de rechazo, el hecho de no ser amado... el terapeuta divino puede sanar estas cosas, pero a veces Dios espera que usemos otros medios. O, al menos, el hecho de recurrir a ellos podría acelerar el proceso y sostenerlo.

TS: Estoy totalmente de acuerdo con lo que ha dicho. Cuando yo bebía, busqué la ayuda de un doctor, busqué la ayuda de un sacerdote, busqué la ayuda de un psicólogo y no recibí la ayuda que necesitaba. Cuando llegué a AA, recibí la ayuda que necesitaba de otro alcohólico porque él me curaba en las tres áreas: física, emocional y espiritual. Esto era lo que yo necesitaba. AA es un programa excelente. A mí me llevó a un cambio de vida y después me introdujo en la vida espiritual.

TK: Sí, pienso que AA es un programa bien planeado y experiencial que se dirige a la persona entera –cuerpo, alma y espíritu– y es eficaz sin una gran cantidad de ayuda espiritual. Si uno no se encuentra en un programa espiritual como AA, a veces el cuerpo, el alma y el espíritu van cada uno por su lado, sin relación entre ellos. El trabajo sobre uno de ellos sin los otros no es tan eficaz o, al menos, es más lento. Los Doce Pasos de AA están tan llenos de sabiduría que normalmente satisfacen las necesidades ordinarias de la mayoría de las personas, causadas por los daños que sufrieron en los primeros años de vida.

Para retomar un asunto del que habló usted antes al citar a Bill Wilson y su depresión, me parece que es una experiencia muy interesante. Él, como fundador de AA, tiene un valor simbólico especial. Pienso que en su experiencia dice que tal vez la mitad de las personas que se están recuperando pasan, después de algunos años, por una depresión. Como ha dicho usted, la depresión de Bill duró doce años. Es mucho tiempo.

La cuestión es por qué después de experimentar la libertad y la gracia de la recuperación, y de recorrer los pasos tan pormenorizadamente como él hizo, se puede caer en una depresión. Tal vez la respuesta sea que hay algo más que no se afronta plenamente ni siquiera en el programa de AA, que está probablemente ahí y que yo pienso que está ahí, en el paso undécimo, a saber: la práctica regular de la oración y la meditación, especialmente de la meditación en el sentido de la meditación no conceptual y el cultivo del silencio interior en el nivel espiritual de nuestro ser. El hecho de privilegiar el pensamiento por encima de todo lo demás oculta, como una tapa de alcantarilla, el inconsciente y sus contenidos. Si quitas la tapa, los contenidos o el olor de los contenidos subirán a la conciencia, y la mayoría de las personas volverán a poner la tapa rápidamente.

Nadie disfruta de los sentimientos de la corrupción moral que están almacenados en el inconsciente. En concreto, están almacenados en el cuerpo, que es el depósito del material emocional no digerido de toda una vida. Tenemos que reconocer que forma parte de nosotros y afrontarlo, sentirlo, dárselo a Dios y entonces desaparece.

La depresión de Bill Wilson y la sanación del inconsciente

TS: ¿Podría aportarnos algún comentario más sobre la depresión de Bill y por qué se produjo?

TK: Este es un paradigma importante para los miembros de AA. Si le sucedió al fundador, podría pasarle a cualquiera. En una de sus cartas al padre Dowling, Bill W. escribe sobre su depresión, y dice que un día comprendió que invertía muchas energías en complacer a las personas, es decir, en tratar de ser aceptable para todos. Al día siguiente estaba curado de la depresión. Esto es lo que dice.

Esto me impresionó sobremanera porque responde a mi comprensión de cómo funcionan los tres instintos básicos del niño una vez que quedan fosilizados en centros de energía alrededor de las necesidades instintivas de seguridad, poder y control, afecto y estima. Esta última necesidad es lo que Bill Wilson llama *prestigio*. Este centro de energía emocional estuvo oculto para él hasta el momento en que comprendió de alguna manera que aún le quedaba trabajo por hacer y que él estaba abierto a esta revelación más profunda.

Lo que está diciendo realmente es que su problema básico no era el alcohol, sino que en su adicción subyacía la necesidad de aprobación. Su deseo de prestigio era tan fuerte que, cuando estaba frustrado o corría peligro de sen-

tirse frustrado, caía en una depresión. Para algunas personas, una depresión puede ser menos dolorosa que afrontar el dolor de su inversión más fundamental en uno de los tres centros de energía que controlan secretamente su motivación más profunda. Por eso, su inconsciente está respondiendo continuamente a este dolor o miedo oculto que el alcohol consigue ocultar con éxito. Naturalmente, este es el modo en que actúan otras adicciones. La inversión en uno de esos centros de energía desencadena lo que se podría llamar el proceso adictivo. El proceso que lleva a una adicción es la última etapa en el intento de evitar el dolor.

Desprenderse del apego al deseo de encontrar la felicidad en una de esas necesidades instintivas básicas es el camino radical para la recuperación y la salud humana. Esta idea nos permite ver cuál es el verdadero problema. Cuando nos desprendemos, ya no hay dolor. Pero hasta que nos desprendemos, el dolor es fuerte mientras su fuente permanezca oculta para nosotros. Cuando el dolor es intolerable, cualquier persona puede caer en alguna clase de adicción. El undécimo paso prepara al alcohólico que se está recuperando para hacerse vulnerable a las raíces de su inconsciente, donde está realmente el problema, un problema que es más profundo que la adicción al alcohol.

Cuando esto queda resuelto, uno pasa al duodécimo paso y vive la libertad interior, la paz, la alegría y los frutos del Espíritu, que son mansedumbre, amabilidad, amor no egoísta, alegría, paz, bondad, autocontrol, todas las cosas que forman parte de nuestro verdadero yo, con su bondad básica que en este momento es libre para expresarse.

Por consiguiente, no basta con recuperarse del alcohol. Es preciso recuperarse también del proceso adictivo. Así pues, los pasos de AA son relevantes para todo ser humano, porque son un remedio para la aflicción básica de la

familia humana. Los círculos religiosos han llamado a esta aflicción básica la «caída» y el «pecado original». El hecho es reconocido universalmente en todas las religiones.

Hay algo que está muy mal en la naturaleza humana, aunque la naturaleza humana en su creación básica es muy buena. Este es el eje de toda la vida espiritual. La finalidad de la vida es tratar de resolver este doble vínculo extraordinario. No es una cuestión de pecado personal y, por consiguiente, no es una cuestión de castigo. El proceso de sanación que a veces parece tan doloroso consiste sencillamente en acertar con la terapia o medicación necesaria, y el inconsciente se muere de miedo pensando que va a ser más doloroso. Esto se debe solamente a que tiene la ilusión de que podría encontrar la felicidad –si lograra salirse con la suya– en cualquier programa de la cultura que pudiera proporcionar gratificación para las exigencias extravagantes y expectativas irreales que tenemos de seguridad, poder y control, afecto y estima.

Este es el problema universal. Dentro de esta comprensión, el programa de AA, si se limita solamente a la recuperación del alcohol, no es suficiente para arrancar la raíz más profunda del problema.

No percibimos la realidad como es ni aceptamos a otras personas como son, a no ser que satisfagan las necesidades planteadas por nuestro principal programa emocional en ese momento. Esta es un área estudiada por la psicoterapia, que hasta ahora no ha llegado muy lejos. Pienso que ni siquiera los Doce Pasos de AA la han examinado consciente o directamente. Es cierto que está implicada en los pasos undécimo y duodécimo y que, en realidad, está presente en todos los pasos. El abrirnos a poner nuestra vida en manos de Dios implica ciertamente la entrega última, que es la entrega del inconsciente y todo lo que hay en él.

La condición humana no es culpa de nadie. Es la forma de ser de las cosas. Crecemos sin la experiencia de la presencia divina y, por consiguiente, buscamos la felicidad en otra parte. Esto se convierte en un hábito del que nos resulta muy difícil desprendernos mientras nuestro falso yo siga desarrollando formas de tratar con la frustración de nuestras necesidades instintivas.

TS: Durante su exposición he pensado que Bill Wilson estaba habituado a recuperarse rápidamente. Él experimentó un despertar espiritual repentino y ahora nosotros decimos que se recuperó de la noche a la mañana. Pero la mayoría de nosotros –los «soldados de infantería», por decirlo así– tal vez tengamos que añadir «recuperación *con paciencia*», porque se trata de la agenda de Dios, no de la nuestra.

TK: Las personas responden de manera diferente al despertar de la gracia en su interior. Es sorprendente que Bill Wilson necesitara doce años de sufrimiento para llegar a ese punto.

VIII

PASO OCHO

Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

Tom S.: Bill Wilson definió «daño» como el «resultado de instintos en colisión que causan heridas físicas, mentales, emocionales o espirituales a las personas». Padre Thomas, ¿cómo hacemos daño espiritual a otras personas?

Thomas Keating: Todo daño en cualquier nivel es daño espiritual, porque el daño espiritual golpea en la fuente de la salud humana, que es un espíritu abierto, libre, amoroso y solícito. Todas las cosas más valiosas y ricas en la vida humana tienen su fuente en el espíritu. Así, si el espíritu sufre daño, entonces, en esa misma medida, todo nuestro ser sufre de algún modo.

TS: Al analizar la relación entre el progenitor alcohólico y el hijo, puedo ver cómo usted podría aplicarlo y cómo el hijo ha sido objeto de daño espiritual debido a la ausencia de guía y educación espiritual, etcétera.

TK: La salud de cualquier relación se basa en la capacidad de hacerse totalmente presente a la otra persona o al

grupo con el que uno está relacionándose, ya se trate de Dios, de otras personas, o incluso de uno mismo o del resto de la creación.

Así pues, en mi opinión, si una persona que tiene un problema con el alcohol no se hace presente a otras personas cuando está bajo la influencia del alcohol, el hijo tiene distintas experiencias del progenitor. A veces es agradable y en otras ocasiones es desagradable. Esta ambigüedad da al hijo una sensación de gran inseguridad, porque el progenitor es la fuente principal de seguridad para el niño, especialmente en los primeros años de vida. Así, si el progenitor es una persona a una hora del día y otra persona totalmente distinta a otra hora del día porque está bajo la influencia del alcohol, esto es extremadamente desconcertante para el niño, al menos en mi interpretación de la bibliografía sobre este tema. Yo procedo de una familia en la que, al menos cuando yo salí a la edad de veinte años, no había ningún miembro alcohólico.

TS: Mi padre era alcohólico. Puesto que hoy vemos el alcoholismo como una enfermedad, puedo comprender cómo el enfermo, o el alcohólico, transmite involuntariamente hábitos malos, etcétera, a sus hijos. Pero afortunadamente Dios está ahí para sacar las castañas del fuego. Al menos, eso fue lo que sucedió en mi situación.

TK: Dios nos ayuda siempre a superar los problemas. Y todos tenemos muchos problemas, seamos alcohólicos o no.

TS: Bill Wilson mencionó que ningún campo de investigación puede ser más fructífero para mejorar nuestras relaciones que esta lista detallada de personas a las que hemos hecho daño y nuestra disposición a repararlo. Pero hay

obstáculos. Bill W. escribió sobre los obstáculos para el octavo paso. En concreto, sobre cuatro de ellos. El primero es el perdón. Sobre él habló con frecuencia Mary Mrozowski, uno de los miembros fundadores de Extensión Contemplativa. Parece que nuestros intentos de reparar el daño causado son bastante superficiales si no perdonamos primero a la persona que lo causó. Me pregunto, Padre, si podría usted hablar sobre el concepto del perdón y cómo es muy importante sentirlo desde el corazón, antes de pasar a la reparación del daño causado.

TK: Precisamente para saber si entiendo de qué perdón está usted hablando, ¿se refiere al hecho de que una persona alcohólica perdona a otra, o bien al hecho de que el alcohólico es perdonado por sus víctimas?

TS: Esta es una buena observación. Hacemos una lista de las personas a quienes hemos ofendido porque queremos reparar el daño causado. Pero es frecuente que alguna persona de la lista nos haya ofendido a nosotros.

Para reparar el daño, y para que la reparación sea sincera, lo que Bill Wilson sugiere es que perdonemos en primer lugar a los demás por cualquier daño que hayan podido hacernos a nosotros. Entonces podremos reparar el daño, porque si no lo hacemos, nuestra reparación puede estar teñida de resentimiento.

TK: Si estamos tratando de reparar el daño causado a alguien, pero a la vez nos sentimos ofendidos o perseguidos por esa persona, no nos resultará fácil, o nuestra reparación será superficial o tibia. Así, es posible que tengamos que posponer la reparación hasta que hayamos perdonado a esas personas de corazón, lo mejor que podamos. Eso no significa que no nos sintamos heridos, pero

pienso que es mejor tratar de reparar el daño después de que uno ha logrado un cierto control sobre la sensación de haber sido herido, porque de lo contrario los intentos de reparación podrían fracasar. Podrían ser interpretados equivocadamente y la otra persona podría pensar que estamos manipulándola.

TS: Algunos de esos resentimientos están profundamente arraigados. ¿Piensa usted que quizá podría ser útil el hecho de rezar por la otra persona?

TK: Ese es al menos un buen lugar para empezar. Tal como yo lo entiendo, en el proceso del perdón hay ciertos pasos y, por supuesto, tales pasos son mayores en la medida o en la profundidad en que uno se ha sentido ofendido, herido u objeto de abuso. Cuando uno piensa en el daño que ha recibido al haber vivido durante mucho tiempo bajo circunstancias opresivas, el perdón, al menos como un sentimiento auténtico, parece prácticamente imposible. Lo más que uno puede hacer es un acto de voluntad, diciendo: «Perdono a esa persona». Pero no hay un sentimiento que lo respalde. Uno necesita recorrer los pasos del perdón, uno de los cuales es reconocer hasta qué punto estamos resentidos contra la otra persona, indignados con ella, y afrontar esos sentimientos; permitir que suban al nivel de la conciencia, sentirlos, quizá compartirlos con alguien, y recibir el *counseling* que nos ayudará a afrontar la intensidad de tales sentimientos. Más allá de la ira suele haber una profunda sensación de duelo. Solamente cuando se abordan y se expresan estos sentimientos u otros similares, no a la persona que nos hizo daño, sino a otra, la intensidad del nivel sensible disminuye y uno puede alcanzar un punto en el que es posible el perdón como un sentimiento auténtico.

La intención es perdonar, sí. Pero para que se logre una reconciliación auténtica, uno tiene que recorrer los pasos del perdón, Y esto implica manejar nuestros resentimientos. Esto puede exigir algún tiempo. Pienso que necesitamos reconocer la intensidad de nuestros resentimientos. Los resentimientos que no afrontamos suelen convertirse en sentimientos de culpa.

Hay que facilitar la expresión de la intensidad de las emociones. La oración puede ayudarnos a hacerlo, pero requiere tiempo. Así, el entusiasmo por seguir dando pasos, por pasar rápidamente a la reparación del daño causado, podría ser peligroso, y es evidente que así lo previó Bill Wilson. Es posible que él mismo lo experimentara.

Es mejor actuar con prudencia bajo la guía del padrino e incluso buscar una ayuda profesional que nos advierta que todavía no estamos preparados para enfrentarnos a una reconciliación cara a cara.

Supongamos que alguien ha matado de un tiro a su hijo. Es una tragedia enorme y muy difícil de superar, porque la respuesta humana inmediata es la ira y la venganza. Cómo ajustar las cuentas, cómo hacer justicia, especialmente si el hijo era completamente inocente. Hacen falta una determinación y una lucha heroica para perdonar de corazón.

TS: Hoy tenemos muchos ejemplos de ello. Alguien dijo en una ocasión que los resentimientos son como las barras de una celda. Nosotros somos los encarcelados, pero el perdón derrite las barras.

TK: Sí, eso está muy bien.

TS: Y nos libera. Pienso que, de hecho, el perdón es libertad.

TK: No hay duda de que este es el camino hacia la salud, la libertad y la paz, pero las emociones que hieren profundamente no nos permitirán perdonar hasta que de alguna manera hayan sido enterradas. Puedo recordar una o dos experiencias clásicas de perdón en las que las víctimas necesitaron varios años para perdonar del todo, pero una vez que lo lograron, hicieron un bien enorme, no solo a sí mismas, sino al causante del daño e incluso a personas que únicamente habían oído la historia.

TS: Pienso en aquella ocasión en que el Papa visitó al hombre que había tratado de asesinarlo.

TK: Este es un ejemplo clásico de perdón. A veces es más fácil perdonar las ofensas que nos han hecho a nosotros que las que han hecho a una persona a la que amamos mucho o de la que somos responsables.

TS: Otro de los obstáculos sobre los cuales escribió Bill es el «miedo a reconocerlo cara a cara» en el noveno paso. Con frecuencia tenemos que recordar a nuestros apadrinados que el octavo paso solo requiere una lista. Algunas tentativas de reparar el daño causado en el noveno paso no pueden ser hechas o no deben ser hechas.

TK: El octavo paso es fundamentalmente un ejercicio de honestidad con nosotros mismos al elaborar una lista de todo lo que hemos hecho. Es un ejercicio de autoconocimiento. Lo que hagamos después de ello está sujeto a las normas del sentido común y al discernimiento acerca de si la reparación del daño causado será efectiva o empeorará la situación.

TS: Muy bien. En relación con esto podemos recordar lo que Bill Wilson llamaba el olvido intencionado, el hecho

de negar que alguna vez hayamos hecho daño a alguien. A menudo racionalizamos nuestra conducta.

TK: O quizá cómo hemos podido hacer tanto daño a alguna persona concreta. Tal vez reconocemos que hemos dado una bofetada a alguien en la cara, pero olvidamos que le rompimos dos dientes y estuvimos a punto de asfixiarlo. Es indudable que la honradez es importante en el autoconocimiento. Este punto se subraya en los pasos, pero es también esencial para una buena confesión. Como es sabido, en el sacramento de la reconciliación el penitente tiene que reflexionar acerca de lo que ha hecho antes de confesarse. La finalidad es evitar la tendencia inconsciente a ocultar la gravedad de algunas de las cosas que hemos hecho. No es nada divertido decir a un sacerdote, ni siquiera en la oscuridad de un confesionario, algunas de las cosas que hemos podido hacer. Así pues, este es un buen ejercicio de honradez auténtica sin ninguna restricción. Doy por supuesto que después de haber pasado por los siete pasos anteriores, uno está dispuesto a hacerlo.

TS: Creo que podríamos rezar pidiendo la honradez mientras damos este paso. Entre los obstáculos que Bill Wilson mencionó se encuentran los conflictos emocionales que existen bajo el nivel de la conciencia, con los que usted puede estar familiarizado.

TK: Estos son los niveles que más me interesan, porque esta es nuestra motivación secreta. Otra palabra para designarlo sería la *dinámica* del inconsciente, es decir, las diferentes cosas que hemos reprimido porque fueron emocionalmente traumáticas para nosotros en los primeros años de vida, pero cuya energía permanece en el inconsciente y, por tanto, no las conocemos y pueden influir secretamente

en nuestras decisiones, incluso en cuestiones muy importantes como el matrimonio o la vocación religiosa.

TS: O a la hora de hacer una lista de las personas a las que hemos hecho daño.

TK: Sí, sin duda alguna.

TS: Supongo que no hay mucho más que podamos hacer con estos conflictos emocionales en niveles tan profundos en este punto. Estoy pensando en la interrelación entre los pasos, cómo damos el octavo paso de manera imperfecta y elaboramos la lista. Damos el noveno paso y reparamos directamente el daño causado, pero no empezamos realmente a sanar en niveles profundos hasta que damos el undécimo paso.

TK: Pienso que las personas que se encuentran en el duodécimo paso deberían saber que en la meditación seria, especialmente en la oración o meditación no conceptual cuando uno se encuentra sencillamente en la presencia de Dios y consiente en la presencia y la acción de Dios en su interior, lo que suele producirse en los comienzos de una práctica de meditación es precisamente el descanso profundo que procede del hecho de confiar en Dios y experimentar la afirmación de nuestra bondad básica. Como primer paso, reduce los mecanismos de defensa en el inconsciente. Cuando estos se relajan, los contenidos reales del inconsciente, como la intensidad de nuestro resentimiento o nuestra ira, se empiezan a hacer sentir en nuestra conciencia. Entonces podemos comprender que esta emoción o actitud es mucho más seria que lo que pensábamos y que lo que está en juego es mucho más que lo que sospechábamos. Esto nos ayuda a comprender cómo

satisfacemos, en la vida diaria, necesidades emocionales que estaban ocultas para nosotros, pero que ahora están empezando a presentarse en nuestra conciencia a través del proceso de meditación.

En el octavo paso únicamente es posible alcanzar un cierto nivel de honradez que solo se supera cuando se llega al undécimo y se practica durante un tiempo. Después, si uno sigue adelante con los pasos y vuelve atrás hasta el octavo, la experiencia del octavo paso será muy diferente.

Se abre un mundo completamente nuevo. Es aquí donde, para afrontarlo con valor, se necesita una relación con Dios que no sea de temor, sino de confianza en que Dios va a ayudarnos frente a estas cuestiones, y de reparación del daño causado de una manera que sea apropiada a los ojos de Dios. Estos tendrán un efecto beneficioso significativo para nosotros mismos y para las personas a quienes hayamos podido herir.

TS: El padrino tiene un papel importante que desempeñar aquí. Es el que anima al apadrinado o al alcohólico a seguir adelante porque el padrino sabe que, en cada paso que damos, la sanación va a impregnar desde el principio los demás pasos y en un nivel más profundo. Bill Wilson escribió también, a propósito de la investigación de nuestras relaciones, que podemos ir «mucho más allá de esas cosas que estaban mal, de manera superficial, en nosotros para ver esos defectos que eran básicos. Defectos que eran a veces responsables de todo el modelo de nuestras vidas». Creo que esto enlaza realmente con lo que usted acaba de decir.

TK: Y, para ser más específicos, esos modelos están fundamentalmente arraigados en las tres necesidades instintivas de la naturaleza humana necesarias para la supervivencia del niño. Son modelos básicos de conducta que

necesitamos conocer con claridad. A lo largo del proceso de crecimiento se fosilizaron en centros de energía en los que invertimos mucha energía con el fin de obtener gratificación o satisfacción en una de esas tres áreas.

El resultado normal de la actividad de esos centros de energía es que experimentamos más frustración en ellos a medida que se hacen menos realistas, más ilimitados y exigentes para con otras personas. Estas no van a someterse a nuestras exigencias extravagantes. Todos nuestros problemas de relación están arraigados fundamentalmente en nuestras exigencias exageradas de que todos respeten nuestra necesidad de seguridad, aunque sea poco razonable e ilimitada y, por tanto, inalcanzable. Incluso podemos pensar que hay algo que no está bien en aquellas personas que no nos proporcionan lo que hemos llegado a esperar como un derecho que podemos exigir.

Basta con fijarse en cualquier anuncio. Siempre apela a uno de los tres primeros centros de energía y, a veces, al otro fundamento principal del falso yo, que es la identificación excesiva con nuestro grupo. Tendemos a extraer nuestra identidad de los valores de nuestro grupo y a consentir en ellos por temor a ser rechazados o abandonados.

TS: Gracias, Padre. Esto pone fin a nuestro diálogo sobre el paso octavo.

IX

PASO NUEVE

Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

Tom S.: Antes de reparar el daño causado, Bill Wilson sugiere que consultemos con nuestro «padrino o consejero espiritual, particularmente en asuntos graves». Hasta donde yo sé, esta es la primera vez que Bill usa el término consejero espiritual en los pasos. Padre Keating, ¿podría hacer algún comentario sobre los beneficios de un consejero espiritual y cómo tal consejero podría interactuar con un padrino?

Thomas Keating: Un consejero espiritual es una especie de padrino. ¿No son lo mismo?

TS: En este paso particular, Bill Wilson se refiere a un consejero espiritual.

TK: ¿Se refiere a un consejero espiritual?

TS: Sí. En mi caso, todavía hoy tengo un padrino de AA, pero cuento con otra persona para la orientación espiritual profunda que necesito día a día. Algunas personas acuden a un padrino para todo. Otras sienten que necesitan un consejero espiritual.

TK: Depende de la preparación del padrino. No es preciso que sea una persona con formación espiritual. Pero toda preparación es una gran ayuda, especialmente para cualquier persona que trate de dar los pasos en serio, porque es probable que la lleven a niveles espirituales de relación con Dios y con otras personas desde el primer momento.

La necesidad aumenta a medida que se dan los pasos. Así, pienso que sería útil tener un guía espiritual. El padrino es importante porque está centrado en los pasos y está disponible sin que sea necesario avisarlo con mucha antelación. Si no estoy equivocado, esto forma parte del acuerdo entre los dos.

Los guías espirituales que son realmente buenos suelen ser personas muy ocupadas. No resulta fácil contactar con ellos; son difíciles de localizar, incluso por teléfono. Se les pide que realicen otros muchos servicios. Además, tienen bastantes clientes que tratan de recibir su consejo. Quizá sea mejor recurrir a ellos para cuestiones más serias que requieran una formación especial y que un padrino común no tiene necesariamente. Así, ciertamente, tener un guía espiritual y un padrino sería una bendición.

Lo principal es estar abierto a alguien que tenga experiencia y sea digno de confianza. A partir de ahí, cuanto mayor sea la preparación, tanto más conveniente será contar con esa persona.

TS: Pienso que en una ocasión se ha referido usted al terapeuta divino, que es el mismo Dios. Él es tal vez el mejor consejero que podemos tener. Con todo, esto exige alguna acción por nuestra parte para desarrollar la relación con Dios.

TK: También sería útil tener, además del padrino y el director espiritual, un guía, porque a medida que se llega a los pasos más avanzados de AA, sospecho que se pueden

experimentar los síntomas de la purificación interior que son característicos de la terapia divina, especialmente las luchas interiores con los sentimientos de culpa, vergüenza y humillación.

Para algunas personas, esta prueba es como estar en el infierno. De hecho, es el infierno, si por infierno se entiende un estado psicológico de desolación, soledad, tedio, alienación y desesperación que suele presentarse cuando se realiza el intento de recuperarse de alguna adicción. Por consiguiente, el beneficio del consejo que reconoce los diferentes elementos en el sufrimiento de la persona puede ser útil para sugerir los remedios adecuados.

TS: Lo sé por propia experiencia. Al principio tuve un gran padrino. Me ayudó en las tres áreas, es decir, en la física, la mental y la espiritual. Pero llegó un momento en el que volví a la iglesia, por decirlo así, y entré en contacto con un sacerdote de mi parroquia y empezamos a profundizar más en el área espiritual, en la que yo sentía una necesidad.

Me encontré con compañeros de otras religiones que habían descubierto lo mismo. De alguna manera parecía que sus consejeros espirituales trabajaban de común acuerdo con sus padrinos. Pero supongo que hay personas que no necesitan un consejero espiritual.

Planteo esta cuestión sencillamente porque la primera vez que lo descubrí me hallaba en el noveno paso. Bill sugiere también que busquemos de todo corazón la ayuda y la guía de Dios antes de seguir adelante. ¿Puede ofrecernos algunas sugerencias acerca de cómo se puede conseguir?

TK: Podría hacer usted un retiro breve en el que revise la lista de personas a quienes haya ofendido con la intención de reparar el daño causado y dedique más tiempo a la oración. En el silencio o en la soledad de un retiro, nues-

tros pensamientos tienden a clarificarse o, al menos, no sufren las interferencias de las distracciones procedentes de la vida ordinaria, como las llamadas telefónicas, el ruido de la televisión o la radio, las charlas de la gente y el ruido del tráfico.

TS: A menudo sugiero que el apadrinado diga una oración antes de acercarse a la otra persona el día en que se dispone a reparar el daño causado.

TK: Muy bien. Para reparar el daño causado necesitamos toda la ayuda que podamos conseguir.

TS: No obstante, hay veces en que un apadrinado, en el momento de reparar directamente el daño causado, topa con respuestas amargas y humillantes de la persona a la que ofrece la reparación directa del daño causado. Padre, ¿qué forma de consuelo se le ocurre en tales situaciones para superar el desaliento resultante del apadrinado?

TK: Yo iría al padrino y le diría: «Estaba indignado a más no poder y me alejé de inmediato. ¿Cuál es el paso siguiente?».

Pienso que el paso siguiente consistiría en posponer por el momento todo lo relativo al intento de reparación del daño causado y tratar de recuperarme del sentido de fracaso. Es importante comprender que el esfuerzo realizado ha sido un éxito. El resultado concreto es secundario.

A los ojos de Dios, todo esfuerzo es un éxito. Aun cuando todos piensen que ha sido un fracaso total, incluidos nosotros mismos, a pesar de las apariencias se puede haber hecho algún bien.

Si la otra persona piensa sobre ello, es posible que vea las cosas de manera diferente y se sienta movida a apreciar la generosidad del gesto. ¿Quién sabe? Pero si la decisión es reparar el daño causado, hay que ponerla en prác-

tica y dejar los resultados en manos de Dios. Si no es aceptada, hemos hecho las cosas lo mejor que hemos podido y pasamos a la siguiente persona de nuestra lista.

TS: En efecto, somos responsables del esfuerzo, no del resultado.

TK: Exactamente.

TS: Bill Wilson estaba en lo cierto cuando dijo: «Para reparar el daño causado necesitamos las siguientes cualidades: buen juicio, un cuidadoso sentido del momento oportuno, valor y prudencia». Creo que estas actitudes se cimientan en una relación intensa o profunda con un Poder Superior amoroso. Pienso que esta es la clave en esta aproximación: una relación intensa con un Dios amoroso. ¿Tiene usted alguna reflexión sobre esto?

TK: Esto ayudaría a que esas cuatro recomendaciones de Bill Wilson tengan el máximo efecto. Las cuatro son recomendaciones excelentes. Uno de los frutos de la oración sería traducirlas en convicciones. Ello podría darnos más valor para llevarlas a cabo.

Al escuchar una y otra vez el programa de los Doce Pasos, sigo pensando que si las personas pudieran desarrollar el undécimo paso un poco antes, ello las ayudaría a dar alguno de los pasos anteriores. Pero como no soy miembro de AA, no me siento preparado para ofrecer nada más que una sugerencia para la consideración de los que están experimentados en esta área.

TS: En realidad, no esperamos hasta el undécimo paso para introducir la oración y la meditación. En el tercer paso «ponemos nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios».

TK: Esta es una gran oración.

TS: Supongo que es la oración principal. Volvemos continuamente a ella cada vez que topamos con un obstáculo en los otros pasos.

TK: Me gustaría esclarecer con más precisión el contenido de mi sugerencia. No se trataba simplemente de ofrecer una oración, sino de presentar específicamente la clase de práctica representada por la oración centrante, en la que uno no piensa sobre Dios, sino que más bien entra en comunión con él, cultiva el silencio interior y se desprende de los pensamientos, al menos en la intención. Esta práctica ayuda a entender la clase de charla mental que hace que la oración centrante parezca tan difícil.

TS: Lo que ha dicho es muy interesante. Hace unos años realizamos en Scarsdale, Nueva York, una meditación del undécimo paso en la que estuvimos sentados en silencio durante veinte minutos en la presencia de Dios. Algunas de las personas que acudieron a aquella reunión habían alcanzado la sobriedad hacía tiempo y, sin embargo, disfrutaron mucho. De alguna manera se sentían renovadas espiritualmente como resultado de la meditación en silencio.

Yo nunca disuado a nadie, ni siquiera a un principiante, de ir a estas reuniones. Naturalmente, algunas personas necesitan las reuniones de los principiantes más que la reunión del undécimo paso. Pero parece que a nadie le hace ningún daño acudir y sentarse en la presencia de Dios durante veinte minutos.

TK: Esto no le hace ningún daño a nadie. Pero lo que puede hacer, sin que nosotros nos demos cuenta, es introducirnos en una dimensión espiritual, o, al menos, en una cuasi-experiencia, que nos pone sobre aviso del hecho de

que hay en nosotros algo más que esos pensamientos y emociones que agitan nuestros dolorosos recuerdos y la desconfianza hacia nosotros mismos. Si pudieran ser aliviados de alguna manera, podrían facilitar el avance a través de los pasos. El ser humano necesita algún momento de silencio cada día. Si no tenemos la oportunidad de hacer silencio a diario, hay algo que falta en nuestra vida. El organismo humano se renueva y rejuvenece por la experiencia del silencio.

Por esta razón salimos a la naturaleza y, sin que importe quiénes somos, e incluso aunque seamos ateos, el mero hecho de contemplar la belleza de la naturaleza, las montañas o las nubes, es relajante. Relaja una mente que no deja de producir pensamientos y reacciones emocionales, que es agotadora e incrementa la necesidad de alguna forma de compensación como el alcohol.

TS: Las personas que acuden a ese encuentro de meditación por primera vez están impresionadas por los sentimientos de descanso después de veinte minutos. Más aún, parece que acceden a nuevas profundidades de honradez y comunión después de permanecer sentadas durante veinte minutos en la presencia de Dios.

TK: Sí. Esta experiencia conduce a la libertad para ser más honrado porque uno se siente afirmado en un nivel profundo, de modo que no necesita las viejas defensas de mecanismos de encubrimiento. Es más fácil ser uno mismo, y no importa quién sea uno.

TS: Santa Teresa de Lisieux escribió: «Pienso que la cosa más pequeña y más insignificante que hacemos es sumamente importante a los ojos de Dios si la hacemos de acuerdo con Su voluntad y por amor a Dios». Creo que

como alcohólicos no deberíamos olvidarlo. Los pequeños logros son importantes también cuando se trata de reparar el daño causado.

TK: En su «pequeño camino», que es el nombre que ella da a su doctrina, lo más importante es el amor, no la dificultad de la acción. Muchos pequeños actos de amor incrementan el valor para realizar grandes actos de abnegación que podrían ser necesarios para seguir avanzando en los pasos sin detenerse.

TS: Sí, a veces tenemos que asegurar a nuestros apadrinados que están haciéndolo lo mejor que pueden. Es posible que estén haciendo un montón de pequeñas cosas, pero a los ojos de Dios son acciones hermosas, y Él las acoge al igual que acoge las realizaciones más importantes.

TK: Me atrevo a decir que cualquier persona que emprende los Doce Pasos en serio no solo está ocupada en la realización de pequeñas obras, sino que ha emprendido un itinerario muy significativo, el cual tiene un gran valor no solo para ella, sino también para sus amigos, su familia y toda la humanidad.

Cada vez que emprendemos cualquier forma de itinerario espiritual, y ciertamente los Doce Pasos son una forma de espiritualidad, toda la familia humana camina con nosotros. Al liberarnos de la negatividad que vertemos en la atmósfera por la falta de respeto a nosotros mismos o a otros, esta energía positiva ayuda a la ecología total del universo.

En la ecología hay un aspecto espiritual. El mal de la negatividad que las personas no redimidas vierten en el universo se equilibra con los esfuerzos espirituales de quienes están tratando sinceramente de entregarse a Dios y a

Su voluntad. En el momento en que nos volvemos hacia Dios, toda nuestra vida pasada no significa nada para Él. Dios está interesado únicamente en el amor que tenemos ahora y que se manifiesta asumiendo esta práctica y volviéndonos a Él con sinceridad. Esto es lo que significa realmente la conversión en la tradición cristiana. En vez de buscar la felicidad en lugares equivocados, significa cambiar la dirección en la que buscamos la felicidad. Los Doce Pasos son un camino para descubrir dónde se encuentra.

TS: Un último ámbito: a veces, las personas a las que hemos hecho daño han fallecido y no podemos reparar directamente el daño que les causamos. ¿Qué sugerencias se le ocurren para reparar el daño causado a personas que han muerto?

TK: La primera idea que me viene a la mente de inmediato es que podemos orar por ellas y a veces podemos pedir a otras personas que recen por ellas. Es evidente que si no creemos en una vida futura, es posible que esta forma particular de reparar el daño causado no resulte atractiva. El tiempo es relativo. El hecho de reparar interiormente el daño causado a una persona que ha fallecido puede llegar realmente hasta ella, en virtud de la unidad de la familia humana que supera el espacio y el tiempo.

En cierto sentido, todos nos encontramos en el momento presente. Esta es la realidad que tenemos directamente delante de nosotros, y todo lo demás es una interpretación de esa realidad. Si nos sentamos y pedimos perdón a las personas a quienes ofendimos en vida, como si estuvieran presentes, puede tener lugar una profunda reconciliación.

Esto tendrá un efecto positivo al menos en nosotros, pero podría tener también un gran efecto en ellas. No es

algo que podamos probar, pero si creemos en la comunión de los santos, existe la interdependencia entre las personas que han muerto, las que están aquí y las que vendrán. Si tenemos esta forma de fe en la unidad trascendente de la familia humana, entonces las oraciones que ofrecemos pueden ayudar realmente a todos sus miembros. Si no queremos rezar, podemos limitarnos a decir a las personas que han fallecido que lo sentimos. Hay muchos datos que muestran que algunas personas que han partido se han hecho sentir a sus seres queridos y de algún modo les han mostrado que están bien. Así, es posible y merece la pena reparar el daño causado incluso a las personas que han fallecido.

TS: Es una idea maravillosa; gracias por ello, Padre. Tal vez podamos pasar ahora al décimo paso.

X

PASO DIEZ

Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

Tom S.: A propósito del décimo paso, Bill Wilson escribió que en este momento «podemos empezar a poner en práctica el estilo de vida de AA, día a día, haga bueno o malo». Bill escribió también «que nadie podrá llegar a vivir en plenitud hasta que la introspección se convierta en un hábito regular en él». Padre, ¿podría hacer algún comentario sobre lo que dijo Bill acerca de la importancia que tiene convertir la introspección en un hábito regular?

Thomas Keating: Pienso que, si no me equivoco, recomendaba esa práctica una vez al día. Tal vez estaba sugiriendo que se podía hacer con más frecuencia, de modo que cada vez que notemos que estamos teniendo una experiencia de egocentrismo o egoísmo, caemos en la cuenta y la rechazamos inmediatamente.

Esto constituye un estadio avanzado de la vida espiritual en cualquier tradición. Significa que uno es consciente de su experiencia inmediata. Uno es sensible a la respuesta a las necesidades del momento presente y también a la presencia de Dios en todos los nanosegundos de su existencia.

Hay un cierto equilibrio espiritual que se alcanza al caminar en la presencia de Dios y que nos permite percibir cuándo nuestra conducta se aparta de lo que hemos decidido hacer. Esta clase de sensibilidad se llama *vivir en el momento presente*. Dios está presente únicamente en el momento presente. No hay apego al pasado o al futuro. Todo es presente en este momento presente. Nuestra vida pasada está presente únicamente en la medida en que nos afecta en el momento presente, de modo que cada momento es una manera de relacionarnos con Dios con todo nuestro ser. Este estado exige de nosotros una gran capacidad para desprendernos de nuestra motivación inconsciente que afecta a nuestra intención y nos aparta del momento presente con pensamientos sobre el pasado o planes para el futuro.

En otras palabras, percibimos inmediatamente la presencia de un pequeño movimiento de vanidad si estábamos haciendo una obra buena. Percibimos cuándo tenemos algún movimiento de introspección negativo o positivo y, en vez de reflexionar sobre él o estimular la emoción, o tratar de superar el sentimiento de dolor, sencillamente lo reconocemos y nos desprendemos de él.

TS: Esto parece una habilidad que se ha de desarrollar. Tal vez se encuentre en un estado rudimentario la primera vez que damos el décimo paso, y después esa habilidad se desarrolla a medida que profundizamos cada vez más en la oración y la meditación.

TK: Exactamente. Dicho de otro modo: yo no sé cómo se pilotan hoy los aviones, pero en un periodo anterior de la historia de la aviación solían tener un piloto automático o una señal que emitía un pitido; y el piloto, que tenía los auriculares puestos, si se desviaba de su rumbo hacia la

derecha, escuchaba un pitido. Si se desviaba hacia la izquierda, escuchaba dos pitidos –o un sistema similar–. Si seguía el rumbo exactamente, solo había silencio.

Así, en el estado que Bill Wilson describe aquí, en el décimo paso, cada vez que nos desviamos de rumbo, es decir, cada vez que nos olvidamos de la presencia de Dios o cada vez que estamos demasiado dominados por alguna motivación negativa, oímos los pitidos. Pero cuando seguimos bien el rumbo, es decir, cuando nuestra voluntad está unida a la de Dios, sencillamente hay paz sin necesidad de pensar en ello. Los pitidos simplemente nos avisan cuando nos desviamos de nuestro rumbo y empezamos a perder la paz. Entonces recuperamos el rumbo con algún pequeño acto de entrega a Dios como, por ejemplo: «Dios mío, te amo», o: «No hago esto por mí, sino por ti», o sencillamente: «Dios», o ponemos las manos sobre el pecho. En otras palabras, renovamos nuestra intención como hacemos en la oración centrante, para consentir en la presencia y la acción de Dios dentro de nosotros.

TS: Pienso que esas frases sagradas son importantes. A veces aparecen inesperadamente en mi conciencia sin pensar siquiera en ello. Esto puede ser muy consolador. Tal vez deberíamos tener más conocimiento de ello cuando hablamos a nuestros apadrinados y ofrecemos diferentes caminos espirituales. ¿Podría sugerirnos alguna frase sagrada?

TK: Hay muchas. Cada uno puede hacer las suyas. Pueden ser tan breves como uno desee o puede tratarse de una frase tomada de la Escritura como: «Dios mío, ven en mi auxilio», o: «No se haga mi voluntad, sino la tuya».

TS: Tal vez podríamos usar los Salmos como recurso.

TK: La Escritura está llena de frases sagradas. Puede elegir usted una con la que se sienta cómodo o sencillamente elaborarla inspirándose en la Escritura.

TS: ¡Es una herramienta muy útil! Especialmente cuando estamos afrontando algo anormal o amenazador: sentir palpablemente la presencia de Dios. Esta es una práctica excelente.

Bill distinguió tres tipos de inventario. Los tres son semejantes en principio. Uno es el inventario de reconocimiento rápido que hacemos en cualquier momento del día. Otro es el inventario ocasional que realizamos quizá en compañía de nuestro padrino o consejero espiritual. El tercero es el retiro ocasional –un día, o varios, de «revisión personal general»–. Padre, ¿desearía hacer algún comentario sobre el último método, el concepto de retiro, y los beneficios que tiene desde su perspectiva?

TK: Extensión Contemplativa, la organización que apoya a quienes han sido instruidos en la oración centrante, proporciona diferentes clases de retiros: de un día, de una semana, de diez días. Hay un retiro de 21 días. Es evidente que cuanto más tiempo podamos estar en silencio y soledad con provecho, tanto mayor será el cambio al que nos exponemos, porque el silencio y la soledad acompañados por la oración centrante –o alguna otra forma de oración no conceptual– se traducen en el profundo descanso que aportan a la psique y, por consiguiente, al cuerpo, porque los dos, cuerpo y alma, están tan íntimamente unidos que la acción de uno hace vibrar siempre al otro. Si uno baila, el otro es el compañero de baile. No es posible evitarlo. En esta situación, uno está siempre abierto al movimiento del Espíritu y se hace cada vez más hábil, como sugiere Bill Wilson. *Habilidad* es el hábito de responder a Dios en todas las situaciones.

Un hábito es, por definición, algo que, una vez establecido, resulta fácil, agradable y espontáneo.

Un hábito satisface todos los aspectos enumerados por Bill Wilson. Los hábitos podemos adquirirlos por nuestros propios esfuerzos hasta cierto punto. Pero los hábitos mejores y más efectivos son los infundidos por el Espíritu Santo. Una vez que nos encontramos en el itinerario espiritual y estamos establecidos en la gracia, tenemos como parte de nuestro patrimonio los siete dones del Espíritu Santo. Cuatro de ellos están al servicio de la vida activa y tres de ellos están destinados a los periodos de oración contemplativa. Uno de los dones activos es el don de consejo, en el que el Espíritu de Dios nos sugiere, no con palabras, sino con atracciones e inspiraciones, lo que debemos hacer con mayor detalle en todos los momentos de nuestras vidas, si estamos dispuestos a ello. En otras palabras, el Espíritu sugiere las frases sagradas de las que usted ha hablado. El Espíritu nos sugiere que hagamos el inventario. El Espíritu nos sugiere que es el momento de hacer un retiro. Somos perfectamente libres, pero tenemos la sensación de que somos conducidos por un Poder Superior y que lo mejor que podemos hacer es seguir esa inspiración. El Espíritu nos permite hacer todas las cosas por amor a Dios. El Espíritu nos permite mantener el rumbo del avión que he descrito anteriormente, para experimentar la paz en todas nuestras actividades, lo cual es tal vez el signo mayor de la acción de la presencia de Dios en nosotros.

El Espíritu nos hace ir al grano y nos sugiere cuándo levantarnos y cuándo acostarnos; qué comer y qué no comer; a quién hablar y a quién no hablar; qué relaciones cultivar y cuáles no. Recordemos que cuando Pablo se disponía a ir a una ciudad griega, tuvo una visión en la que escuchó: «No vayas allí». Después tuvo un sueño en el que un macedonio le suplicaba: «Ven a Macedonia a ayudarnos». Y allí fue.

Nosotros no conocemos el maravilloso plan de Dios. Somos solamente instrumentos. La alegría consiste en seguir con sumisión habitual los movimientos del Espíritu que surgen de lo profundo de nuestro interior y nos aportan una cierta convicción de que deberíamos hacer una cosa y no otra.

Si podemos seguir esa inspiración sin reflexionar ni pensar sobre ella, normalmente resulta muy bien. Podemos hacer mucho bien sin pensar en ello. Otras veces, el Espíritu puede apremiarnos a planificar o reflexionar concienzudamente. Las inspiraciones son variadas.

El don de consejo en un tesoro en la vida diaria. Es como tener a alguien que cuida de nosotros, que es nuestro padrino y director espiritual al mismo tiempo y es infinitamente superior a ambos, porque el Espíritu sabe todo lo que ha sucedido, y conoce el plan de Dios y cómo podemos cooperar con este plan. Nunca nos exigirá demasiado. Pero sabe cuándo puede pedirnos más.

Los dones del Espíritu nos abren a una increíble relación una vez que estamos establecidos en la gracia de Dios.

TS: Llegar a establecerse exige tiempo. Como padrino, a menudo descubro que es necesario seguir animando al apadrinado, porque se trata de un proceso. Y aun cuando la intuición podría hallarse en un estado rudimentario al principio, con el tiempo, si seguimos los pasos y el profundo nivel sugerido, especialmente el undécimo, pienso que llegamos a ese punto donde afinamos nuestra capacidad de escuchar al Espíritu y comprendemos lo que está diciendo. Bill Wilson escribió sobre «la ira justificable». Dijo que podría llevar a lo que él llamaba «borrachera emocional sin alcohol» y, después, al alcohol.

Padre, ¿podría hacer algún comentario sobre la contraposición entre la pasión de la ira y la energía de la ira? Hay algo bueno en la ira, tal y como yo la entiendo. Pero la pasión de la ira es la que nos causa problemas.

TK: No debemos suprimir la energía de la ira, porque es fundamentalmente el poder en nosotros que nos permite aspirar al bien difícil o perseverar en situaciones duras. La ira no debe servir para golpear a la gente en la cabeza. No está al servicio de la venganza. Estos son los aspectos más primitivos de la ira como pasión. Uno puede sentir ira sin experimentar la pasión de la ira. Uno puede sentir ira y fomentar deliberadamente sentimientos de ira con el fin de realizar algún bien. Es evidente que Jesús lo hizo cuando expulsó a los cambistas del templo.

Tuvo que sentirse furioso, y no solo en un sentido abstracto. Les dio un susto de muerte. Ellos no pudieron salir de allí más deprisa. A veces es apropiado mostrar la ira. La diferencia entre la pasión y la energía de la ira es que, una vez que la situación termina, la pasión continúa y nos sentimos furiosos. Pero la energía de la ira se detiene cuando ha completado su propósito. Así, nos deja preparados para el acontecimiento siguiente con su respuesta emocional apropiada, que podría no ser la ira, sino otra, como la alegría, el amor o algo parecido. Lo dañino para nosotros no es la energía misma, sino el hecho de ser dominados por la emoción de la ira. Esta es una distinción difícil para las personas que de algún modo son irascibles por temperamento o por hábito. Yo no recomiendo que se dé por supuesto que uno puede ejercer ira justa demasiado pronto en el itinerario espiritual, porque normalmente resulta que la motivación es heterogénea. Sí, teníamos buena intención, pero teníamos también un fuerte deseo de ajustar las cuentas con alguien, dejarle las cosas claras

o ponerlo en su lugar. Todas estas actitudes no son mociones del Espíritu, sino del falso yo que busca compensación.

TS: Hace unos días escuché a un compañero de AA que decía a propósito del miedo: «Hazte amigo del miedo». Nos habló sobre un sargento en Corea que siempre quería estar con los soldados que tenían miedo, porque eran los que estaban más alerta, no dejaban de mirar alrededor y cuidaban de sí mismos. Decía que los soldados sin miedo podían provocar la muerte de sus compañeros. Es una observación interesante.

Supongo que podríamos decir que el miedo tiene también un aspecto positivo. Igual que la ira.

TK: El miedo es siempre valioso en una situación peligrosa. Crea en el cuerpo el mecanismo de lucha o huida, que es el camino hacia la supervivencia en circunstancias peligrosas. Pero el miedo como sentimiento no es productivo. Es lo contrario del amor. Por eso, Jesús dice en el Evangelio: «El miedo es inútil». Con estas palabras se refiere a la emoción del miedo, no al miedo que está asociado con el temor reverencial, que no es una pasión, sino una disposición de veneración y asombro. En la Biblia, «miedo» no significa la mayoría de las veces la emoción del miedo. Esta no sería una disposición apropiada hacia Dios, en quien debemos confiar. Lo que el temor de Dios significa normalmente en la Escritura, según algunos de los mejores exegetas, es tener conciencia de la presencia de Dios continua y amorosamente.

TS: Me alegra que diga eso.

TK: El temor en la Escritura no es el sentimiento del miedo, sino la actitud apropiada hacia la vida. Es estar continuamente en presencia de la realidad.

TS: Hoy en día escuchamos muchas homilías en las que los predicadores usan el término «temor de Dios», pero nunca explican que no es miedo en el sentido en que normalmente usamos esta palabra. Es realmente confiar en Dios o amar a Dios.

TK: Sí, es importante que los predicadores y los maestros lo expliquen a los jóvenes, porque vivimos en una era psicológica en la que el miedo es interpretado primariamente como una emoción, no como temor reverencial o asombro.

Los jóvenes podrían adoptar una comprensión muy equivocada de Dios si el término no es explicado como temor reverencial y confianza. Es evidente que el miedo entendido como una emoción no ayuda a desarrollar una relación con Dios, porque nadie quiere acercarse a una persona a la que tiene miedo más que lo estrictamente necesario.

TS: En una ocasión mencionó usted que las emociones primitivas están almacenadas en el cuerpo. ¿Podría hacer un comentario sobre ello?

TK: Todas las emociones reprimidas están almacenadas en el cuerpo. Entiendo que usted se está refiriendo a las emociones reprimidas que ponemos en el inconsciente, con el fin de no sentirlas conscientemente. Están almacenadas en el cuerpo como en una especie de depósito, donde interfieren con el libre fluir de la gracia y las energías naturales del cuerpo. Para tener salud es necesario evacuarlas. Esto forma parte del trabajo de la terapia divina. El profundo descanso de la oración contemplativa baja las defensas encargadas de mantener a esos sentimientos opresores en el inconsciente, de manera que estos pueden

subir a la conciencia durante la oración centrante en la forma de pensamientos primitivos como, por ejemplo, pánico, pena, desaliento, codicia o ira. Recomendamos que se haga caso omiso de ellos, porque su energía negativa o dolorosa indica –una vez que llega a la conciencia– que están empezando a desvanecerse.

Lo único que necesitamos es despedirnos de ellos. Lo que sucede es que si quitamos la tapa que oculta una gran cantidad de materiales reprimidos, estos pueden hacerse presentes en algunos periodos de oración o durante algunos días, o incluso aparecer y desaparecer durante un número significativo de días o semanas.

TS: Si no lo hacemos, es probable que nuestra salud y nuestro sistema inmunitario se vean afectados.

TK: Seguro que se verán afectados. Si se trata de la ira, la tensión cierra los vasos sanguíneos. Endurece las arterias y puede llegar a producir un ataque cardíaco.

TS: Conozco a algunos compañeros que padecen sida. Les va mejor a quienes abordan la enfermedad física, mental y espiritualmente. Muchos de ellos prescinden de la tercera parte, la parte espiritual, y se concentran en la física.

Bien, Padre, si no tiene más comentarios sobre el décimo paso, podemos abordar algunas preguntas sobre el undécimo paso.

XI

PASO ONCE

Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros Lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer Su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

Tom S.: Padre Thomas, tengo unas preguntas finales sobre el undécimo paso. Bill Wilson empieza el undécimo paso con esta frase: «La oración y la meditación son nuestros medios principales de contacto consciente con Dios». A menudo oímos diferentes definiciones que establecen una contraposición entre la oración y la meditación. Padre, me pregunto si podría comentarnos cuál es la diferencia entre ellas.

Thomas Keating: La oración es esencialmente una relación con Dios. Tan pronto como decimos esto, introducimos la idea de un proceso que va de algo que no ha tomado forma definitiva o es incipiente, pasando por la cordialidad y la naturalidad en la relación, hasta llegar a un momento de compromiso que podríamos llamar amistad. La amistad abre la puerta a otras formas de unión, que podrían llevar al matrimonio o amistad espiritual.

En otras palabras, resultan posibles diferentes niveles de unión y comunión. Usamos las oraciones vocales o las oraciones que la Iglesia nos ofrece en la liturgia, porque no sabemos qué otra cosa decir. No sabemos por dónde empezar. Lo único que sabemos es hablar del tiempo y, presumiblemente, Dios no está interesado en el tiempo, al menos no tanto como nosotros. Sin embargo, Dios está interesado en nosotros. Dios no escucha nuestras palabras sino nuestros corazones, nuestras disposiciones más interiores. Esta relación puede hacerse cada vez más íntima y entonces empieza a usar las facultades más interiores de la naturaleza humana, que son la intuición y la voluntad espiritual.

Meditación es una palabra que ha tenido diferentes significados a lo largo de los siglos. En la tradición espiritual cristiana ha significado normalmente la meditación discursiva, el uso de la imaginación, la inteligencia y las facultades afectivas.

Cuando estamos concentrados, dirigimos nuestra relación a partir de un lugar que es solamente un primer paso en el camino hacia la unión y la unidad con Dios, que son niveles mucho más satisfactorios e íntimos.

En la tradición cristiana, *meditación* significa habitualmente el uso del intelecto discursivo. Es, por tanto, una práctica de concentración.

TS: En sus escritos usa usted el término «contemplación» para distinguir entre la meditación en la tradición cristiana y una relación más profunda con Dios. ¿Podría darnos una definición breve de contemplación?

TK: «Contemplación» significa comunión, descansar en la presencia de Dios más allá de los sentimientos, actos particulares de la voluntad y conceptos. A este estado lo

llamamos *contemplación*. Es un movimiento de la concentración a la receptividad, de la conversación a la comunión. No quiere decir que ya no conversemos con Dios en otros momentos o en otras formas de oración, sino que tenemos una nueva capacidad para estar presentes con Dios y entrar en comunión con Él en el silencio.

TS: En AA se oye a veces este comentario: «Orar es hablar a Dios y meditar es que Él nos hable a nosotros». Pero creo que esta es una simplificación excesiva, porque pienso que en la meditación (o tal vez un término más adecuado sería *contemplación*) Dios habla realmente a nuestro corazón, no a nuestro intelecto. Y sabemos que Él habla al corazón a través de los frutos de cualquier cosa que hagamos. Estas afirmaciones acerca de su enseñanza sobre la contemplación –que el individuo normalmente no percibe la presencia de Dios durante la oración silenciosa, sino que es a través de los frutos de la meditación en la vida diaria como sabemos que Dios está presente–, ¿reflejan lo que usted ha dicho?

TK: Yo diría más bien que Dios, más que hablarnos en la contemplación, nos abraza en la contemplación. En otras palabras, la oración contemplativa se parece más a un beso o un abrazo que a una serie de observaciones. En un beso apasionado, los enamorados expresan su deseo de verterse el uno en el otro y de unirse mutuamente, hasta llegar cada uno de ellos incluso a convertirse en el otro.

Contemplación es el nivel de comunión que nos introduce en una intimidad que excluye temporalmente la conversación debido a la naturaleza de la unión. Cuando uno recibe un beso en la boca, no es el momento de hablar del tiempo. La otra persona solamente le pide que reciba su amor. La contemplación es un intercambio de amor con

respecto al cual todos los demás actos de conversación y servicio son una especie de prolegómenos.

Por otro lado, la gente no pasa la vida en el dormitorio. La intimidad tiene un papel significativo en el desarrollo de la relación, pero es preciso reflejar en la vida diaria la profundización del intercambio de amor en la forma en que se sirve el café por la mañana y se comparte el cuidado de los hijos. Ello produce un nivel de amor más profundo en todos los demás actos normales de la vida compartida. La acción recíproca entre los movimientos de gran amor y la vida diaria recibe el nombre de *matrimonio espiritual* en la tradición cristiana, y con este término se quiere subrayar que los seres humanos pueden tener experiencia íntima del amor divino.

Pero se trata únicamente de una analogía. De hecho, la unión es mucho más íntima que el amor conyugal.

En la Biblia hebrea hay un poema magnífico, el *Cantar de los cantares*, que habla de la unión de Dios con el alma humana de una manera bastante erótica. El Amado expresa el afecto más intenso y apasionado hacia la belleza y la presencia de la Amada.

«Meditación» en el sentido de pensar o hablar no es una palabra apropiada para el nivel de intimidad al que uno se expone deliberadamente durante el periodo de oración contemplativa. Pero entonces la oración contemplativa se manifiesta, como usted ha dicho muy bien, en acciones que expresan la ternura y la bondad de Dios en la vida diaria y demuestran el amor a los demás por medio de la solicitud y la preocupación prácticas por sus necesidades.

Las religiones orientales han venido a Occidente y han enseñado la meditación en un sentido diferente del que recibe habitualmente en la tradición cristiana. En general, lo que ellas llaman «meditación» es lo que nosotros entendemos por «contemplación».

TS: Bill Wilson escribió que el propósito de la oración y la meditación es «mejorar nuestro contacto consciente con Dios». Desde que él afirmó esto se ha escrito tanto sobre el inconsciente, que me pregunto si él reformularía este paso con otras palabras e introduciría el concepto del inconsciente. ¿Qué piensa sobre esto?

TK: Esta es una pregunta interesante. No me atrevo a hablar en nombre de Bill Wilson. Hay otras personas que pueden hacerlo mejor que yo a este respecto. Pienso que todas las disciplinas espirituales tienen que ser re-evaluadas en relación con su explicación o articulación a la luz de los descubrimientos contemporáneos, y de los que se siguen realizando en la actualidad, en los ámbitos de la psicología evolutiva y profunda, y en otras ciencias que contribuyen a la comprensión de la realidad, como la antropología, la sociología, la mecánica cuántica, la biofísica y la genética, por mencionar solo algunas. San Juan de la Cruz afirma: «La salud humana consiste en la experiencia consciente de la presencia de Dios». Este enunciado está bastante próximo a la expresión de Bill Wilson sobre este paso que ha citado usted en su pregunta. El hecho de que la presencia inconsciente de Dios se haga consciente es el fruto del itinerario espiritual y de los Doce Pasos tal como se describe en el duodécimo paso. El objetivo total de los otros pasos es llegar a tener plena conciencia de la presencia de Dios, que para nosotros no es consciente al principio. Yo lo llamo *inconsciente ontológico*, y con este término designo el nivel de ser, más que el inconsciente psicológico, que se refiere al material emocional reprimido en el inconsciente. El inconsciente colectivo es la experiencia compartida de la raza humana que podría tener también una influencia significativa en nuestra conducta, nuestras actitudes o nuestros sistemas de creencias.

La Inhabitación Divina es una presencia amorosa de Dios en nuestro interior. Para nosotros, es inconsciente al principio del itinerario espiritual. A medida que se hace consciente, nos señala dónde se encuentra la verdadera felicidad. Cuando esto sucede, re-evalúa la importancia que dábamos a todas las demás fuentes de felicidad que, según esperábamos o suponíamos, nos satisfarían. Pero no son más que sustitutos de Dios cuando no experimentamos su presencia.

Enraizadas en la Inhabitación Divina, según la tradición contemplativa cristiana, se hallan las tres virtudes teologales: fe, esperanza y caridad; las cuatro virtudes cardinales: templanza, fortaleza, justicia, prudencia; los frutos del Espíritu Santo, que son nueve según san Pablo (Gálatas 5): caridad, alegría, paz, amabilidad, dominio de sí, paciencia, bondad, generosidad y fidelidad; y, por último, los siete dones del Espíritu Santo.

Como manifestaciones de nuestro verdadero yo, estos tesoros sobrenaturales esperan ser activados o liberados en la vida diaria a través de la conciencia creciente de la presencia constante de Dios y del ejercicio de los frutos del Espíritu Santo: caridad, alegría y paz. La caridad es el amor desinteresado que no busca recompensa, la clase de amor con que Dios nos ha amado –la clase de amor que nos permite perdonar de corazón.

La alegría nos permite evitar todo desaliento. La paz, como dice san Pablo, sobrepasa todo conocimiento, o la capacidad de describirla a los demás.

Freud escribió sobre la realidad del inconsciente. Este es una energía que habita en las personas como resultado del dolor y el trauma reprimidos, que son inconscientes para ellas e influyen en su comportamiento habitual e incluso en las principales decisiones que toman en la vida.

Pongamos un ejemplo típico: un varón se casa porque quiere seguir teniendo la misma madre competente que le lave y le planche la ropa, o que le enjugue las lágrimas. O una mujer se casa porque no ha tenido un padre y ha encontrado a alguien que puede llenar esa laguna. No serán matrimonios felices, porque cuando los cónyuges descubren la razón por la que se casaron con ellos, desean a alguien que esté al menos a su altura. Estos matrimonios tendrán un problema hasta que la persona reconozca la dinámica a la que está sometida debido a las experiencias del pasado y trate de cambiarla. Si no lo hace, el problema persistirá. Algunas personas abrazan la vida religiosa por el mismo motivo. Si son huérfanas, ingresan en una comunidad esperando encontrar la familia que nunca tuvieron en la infancia. Pero esto no resultará bien hasta que tomen conciencia del problema y trabajen para superarlo.

Cuando la cara oculta de nuestra personalidad aflora en la conciencia, entonces tenemos la oportunidad de cambiar nuestra actitud y estar alerta a los movimientos negativos. De lo contrario, echamos a perder nuestras relaciones. Podemos incluso entablar una relación disfuncional con Dios y, peor aún, tratar de manipularlo.

TS: Sé que la práctica es muy importante. En AA, la práctica es ecuménica. En mi grupo local hay miembros de cuatro o cinco religiones distintas en nuestro encuentro de meditación semanal, y todos permanecemos sentados en silencio en la presencia de Dios.

TK: El silencio es un importante denominador común entre las personas y también entre nosotros y Dios. El primer lenguaje de Dios es el silencio. Todo lo demás es una pobre traducción. Entrar en el silencio es lo que nos hace más capaces de oír a Dios.

San Juan de la Cruz lo expresó de esta manera: «El Padre habló una sola palabra desde toda la eternidad y la dijo en un eterno silencio, y es en el silencio donde la escuchamos».

La meditación, en el sentido contemplativo, es hacernos vulnerables a la Realidad Última que sabemos nos ama. Esto nos da valor para afrontar la cara oscura de nuestra personalidad y procesar gradualmente el material emocional no digerido de nuestra vida permitiendo que aflore a la conciencia. Hemos de lidiar con nuestras emociones, incluidas las que hemos reprimido. No podemos limitarnos a permanecer sentados sobre ellas. Pero tampoco es necesario que realicemos un gran esfuerzo. Solamente tenemos que aceptarlas, sentirlas, percibir dónde se encuentran en el cuerpo y después presentárselas a Dios para que las sane, o como un regalo.

TS: Después de nuestra conversación, parece que la redacción del undécimo paso está bien. Deberíamos dejarlo como está.

TK: Yo no lo cambiaría. Pensando en los cristianos, yo entendería la meditación en el sentido de la oración contemplativa. Este sería mi único comentario.

TS: Padre Thomas, ¿qué importancia tiene la disciplina en la oración o en la meditación?

TK: La disciplina principal consiste en sentarse y permanecer en silencio. Y esto es bastante difícil para la mayoría de las personas. Porque no significa simplemente cerrar la boca, sino desprendernos de nuestra producción habitual de pensamientos y del interminable diálogo interior que tiene lugar en nosotros durante la mayor parte

del día y de la noche sobre lo que nos sucede, o sobre las personas que entran en nuestras vidas y salen de ellas.

TS: Lo que yo he descubierto en mi experiencia es que, independientemente de que me apetezca o no, tengo que reservar ese tiempo cada día, y lo que más me ha ayudado es la constante repetición diaria.

TK: Nuestra conciencia psicológica ordinaria se opone al silencio, y hoy en día hay muchas personas que no han experimentado nunca el silencio. Por consiguiente, hace falta práctica, una disciplina, una rutina o repetición constante, semejante a la que uno tiene que imponerse físicamente cuando está tratando de aprender alguna habilidad corporal. Esto vale también para la mente. Tenemos que entrenarla y disciplinarla. La repetición es una de las herramientas principales para crear nuevos hábitos. Los hábitos se forjan cuando se hace algo de la misma manera una y otra vez.

TS: Gracias, Padre. Solo me queda una pregunta sobre el undécimo paso. ¿Cómo puede una persona que no es religiosa pero cree en un Poder Superior usar beneficiosamente la oración centrante para realizar el requisito de la meditación del undécimo paso?

TK: La oración centrante tiene una estructura muy sencilla, y la experiencia básica que comunica, si se hace siguiendo las pautas, es que despierta en nosotros la comprensión de lo que es el silencio interiormente. En otras palabras, traduce la experiencia de la quietud exterior a la experiencia de la quietud interior. La imaginación es una facultad de movimiento continuo, de modo que habitualmente está funcionando. El hecho de no

hablar deliberadamente consigo mismo durante veinte minutos seguidos socava los patrones o estructuras de pensamiento que refuerzan nuestros programas emocionales para la felicidad. Al no producir deliberadamente *ningún* pensamiento, empezamos a socavar los patrones de pensamiento habituales de toda nuestra vida, que podrían estar reforzando la adicción que estamos sufriendo. No es difícil hacerlo y no exige acciones particulares en la vida diaria.

Uno empieza a perder interés en el proceso de adicción o en las adicciones. La exposición diaria al silencio ofrece una especie de sanación universal para todas las personas, independientemente de la religión a la que pertenezcan –y también si no son personas religiosas–. Es una capacidad innata de la naturaleza humana. El silencio no depende del silencio exterior (que no está siempre bajo nuestro control), sino del hecho de sentarse con la intención deliberada de estar en la presencia del Poder Superior sin juicios, reflexiones, planes o recuerdos. Es estar en el momento presente con *Aquello Que Es*, creyendo que somos amados tal y como somos.

Nuestra conciencia está sostenida en todo momento por la conciencia mayor que llamamos *Dios* en la tradición judeo-cristiana. Pero es accesible a todos, porque todo ser humano tiene la capacidad de permanecer en silencio. Como dice uno de los Salmos de la Biblia hebrea: «Callad y sabed que soy Dios». Esto no constituye un rechazo de la actividad mental como tal, sino un reconocimiento de sus limitaciones. Más allá de nuestros pensamientos está el mundo del espíritu, caracterizado por realidades que superan nuestra capacidad de articularlas.

TS: Muchas gracias, Padre. Pienso que hemos terminado por hoy. ¿Podría despedirse con una oración?

TK: *Espíritu Santo de Dios, creemos en Tu presencia dentro de nosotros. Úngenos con Tus dones, atráenos interiormente hacia Tu presencia. Sana las heridas de nuestra vida y permítenos entrar en la plenitud de Tu presencia divina, que es vida, luz y Amor sin límites.*

XII

PASO DOCE

Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Tom S.: En esta tarde examinaremos el último de los pasos, que es el que más páginas ocupa en *Doce Pasos y Doce Tradiciones*. Hoy no tenemos tiempo para recorrer las 19 páginas del duodécimo paso, en las que Bill Wilson resume el programa de AA y describe todas las consecuencias en las vidas de sus miembros. He seleccionado quince extractos del duodécimo paso, formados cada uno de ellos por una o dos frases que, en mi opinión, captan la esencia de este último paso.

Voy a leer cada uno de los extractos y a pedirle, si está interesado, que haga algún comentario sobre él o que pasemos al siguiente extracto si piensa que ya ha respondido a la cuestión que le planteo.

Una de las primeras frases que nos encontramos en el duodécimo paso es esta: «Empezamos a practicar los Doce Pasos del programa en nuestras vidas diarias, para que nosotros y las personas que nos rodean podamos encontrar la sobriedad emocional». ¿Desearía abordar esta cuestión o piensa que ya la hemos tratado?

Thomas Keating: La hemos tratado anteriormente, pero la idea de la sobriedad emocional es tan valiosa que podría merecer la pena abordarla una vez más. Es evidente que este paso se refiere a una transformación de la conciencia que acompaña e impregna toda nuestra vida y todas nuestras relaciones: Dios, otras personas, nosotros mismos, el planeta Tierra y el cosmos.

La sobriedad emocional es lo mismo que el desprendimiento de nuestras ideas de felicidad y también de nuestra dependencia excesiva del grupo al que sentimos que pertenecemos, junto con nuestro condicionamiento cultural, educación, rasgos de personalidad y patrones emocionales.

En otras palabras, todas las tendencias interiores e influencias exteriores que se han sumado a nuestro falso yo –el cual se basa en nuestras experiencias traumáticas de la primera infancia, de las que tratamos de escapar durante toda la vida, en vez de afrontarlas–. Sin embargo, en el proceso de los Doce Pasos las afrontamos y, como consecuencia, quedan relativizadas. La energía que poníamos originariamente en ellas, en nuestra búsqueda desesperada de la felicidad a través de programas emocionales que no podían funcionar, está ahora disponible para el servicio a Dios y a los demás, y para llevar el mensaje de AA al mayor número posible de personas.

Se ha empezado a experimentar una enorme libertad, expresada en la capacidad de servir a otros, incluso de manera heroica, con el fin de ayudarlos a salir de la ciénaga del alcoholismo o de cualquier otra adicción. Pero no podemos hacerlo sin una conciencia cada vez más profunda de la motivación que está al acecho en nuestro inconsciente, ya que la energía del inconsciente está almacenada en el cuerpo e influye secretamente en nuestra conducta y en nuestras decisiones. Hemos de descubrir

cuál es esa motivación con el fin de desprendernos de ella. De lo contrario, sigue introduciéndose en nuestras decisiones, incluso en las más importantes de nuestra vida, y solo más tarde descubrimos que algo no estaba bien en nuestra motivación.

El sexto paso de AA es crucial desde este punto de vista, porque dice que llegamos a estar *enteramente* dispuestos, no solo dispuestos. En mi opinión, «enteramente» incluye el hecho de tomar conciencia de la motivación inconsciente de nuestra desorientación en el proceso de toma de decisiones a lo largo de nuestra vida. Hemos estado encerrados en la camisa de fuerza de programas para la felicidad que no nos han dado mucho espacio o flexibilidad para desarrollar nuestras capacidades interiores como imagen de Dios.

La idea que quiero subrayar es esta: a medida que tomamos conciencia de la cara oscura de nuestra personalidad y de la gran cantidad de energía que invertimos en programas para obtener seguridad, poder y afecto, estima y aprobación, comprendemos que no podemos gobernar nuestras vidas. Dicho de otro modo: el primer paso se ha convertido en una experiencia aún más profunda que el original; solo que ahora no es un estado de desesperación mental, sino de autoconocimiento que ha aumentado para incluir partes de nuestra personalidad que no conocíamos porque hasta ahora solíamos proyectar la cara oscura de nuestra personalidad en otra persona. Ahora nos enfrentamos a nuestra realidad personal tal y como es, con todas nuestras deficiencias y debilidades. Una vez que hemos puesto nuestras vidas al cuidado de Dios, tenemos la capacidad de aguantar el reconocimiento humillante de que no podemos hacer nada para quitarnos nuestros defectos. Entonces estamos enteramente dispuestos a dejar que nos los quiten.

Ni siquiera empezamos a rezar para que nos los quiten, porque sabemos que secretamente nos gustan algunos de ellos. Finalmente, suplicamos a Dios que nos los quite. Nuestra disposición para que Él lo haga es la mejor oración. No es necesario que la expresemos con palabras. La súplica: «¡Ven en mi auxilio!» lo dice todo. Y entonces Dios los quita. La sanación no es algo que usted y yo podamos realizar, ya sea en AA o en las tradiciones cristianas. Es algo que Dios obra en nosotros con nuestro permiso. Además, ponemos tantos obstáculos que Dios tiene dificultades para llevar a término lo que desea en nosotros. Dios respeta nuestra libertad y espera hasta que estamos enteramente dispuestos a dejar que nos quite nuestros defectos. El sexto paso resume todos los pasos anteriores en forma de autoconocimiento y subraya no solo la cara oscura que hemos experimentado en el primer paso, sino también la confianza creciente en Dios que es el resultado del proceso por el que hemos puesto nuestras vidas completamente al cuidado del Poder Superior.

TS: Pasemos al siguiente extracto, que dice: «Como resultado de practicar todos los pasos, cada uno de nosotros ha experimentado algo que se llama un despertar espiritual». Me pregunto si le gustaría exponer qué entiende por *mysterium*... ¿cómo lo llama usted?

TK: *Mysterium tremendum et fascinans*. Esta experiencia produce ciertamente un despertar. A veces implica un avance repentino, pero es más frecuente que se trate de un cambio gradual, de un proceso. El verdadero yo despierta a medida que el falso yo se duerme.

TS: ¿Y llega a morir?

TK: Al menos su intensidad se reduce. Nunca perdemos por completo nuestros rasgos temperamentales. Pero a menudo es difícil distinguirlos en personas que han alcanzado una cierta integración y autenticidad que las hace eficaces en todos los servicios o ministerios a los que se entregan.

TS: El siguiente extracto dice: «Se le ha concedido un don que le produce un nuevo estado de conciencia y una nueva forma de ser».

TK: El despertar de nuestro yo es un estado ampliado de conciencia que no limita nuestra relación con Dios a las reflexiones racionales sobre las cualidades divinas. Estas son, como máximo, indicadores que señalan hacia el Misterio. La persona que ha experimentado el despertar ha gustado algo del Misterio sin la mediación de pensamientos. Esta experiencia es mucho más íntima. Nos lleva al abrazo de la Bondad, la presencia y el amor de Dios. Se traduce en el hecho de ver la vida entera con sus acontecimientos, desgracias, desastres, el pasado y el futuro, en forma de un plan mucho más amplio que una sola generación, de manera que es, naturalmente, una lección de humildad. Como escribió santa Teresa de Jesús, la mayor fuente de humildad no es pensar en lo malo que es uno. La totalidad del *mysterium tremendum* consiste en ver la propia nada y que sin Dios no somos nada. Comprendemos también que no somos un objeto, ni una cosa particular, y, por tanto, podemos relacionarnos con la realidad en una forma ampliada de conciencia. Somos capaces de percibir la realidad desde el punto de vista de Dios. Ni siquiera una profunda tragedia personal es una mera tragedia, sino más bien una invitación a nuevas profundidades de autoconocimiento, comprensión y servicio a los demás. Desde este punto de vista, el sufrimiento es una participación en la redención de la familia humana.

TS: En el siguiente extracto encontramos una afirmación de Bill Wilson que se relaciona con sus comentarios: «Descubrimos que el uso asiduo de la meditación y la oración nos iba abriendo un conducto más amplio, de tal forma que, donde antes discurría un arroyuelo, fluía en ese momento un río que nos llevaba a la orientación y al poder seguros de Dios».

Bill escribe sobre el uso persistente, no meramente ocasional. Pienso que una de las claves de la sobriedad emocional es la perseverancia o alguna clase de disciplina en la meditación y en la oración.

TK: Este ideal de fidelidad a los pasos y del trabajo diario en ellos, y durante toda la vida, está estrechamente relacionado con lo que san Pablo llama *oración incesante*, que corresponde al don del Espíritu Santo llamado *temor de Dios*, la capacidad de estar continuamente en la presencia de Dios. Es evidente que en la vida diaria hemos de luchar para recordar la presencia de Dios. Pero una vez que tiene lugar el despertar señalado en el duodécimo paso, no tenemos tantas dificultades para recordar a Dios. De hecho, es casi imposible olvidarse de Él. San Juan de la Cruz afirma que la salud humana consiste en la experiencia continua y consciente de la presencia de Dios. Esta experiencia no hace que vivamos en este mundo para siempre, pero ciertamente reducirá muchos síntomas de enfermedad.

TS: Y nos llevará al nivel de la «alegría de vivir».

TK: Exactamente, en este momento estamos abiertos a la alegría. Los achaques de la vejez o la enfermedad son triviales comparados con nuestra iluminación interior. Ha mencionado usted el agua como un símbolo. Cristo dijo: «Quien crea en mí, de sus entrañas manarán ríos de agua

viva». Así pues, aquí hay muchos recursos; usted no ha hecho más que descubrir este pozo artesiano que mana en nuestro interior. Después de ser iluminados de acuerdo con el undécimo paso, esta agua mana y nutre todas las demás facultades, incluidos nuestros cuerpos. Podemos pensar con claridad, servir a los demás, amar a la gente, perdonar a nuestros enemigos, encontrar a Dios en todas partes, ver todas las cosas en Dios. Toda clase de tesoros siguen saliendo de este recurso totalmente espontáneo que ha estado siempre ahí, pero cubierto y aplastado por el falso yo y el desarrollo del ego.

TS: Aquí hay un extracto sobre el que ha hablado ya, pero voy a leerlo: «¿Podemos aceptar la pobreza, la enfermedad, la soledad y la aflicción con valor y serenidad?... ¿Podemos transformar estas calamidades en bienes espirituales, en fuentes de crecimiento y consuelo tanto para nosotros como para los que nos rodean? Bueno, lo cierto es que tenemos una oportunidad... si estamos dispuestos a recibir la gracia de Dios que nos puede fortalecer y sostener ante cualquier catástrofe».

TK: Esta es una enseñanza exigente, pero muy sólida, fiel y verdadera. Esto es precisamente lo que yo llamaría *estabilidad emocional*. Incluso cuando estamos abatidos por una humillación o tragedia personal, en el mismo momento en que la aceptamos, tan pronto como este proceso nos permite actuar cada vez con más facilidad, el agua empieza a manar. Y aunque la situación pueda ser muy penosa, el dolor no nos destruye ni nos desalienta. Podemos transformar el dolor en alegría porque lo soportamos por amor a Dios. La fe percibe la situación como una oportunidad para entregarse de un modo más completo a la acción divina. Es un movimiento hacia una comunión más pro-

funda con la voluntad de Dios, que, evidentemente, es más difícil cuando la situación es complicada.

TS: Bill escribe sobre el desarrollo espiritual en el siguiente extracto: «Solamente por este medio podemos aumentar nuestras posibilidades de vivir una vida verdaderamente feliz y útil. A medida que nos desarrollamos espiritualmente, nos damos cuenta de que nuestras actitudes hacia nuestros instintos tienen que pasar por una transformación drástica».

TK: Esto es exactamente lo que yo quiero decir cuando hablo de familiarizarse con el inconsciente, donde los instintos ocupan un lugar destacado. Nuestro inconsciente está formado por todas aquellas cosas que nos resultaron tan dolorosas que no pudimos soportarlas en la infancia, debido a nuestra necesidad desesperada de símbolos de seguridad, símbolos de afecto y símbolos de control. El residuo de dolor que no hemos afrontado nunca se manifiesta en forma de rechazos en la vida adulta. Es posible que la prueba por la que estamos pasando actualmente no sea trascendental, pero el sentimiento de rechazo puede ser intenso, no porque la situación sea mala, sino porque nos recuerda una experiencia anterior en la que sentimos un gran rechazo en la infancia.

Uno de los efectos terapéuticos primarios de la oración centrante es que permite que emociones primitivas profundamente ocultas pasen a través de nuestra conciencia sin que opongamos resistencia o nos aferremos a ellas, sin que las juzguemos ni nos juzguemos a nosotros mismos. Afrontar esta clase de dolor es un gran servicio para nosotros y nuestras relaciones. El deseo de hacer frente a la cara oscura de nuestra personalidad y el deseo de que Dios nos muestre la verdad sobre nosotros mismos exigen una gran motivación.

TS: Bill escribe: «Al desarrollarnos aún más, descubrimos que la mejor fuente posible de estabilidad emocional era el mismo Dios». ¿Le gustaría hacer algún comentario sobre esto? Es una intuición muy importante de Bill.

TK: El descubrimiento de quién es Dios es el eje en torno al cual gira todo el proceso de la intimidad con Dios. No por medio de la razón o de la reflexión, sino a través de la experiencia de nosotros mismos como un espejo de la presencia de Dios. En ese nivel, el conocimiento de Dios y el conocimiento de nosotros mismos llegan a ser la misma cosa. Así, es cuestión de desarrollar, como dice Bill Wilson, nuestra capacidad de percibirlo. La seguridad no consiste en tener más casas, más coches, más pólizas de seguro, por muy deseables que puedan ser. Estas cosas nos fallan o desaparecen. Cuando morimos, no nos acompañan como los carros en las tumbas de los faraones. Dios es la verdadera seguridad. Todo lo demás es marginal. La verdadera libertad es la unión con la voluntad de Dios. El verdadero poder consiste en hacer uso del empoderamiento divino. Finalmente, «Dios es amor», como dice Juan. El deseo de felicidad de nuestro corazón solamente puede encontrar el descanso completo en Dios.

TS: Voy a combinar los tres extractos siguientes para formar uno solo. En el primero dice Bill: «Éramos todavía víctimas de temores irracionales». El siguiente es: «El falso orgullo se convirtió en la otra cara de la ruinosa moneda llamada "Temor"». Y el tercer extracto es: «En el fondo, habíamos sido exageradamente temerosos».

TK: ¿Sabe usted de qué pensaba él que tenemos miedo?

TS: Pienso que se refería a los sentimientos emocionales que se expresan a través de ansiedades o miedos excesivos

a los que normalmente los no alcohólicos no tienen que enfrentarse. Parte del problema consiste en que durante años el alcohol nos ha ayudado a evitar esos pensamientos y nos ha permitido prescindir de las realidades de la vida. Cuando dejamos de beber, todo ese material empieza a subir a la conciencia –la realidad de lo que ha sucedido, la manera en que hemos vivido, lo que hemos estado haciendo– y esta experiencia se hace casi insoportable.

TK: Jesús dice en los Evangelios que el miedo es inútil. Y con frecuencia cuestiona los miedos de los discípulos. El miedo como emoción desencadena la reacción de lucha o huida. Si la lucha o huida se desencadenan continuamente, nuestro pobre cuerpo y nuestro flujo sanguíneo se llenan de hormonas como la cortisona y la adrenalina. Cuando esto se repite constantemente, hay una cantidad anormal de estas hormonas fluyendo por el cuerpo. Si domina la ansiedad, la consecuencia natural es que la intensidad del miedo es anormal y, por tanto, requiere remedios extremos, o remedios que están a mano o que funcionaron antes; y estos pueden ser peligrosos para nuestra salud, sin mencionar otras desventajas unidas al estado de embriaguez, que hace sufrir a nuestros familiares y amigos.

En la oración centrante decimos: «No hay ningún pensamiento en el que merezca la pena pensar». Procede de Mary Mrozowski, uno de nuestros primeros guías espirituales. Una de las cosas que ayuda mucho en el proceso de sanación del inconsciente es ver que no estamos identificados con nuestros pensamientos o sentimientos y, en realidad, tampoco con nuestros cuerpos. Tenemos cuerpos. Tenemos sentimientos y tenemos pensamientos, pero si sabemos que no somos ninguna de esas cosas, y no nos identificamos con ellas, podemos cambiarlas. Esta intui-

ción relativiza el dominio que ejercen sobre la mayoría de las personas que no han empezado aún el proceso de sanación del autoconocimiento. En la tradición cristiana, este término designa fundamentalmente la exposición a los contenidos de nuestro inconsciente como resultado del profundo descanso y confianza en Dios y de lo que llamamos oración contemplativa.

TS: He aquí un interesante comentario de Bill: «Algunos psicólogos y doctores eminentes llevaron a cabo una investigación exhaustiva. Estos hombres distinguidos tuvieron la osadía de decir que la mayoría de los alcohólicos que habían examinado eran infantiles, hipersensibles emocionalmente y tenían delirios de grandeza».

TK: Se aplica también a las personas que tienen una adicción o que están bajo la influencia del proceso adictivo, pero no han desarrollado aún una adicción particular.

TS: Bill escribe también: «La verdadera ambición es el profundo deseo de vivir útilmente y de caminar humildemente bajo la gracia de Dios».

TK: No tengo nada que objetar. En cierto sentido, constituye un eco de uno de los grandes profetas de Israel, que dice: «Debemos hacer lo que es recto y caminar humildemente ante Dios».

TS: En nuestro último extracto, Bill escribe: «La comprensión es la clave de las actitudes y los principios correctos. La acción recta es la clave de la vida buena».

TK: Bill articuló muy bien las bases fundamentales de toda virtud en ese comentario al duodécimo paso.

TS: Pienso que hemos expuesto ya las ideas esenciales y tal vez podamos pasar ahora a algunas cuestiones conclusivas.

El padre Ed Dowling era un jesuita y, como hemos señalado, un amigo muy bueno de Bill Wilson. Bill decía que era «el alma más grande y bondadosa que he conocido en toda mi vida». Hacia mediados de 1950, el padre Ed escribió una carta a Bill en la que afirmaba: «Si AA dedicara menos tiempo y energía a la dimensión de la anchura –la propagación de AA– y más a las dimensiones de la longitud y la profundidad, la amplitud de la propagación no estaría tan limitada a un porcentaje tan bajo de los alcohólicos del mundo».

En otras palabras, está diciendo que dando profundidad a las vidas de los miembros de AA, presumiblemente a través de la oración y la meditación, pensaba que AA atraería a un porcentaje mayor de los alcohólicos del mundo. Padre Thomas, no le estoy pidiendo que haga una crítica de AA, pero me gustaría escuchar sus pensamientos sobre los comentarios del padre Ed.

TK: Esta es una manera de sugerir que merecería la pena introducir la oración centrante, que tiene todos esos objetivos como parte de su programa, en el programa de los Doce Pasos. Al menos en el undécimo, pero posiblemente un poco antes, en el sexto, por ejemplo.

TS: Estoy de acuerdo. Mi opinión es que a medida que los miembros meditan con más frecuencia y regularidad, y acceden a niveles espirituales más profundos, empiezan a reflejar los principios de AA de tal manera que se hace evidente en sus conversaciones con otros o en las reuniones. Surge espontáneamente, y tal vez sea eso lo que el padre Dowling quería decir.

TK: Las personas a las que usted está describiendo encarnan la sabiduría de las tradiciones de los Doce Pasos y, por tanto, su testimonio, incluso independientemente de lo que digan, proyecta un mensaje de esperanza y seguridad en que los pasos funcionan realmente. Yo estaría de acuerdo en gran medida con el padre Dowling en este punto. Pienso que el mismo principio se aplica a cualquier forma de espiritualidad. No se trata de convertir a más personas, sino de permitir que quienes han conectado con ello sigan desarrollando niveles cada vez más profundos de penetración en el Misterio. Esto es lo que significa el despertar. No es un itinerario privado, sino que se desborda inmediatamente sobre todas las personas del entorno y, probablemente, sobre el conjunto de la familia humana. Se ha dicho –pienso que por parte de un médico de vanguardia– que no podemos tener un pensamiento sin que este afecte al universo entero instantáneamente. Si esto sucede con cualquier pensamiento, cuánto más beneficiará a otras muchas personas un pensamiento que procede de alguien que ha dado los pasos y ha alcanzado un estado mental despierto. Tal persona desborda energía positiva y vida, luz y amor divino sobre el universo, pero especialmente en la atmósfera de nuestro planeta que es, en el momento presente, un abismo de miseria humana almacenada a lo largo de los siglos por la violencia y brutalidad de los seres humanos que están afligidos por el falso yo, y por las sociedades constituidas por falsos yoes que han tratado de resolver los problemas por medio de la violencia y la dominación, en vez de recurrir a la forma humana de funcionar a través del diálogo, la colaboración, la compasión y la armonía.

TS: Tengo una pregunta interesante para usted. ¿Cómo puede uno examinarse a sí mismo para determinar si ha dado los pasos en profundidad?

TK: No conozco la respuesta a esta pregunta porque no he dado los pasos de manera oficial. Así que tal vez sea una pregunta que debería responder usted.

TS: Bien, entonces yo diría: «¿Cómo sabe usted cuándo un alcohólico se ha reincorporado a la raza humana?». Es una cuestión difícil.

TK: Tal vez no sea realmente necesario saberlo, sino que se trata sencillamente de seguir intentándolo.

TS: Sospecho que es a través de los ojos de los otros. Cuando un alcohólico da los pasos en profundidad, es frecuente que no pueda ver su propio crecimiento. Justamente en la conversación con su padrino o con otras personas fuera de AA, o dentro de AA, empieza a ver quién es en una dimensión diferente de aquella en la que estaba, y es muy gratificante, aunque a veces los demás no aprecian al individuo que tienen delante de ellos. Siguen viéndolo como antes y el alcohólico tiene que armarse de valor, por decirlo así, y asegurar: «Soy una persona diferente. Es posible que ellos no piensen que soy una persona diferente, pero lo soy», y yo creo que hace falta fe para dar este paso.

TK: Y valentía

TS: Pienso que, para el alcohólico, la clave es decir: «Es más importante lo que Dios piensa de mí que lo que todos los demás piensan de mí».

TK: Sí.

TS: Y cuando uno llega a ese punto y lo cree de verdad, tal vez haya completado los pasos en profundidad.

TK: Este podría ser un criterio muy bueno.

TS: La siguiente pregunta enlaza con lo que acabamos de decir. En *Heart of the World* escribió usted que, para que las doctrinas tradicionales lleguen a formar parte de nosotros, «tienen que pasar a través de nuestras mentes y nuestros corazones, y convertirse en nosotros mismos y emerger en nuestras vidas como una revelación de nuestro verdadero yo aquí y ahora». Supongo que podríamos decir –si verdaderamente queremos asimilar los pasos en profundidad– que las enseñanzas tradicionales de AA tienen que pasar por nuestras mentes y nuestros corazones, y convertirse en nosotros mismos y emerger en nuestras vidas como una revelación de nuestro verdadero yo aquí y ahora.

TK: Este es el propósito de los dos aspectos de prácticas de la tradición contemplativa cristiana de la que hemos hablado en la primera entrevista. Así pues, aquí tenemos dos prácticas, dos métodos que podemos ofrecer. Representan la experiencia de muchas generaciones y –por lo que yo sé– tienen sus equivalentes en casi todas las religiones del mundo. Pienso que AA tiene que aceptar su misión como una espiritualidad, no solo para alcohólicos, sino para nuestro tiempo, ya que se dirige frontalmente a la condición humana global, que puede tener consecuencias extremas en el caso de los alcohólicos, pero también es muy dañina en otras formas de adicción y para personas que están bajo la influencia del proceso adictivo.

TS: Esto nos introduce en la siguiente pregunta. Bruce Shear, el fundador de Pioneer Behavioral Healthcare, estima que el 23 por ciento de los adultos norteamericanos y el 20 por ciento de los niños sufren trastornos mentales en algún momento de su vida, la mayoría de ellos relaciona-

dos con el estrés. El padre Dowling escribió un artículo en los primeros días de AA titulado: «Los pasos de AA para los desfavorecidos, los que no son miembros de AA». El padre Dowling no era alcohólico, pero siempre pensó que los pasos de AA podían ser muy útiles para la «población desfavorecida, la que no forma parte de AA».

Padre Keating, ¿ve usted alguna manera de que nuestro trabajo y nuestro diálogo de hoy puedan alcanzar a los no alcohólicos y tal vez llevarlos a los mismos niveles de sanación espiritual que hemos encontrado en los Doce Pasos?

TK: Ciertamente así lo pienso, y en el trasfondo conceptual de la oración centrante aparecen la mayoría de esos principios, tanto en la descarga del inconsciente como en la transformación de la conciencia. Todas estas cosas forman parte de un programa que emerge de la tradición contemplativa cristiana y son descritas de diferentes maneras por distintos maestros espirituales a lo largo de los siglos, pero equivalen en gran medida a lo mismo. Lo que Bill Wilson y los demás hicieron –y no sé si fueron conscientes de ello– fue resumir la esencia de la tradición contemplativa cristiana y darle una forma que es relativamente simple, sencilla y clara. Dado que todos participamos de la condición humana, porque vivimos en este mundo, todos podemos beneficiarnos del logro de los Doce Pasos, si lo deseamos. Así pues, realmente es un programa que, a mi parecer, podría seguir con gran provecho personal cualquiera que esté interesado en el desarrollo espiritual, sin que importe cuál sea su forma de expresión religiosa. Y si estudiamos la orientación o la sabiduría espiritual de las diferentes tradiciones, veremos que todas ellas tienen una comprensión de los mismos principios básicos, aunque tal vez hagan más hincapié en este o en aquel paso. Los primeros cinco o seis pasos se inspiraron

en gran medida en el Oxford Group, que fue un grupo de renovación de espiritualidad cristiana en la comunidad anglicana a principios del siglo XIX. Bill Wilson fue más allá y creó los otros pasos. Pero al hacerlo, parece que permanecía en contacto con las tradiciones cristianas a través del padre Dowling, y tal vez también de otras personas. Lo que Bill Wilson hizo fue presentar una expresión sucinta y completa de las tradiciones contemplativas cristianas de una forma no sectaria accesible a todos. La razón por la que no todos se benefician de ello es que no están dispuestos a dar los pasos. No quieren poner los medios para desarrollar sus facultades con el fin de afrontar la cara oscura del inconsciente y permitir que la acción divina los sane, y al hacerlo, activar completamente los poderes innatos del alma o el espíritu para volar libremente. Un símbolo de una tradición que se usa con frecuencia es la transformación del gusano en mariposa. Ambos habitan en mundos diferentes. Y realmente hay una gran diferencia con respecto a la vida que vivíamos cuando estábamos en la camisa de fuerza del falso yo. Es un mundo completamente distinto. No estamos fuera de este mundo, pero ya no estamos en él en el sentido de estar aferrados a él. Está ahí y es ahí donde nuestro servicio se realiza. Así, pienso que los Doce Pasos podrían ser usados en mayor medida por personas que siguen el itinerario espiritual. Todos los puntos prácticos de los pasos serían una práctica espiritual muy buena para personas no adictas. Podemos usar los pasos de AA para trasladar los efectos de la oración centrante a la vida diaria.

TS: Gracias, Padre. De este modo ponemos fin a nuestra entrevista sobre el duodécimo paso.

Le estamos agradecidos por la generosa entrega de su tiempo y energía con el fin de hacer posibles estas entrevistas. Que Dios le bendiga siempre.

Segunda parte

DAR LOS PASOS EN PROFUNDIDAD

I

DAR LOS PASOS EN PROFUNDIDAD

En 1958, Bill Wilson escribió que muchos miembros veteranos de AA descubren que a menudo les falta «sobriedad emocional» (véase el artículo de Bill en el Apéndice A). Hay muchos datos que confirman que este problema existe todavía. Bill escribió también que este nivel de sanación no se puede alcanzar «hasta que nuestras dependencias paralizadoras sean rotas y quebrantadas en profundidad». Al reflexionar sobre las palabras de Bill, vuelvo una y otra vez a las palabras «en profundidad». ¿Era este el ingrediente que les faltaba a los «veteranos»? ¿Se deslizaban precipitadamente de un paso a otro? ¿Se olvidaban de hacer lo que yo llamo «el viaje de treinta centímetros de la cabeza al corazón»?

Pienso que todos compartimos una inclinación natural: no nos gusta cambiar. Levantamos barricadas para impedir el cambio. Dios puede retirar tales barricadas. Pero nos pide nuestro consentimiento. En AA lo admitimos en los pasos sexto y séptimo. Pienso que Bill Wilson estaría de acuerdo en que la profundidad de nuestra sobriedad está relacionada directamente con la apertura con la que recibimos y vivimos las palabras expresadas en *Doce Pasos y Doce Tradiciones*.

Esto me introduce en el propósito de la Segunda parte. Desde los primeros tiempos, los monjes han usado una

práctica especial de oración para cultivar su capacidad de asimilar la Palabra de Dios (la Escritura) en niveles profundos y vivir intuitivamente la vida que Dios quiso para ellos. En el siglo XI, esta práctica recibió el nombre latino de *lectio divina*, que significa lectura o, más exactamente, «escucha de la Escritura», como si Dios hablara al lector individualmente. ¡Sería un gran regalo que fuéramos capaces de desarrollar una práctica semejante para los miembros de AA con el fin de ayudarlos en su búsqueda para vivir intuitivamente los Doce Pasos!

En la entrevista siguiente con el padre Thomas tratamos la posibilidad de que los Doce Pasos hayan sido inspirados por Dios. Analizaremos también la posibilidad de convertir la antigua práctica de la *lectio divina* en un proceso no sectario que sería aceptable en círculos de AA.

Cualquier persona puede usar este método sencillo para asimilar las palabras de un libro inspirado. Creo que si un miembro de la comunidad de los Doce Pasos adopta cualquier parte de lo que el padre Thomas sugiere, ello lo acercará un poco más al umbral de un nuevo «despertar espiritual».

– Tom S.

II

ENTREVISTA

Tom S.: Mi nombre es Tom S. y soy alcohólico.

Padre Thomas, ¿podría empezar hoy comentando la naturaleza espiritual de los Doce Pasos?

Thomas Keating: Me alegraría intentarlo. La mayoría de las tradiciones espirituales poseen una literatura sapiencial. En mi opinión, Alcohólicos Anónimos es una tradición espiritual. Su influencia y su propagación en este siglo van a depender mucho de la calidad con que cada generación de personas en estado de recuperación asimile e interiorice la sabiduría fundamental contenida en los Doce Pasos y en las Doce Tradiciones.

No hay nada nuevo en el hecho de leer un texto inspirado de un modo especial –con una cierta disciplina y reverencia– que sirve a las facultades –cuerpo, alma y espíritu– como preparación para que accedan a la meta de toda práctica espiritual, que es la intimidad con lo Divino. Comprendo que para los principiantes en AA, el grupo mismo podría ser considerado como el Poder Superior –u otra realidad semejante.

En las grandes tradiciones espirituales del mundo, hay muchos textos sagrados como, por ejemplo, los Vedas y los Upanishads en el hinduismo, los Sutras budistas, el Corán en el islam, la Biblia hebrea y el Nuevo Testamento –por mencionar solamente unos pocos.

TS: Ha mencionado la «intimidad con el Poder Superior». ¿Se puede alcanzar a través de los Doce Pasos?

TK: Me parece que lo que me está pidiendo es que examine los ingredientes básicos de la lectura de textos inspirados de AA de una manera que fomente el acceso a la dimensión espiritual del Poder Superior y que señale dónde se encuentra la verdadera felicidad.

En otras palabras, leer un texto inspirado de una manera especial es un procedimiento –sobradamente probado y ampliamente experimentado– para interiorizar la sabiduría de una tradición particular. Estamos hablando sobre los Doce Pasos de AA, que, si no son un texto sagrado, son al menos un texto muy importante. Después de todo, sitúan a las personas ante la elección de la vida o la muerte. Así pues, conviene que escuchemos los Doce Pasos atentamente.

El proceso de acceder a la intimidad con Dios presupone cómo leer los textos de AA de tal manera que nuestras facultades humanas –cuerpo, alma y espíritu– estén preparadas para recibir el don de la sabiduría que los autores y la comunidad de AA están tratando de transmitir.

TS: Anteriormente se ha referido al «Poder Superior» como *Misterio*. ¿Podría hacer algún comentario sobre ello?

TK: «Misterio» no tiene aquí el sentido que posee en algunas novelas u obras dramáticas, sino el sentido de una verdad, experiencia o presencia que no está a nuestro alcance en este momento de nuestra vida, pero que a veces es intuida, aunque sea solamente a través de la sensación de una necesidad desesperada. Sentir que nuestras vidas se han vuelto ingobernables es en sí una experiencia de lo divino.

¿Quién dice que nuestra vida es ingobernable? Algo profundo dentro de nosotros –nuestra experiencia personal–, el desorden en nuestras relaciones, asuntos, ministerio, o con nuestra familia. Todas estas cosas apuntan a una Presencia que nos está retando, a veces acusándonos de errar el blanco y de perder lo que esperábamos que podría proporcionarnos la felicidad. La felicidad está ahí. La raíz más profunda de nuestro ser es –al menos en la tradición cristiana– la imagen de Dios. Esto se refleja en la tradición budista de la *naturaleza de Buda* o en la tradición hinduista del *Atman*. El *Atman* es una chispa de lo divino que mora en cada uno de nosotros. La Biblia hebrea y el Nuevo Testamento lo llaman la imagen de Dios en nosotros. De un modo más preciso, Dios, que es el término que designa la Realidad Última en la tradición judeo-cristiana, nos ha creado a Su imagen. Es decir, la bondad, la ternura, la belleza y el amor de Dios se reflejan en nosotros en el nivel más profundo de nuestro ser. Al acceder a la raíz y la fuente de nuestro ser, descubrimos qué es la verdadera felicidad, no buscándola en cosas que no pueden satisfacernos y en programas para la felicidad elaborados por nosotros mismos que sencillamente no funcionan. Las consiguientes frustraciones emocionales han llevado a muchas personas a la primera etapa de AA, donde comprenden profunda y existencialmente que ninguno de sus programas para la felicidad funciona ni funcionará para ellas.

Examinemos este proceso por el que accedemos al Verdadero Sí Mismo –la imagen de Dios en nuestro interior– o al Poder Superior. Los budistas lo llaman «naturaleza de Buda». La tradición zen lo llama «Sí Mismo Absoluto» –con «S» mayúscula, frente al falso sí mismo con «s» minúscula, que es la experiencia psicológica cotidiana de nosotros mismos–. El falso sí mismo es fundamentalmente una ilusión. Es el epítome de lo que significa para

nosotros la condición humana experimentada sin la presencia de lo que es la verdadera felicidad o sin tener idea alguna de dónde encontrarla.

TS: En relación con el acceso al verdadero sí mismo, presento a continuación una tabla que, de forma muy breve, resume el proceso en cuatro etapas que los monjes han usado desde hace siglos para acceder, asimilar y vivir los textos sagrados. ¿Cómo podemos los miembros de AA adoptar esos pasos en nuestra búsqueda de la intimidad con Dios o de un despertar espiritual?

El proceso de la intimidad con Dios			
La lectura como escucha de Dios	Reflexionar Rumiar Sopesar	Responder Oración espontánea	Descansar en la presencia de Dios

TK: La primera etapa en la lectura de un texto sagrado es venerarlo, escuchándolo con receptividad y respeto y acogiéndolo. Sé que los miembros de AA leen algunas páginas de *Doce Pasos y Doce Tradiciones* como parte del rito de AA. En torno a los objetos y los textos sagrados se suele establecer un cierto rito. Es propio de la naturaleza humana simbolizar las experiencias significativas que uno percibe o recibe. Por ejemplo, cada vez que alguien dice en una reunión de un grupo de AA: «Soy Butch y soy alcohólico», los demás se identifican con él. A continuación hay una lectura especial y desde ahí se entra en la experiencia de la reunión propiamente dicha, siguiendo ciertas reglas y procedimientos, y, por último, se termina con la «Oración de la serenidad» u otra semejante. No he memorizado el rito porque no he asistido a suficientes

reuniones de AA. Pero es evidente que hay un intento de grabar en los asistentes que se trata de una reunión especial. Por lo tanto, los participantes tienen que estar presentes con todas sus facultades y su atención. Esta atención es importante cuando se lee el texto en público. El texto ha de ser proclamado, no solo leído. Y no puede tomar el libro y proclamar el texto cualquiera de los asistentes, sino únicamente quien ha tenido tiempo para leer el texto anteriormente y ha reflexionado sobre él, y puede articular las palabras claramente de modo que todos los presentes puedan oírlas. El lector debe ser capaz de dar un cierto énfasis a frases y palabras importantes, pero sin exhibirse, por decirlo así.

TS: Habida cuenta de que la atención es tan importante, ¿podría sugerir una oración para empezar la reunión?

TK: El hecho de reunirse para entrar en relación con el Poder Superior es ya una oración. Tendemos a reducir el término «oración» a determinadas palabras. La oración significa primariamente relación con el Poder Superior. En el lenguaje de las religiones abrahámicas es la relación del creyente con Dios. Lo que voy a presentar como el proceso de la intimidad con Dios es un camino para asimilar –y ser asimilado por– lo que para los miembros de AA es su texto inspirado, independientemente de lo que entiendan por *inspirado*. El texto es significativo, cambia la vida. Es una elección entre la vida y la muerte –al menos, para muchas personas.

Supongamos que este texto es leído en público y todos escuchan en silencio, con atención respetuosa y receptividad. Tiene que ser presentado de tal modo que el sentido pueda ser captado por todos. Cuando el texto es leído una y otra vez, los oyentes empiezan a ver ciertos aspectos que

no veían al principio. Cada vez que se repite, se tiene la posibilidad de captar nuevas ideas a partir de palabras o frases particulares, o en la lectura como un todo.

TS: Ha usado usted el término «lectura en público». ¿Es un término «paraguas» para designar cualquier lectura que no sea privada? ¿Incluye la lectura en una reunión de AA?

TK: Sí. Y también incluiría la lectura en una reunión de los Doce Pasos de AA.

TS: Con frecuencia, en las reuniones de los Doce Pasos periódicas leemos el texto completo del paso (cada persona lee un párrafo) y después compartimos nuestras experiencias individuales relativas al paso. Tales reuniones han sido muy eficaces y yo he asistido a más de dos mil reuniones de los Doce Pasos en los últimos treinta años. Parece que nuestro diálogo se centra hoy en una nueva opción para los individuos que buscan una asimilación más profunda de los pasos. Con su permiso, podríamos dar a esta opción el nombre de «Reunión de Contemplación sobre los Pasos».

Supongo que tal reunión debería estar estructurada de tal modo que las diferentes etapas en el proceso de la intimidad con Dios (véase la tabla de la página 194) sean experimentadas por los miembros que participan en ella. ¿Qué sugerencias podría ofrecernos usted relativas al formato de una «Reunión de Contemplación sobre los Pasos»?

TK: Para beneficiarse de una «Reunión de Contemplación sobre los Pasos», no es necesario que el grupo pase siempre por las cuatro etapas del proceso. La lectura len-

ta y en clima de oración de un párrafo puede ser muy gratificante. Podría ser suficiente para llenar un periodo de silencio después de que el texto ha sido proclamado para estimular reflexiones más útiles e inspiradoras. El periodo de silencio después de la lectura podría ser de tres o cuatro minutos dedicados a la reflexión silenciosa.

Si hay tiempo, se lee la misma sección de nuevo y se sugiere a los presentes que respondan interiormente a los pensamientos que hayan surgido, pidiendo al Poder Superior que establezca disposiciones similares dentro de ellos. Si surge una atracción hacia la paz o el silencio interior, se invita a todos a relajarse sin pensar. Si no se da esta experiencia final, cada participante responde con sus propias palabras al pensamiento o a los pensamientos que surgieron espontáneamente después de la primera lectura. Se puede completar todo el proceso en 10 o 15 minutos, ampliando o reduciendo los dos periodos de silencio según el modo que sea mejor para el grupo.

Se podría añadir de vez en cuando un paso final (por ejemplo, una o dos veces a la semana o al mes). Se lee el pasaje por tercera vez y el moderador del grupo invita a los miembros a compartir brevemente su experiencia de paz interior o las nuevas intuiciones que surgen de la lectura con el grupo.

TS: Me parece que un padrino podría convertir provechosamente el formato de grupo en un formato cara-a-cara cuando se está tratando un paso particular (en profundidad) con un nuevo apadrinado. ¿Está de acuerdo?

TK: Totalmente.

TS: La lectura privada y en soledad, ¿implica también cuatro etapas?

TK: Para asimilar textos sagrados, la lectura en privado es tan importante como la lectura en público, y a veces es más importante que ella. Menciono el aspecto público porque es ya parte del rito de la reunión. Para obtener todo el beneficio de un texto sagrado, necesitamos estar en una situación en la que otra persona lea el texto y nosotros sencillamente escuchemos.

En este proceso de la intimidad con Dios, cuando leemos el texto en privado, podemos detenernos en cualquier momento con el fin de reflexionar y responder en presencia del Poder Superior a las intuiciones que podamos estar recibiendo. No necesitamos leer el texto entero para beneficiarnos del proceso. A medida que pasa el tiempo, es posible que solo tengamos necesidad de leer una frase para estar completamente absortos en una comprensión o emoción a la que el texto ha dado origen.

Dado que esta clase de lectura es un aspecto muy significativo de la vida diaria, necesita un «vestíbulo» –una especie de preparación remota– antes de empezar. También puede resultarnos útil elegir un lugar tranquilo donde nadie nos interrumpa y donde podamos prolongar nuestra concentración. Tal vez deseemos asimismo fijar un cierto tiempo mínimo para ello. Quizás veinte minutos o media hora no sería un espacio de tiempo demasiado largo, pero ciertamente se recomiendan al menos quince minutos para entrar en el texto. Podemos dedicar más tiempo si disponemos de él. En otras palabras, este método es un procedimiento menos directivo. Podemos hacer aquello hacia lo cual nos sentimos atraídos dentro de los parámetros de lectura, reflexión y respuesta a aquello sobre lo que hemos reflexionado, que culminan en momentos en los que descansamos en el pensamiento, la comprensión o el efecto emocional que podríamos estar experimentando.

La lectura sagrada que hacemos en privado será más provechosa si antes de sentarnos hemos disipado de algún modo nuestras preocupaciones y cualquier forma de tensión. Hay diferentes maneras de lograr la serenidad: ejercicios físicos ligeros, caminar alrededor de la manzana, tomar una taza de té o leer algo que nos libere de las preocupaciones que podamos tener... De este modo, cuando nos sentamos, no nos ponemos sobre carbones candentes ni sobre un cartucho de dinamita. Cuando nos sentamos, el cuerpo puede estar y permanecer en reposo y quieto. Además de preparar el cuerpo, necesitamos concentrar nuestra imaginación y nuestra memoria por medio de una breve oración o una lectura corta –tal vez de medio minuto o un poco más, dependiendo de nuestro grado de disgusto.

Esta aproximación se basa en los cuatro aspectos de la práctica tradicional de la *lectio divina* en la tradición cristiana, que implica leer textos que, según lo que creemos, han sido inspirados por Dios. A partir de los siglos III y IV, miles de monjes han seguido este proceso que conduce hacia la intimidad con Dios. Este proceso, foco central de su formación, podría ser visto como una especie de destilación de la esencia de su relación con el Poder Superior.

TS: ¿En qué se diferencia la tradición de la lectura monástica de la lectura ordinaria?

TK: La experiencia de la lectura sagrada no es como otras clases de lectura. Ni siquiera es como la lectura de un libro espiritual. Se trata de escuchar a Dios que, según creemos, es el inspirador de textos particulares. Aun cuando estemos leyendo en privado, no nos limitamos a leer, sino que estamos *escuchando*. Los monjes pronuncian las palabras en voz alta cuando leen en privado con

el fin de grabar el texto tanto en su cuerpo como en su mente. Ambos están estrechamente interrelacionados.

Los principios en los que se basa la relación monástica con el Poder Superior son el silencio, la soledad, una disciplina de oración y la sencillez del estilo de vida. Para leer u oír realmente un texto sagrado es útil también simplificar la vida diaria con el fin de evitar el exceso de comida, de entretenimiento o de trabajo; en otras palabras, equilibrar el cuerpo, el alma y el espíritu de manera que cada parte de nosotros reciba alimento de la fuente espiritual con regularidad. Sucede como con el alimento espiritual y el alimento normal... necesitamos de los dos todos los días.

Una vez sosegados en este vestíbulo, entramos en el proceso de escucha real. Normalmente desearemos leer el texto varias veces, pero llega un momento en el que necesitamos tomar conciencia del hecho de que Dios nos habla a través de este texto. Y escuchar implica desprenderse de todo el ruido exterior e interior, y de todos nuestros cuidados y preocupaciones.

Pensemos por un momento lo que implica cualquier proceso de escucha. ¿Qué hacemos cuando escuchamos en profundidad música o a un orador elocuente? ¡Nada! Cuanto menos hacemos –cuerpo, mente y espíritu– y cuanto más nos limitamos a prestar atención a lo que se dice o se oye, tanto mayor enriquecimiento, satisfacción y aliento recibimos de la belleza de la música o las intuiciones. Escuchar es lo contrario de estar nervioso; es poner toda la atención en el texto y en nada más. Sencillamente ignoramos los pensamientos extraños que puedan surgir. Esta es la razón por la que la significación del texto necesita ser una prioridad de primer orden en el momento en que nos sentamos. Este es el momento de entregarse al proceso de escucha y nada más.

No leemos para dominar el texto, sino para recibirlo, asimilarlo y ser asimilados por él. Es un proceso totalmente diferente de la lectura despreocupada de un periódico o de una novela interesantes o emocionantes –ambos tienen su valor, pero no en esta clase de lectura.

Repitamos que no importa la cantidad de texto que se lee de hecho.

TS: ¿En qué momento sugiere que hagamos una pausa en nuestra lectura o que prestemos oído al texto y empecemos la segunda etapa del proceso: *la reflexión*?

TK: Leemos hasta que algún pasaje nos conmueve o nos mueve a reflexionar sobre lo que pensamos acerca de lo que el autor ha dicho. Es una invitación a dejar el texto concreto que estamos leyendo y permitir que intervengan nuestra imaginación, nuestra memoria y nuestro sistema conceptual. Esto podría implicar la reflexión sobre ciertos aspectos de nuestra vida, recuerdos o situaciones vitales en que nos encontramos. Pero no tenemos que decidir nada. Sencillamente escuchamos y usamos nuestra mente para cultivar las intuiciones que estamos recibiendo y desarrollarlas a nuestra manera. Si una intuición disminuye, podemos seguir leyendo. De este modo, abrimos nuestro propio camino a través del texto. La urdimbre del proceso es nuestra intención de escuchar y nuestra atención práctica, que se manifiestan haciendo caso omiso de los pensamientos que proceden de diversas fuentes, como las percepciones sensibles, los recuerdos o los planes para el futuro.

TS: Detecto que el movimiento entre las etapas de la intimidad con Dios es intuitivo. ¿Qué sucede hacia el final de la etapa de la *reflexión* que señala el paso hacia una etapa *espontánea*?

TK: Cuando los pensamientos o las intuiciones son especialmente vigorosos, hay una especie de «experiencia ¡ajá!». Algo que leemos sacude nuestro sistema intuitivo y decimos: «Soy yo» o: «Sé lo que eso significa», o: «Yo he experimentado eso». Cuando nuestras emociones y sentimientos empiezan a estar implicados, esto mejora sobremanera nuestra concentración en el texto. Ahora estamos en relación con algo o con alguien. Podríamos decir que es nuestro Poder Superior. De hecho, estamos en relación con el mayor maestro que existe. Estamos en relación con un amor personal que es sobrecogedor e incomprehensible, pero no por ello menos real, y que no se manifiesta directamente sino a través de la paz, el aliento o la instrucción que estamos recibiendo.

Estas disposiciones son signos de que algo está enriqueciéndonos en este encuentro, que es casi como una conversación. En cierto sentido es una conversación en la que el texto que estamos leyendo proporciona el tema para el diálogo. Así, llevados por una sensación de reverencia hacia este gran maestro que es el Poder Superior, no seguimos a nuestros pensamientos por todas partes, sino que tratamos de mantener una atención respetuosa ateniéndonos a los temas de conversación que ocupan nuestra mente y tal vez empiezan a hablar a nuestro corazón.

Hay que notar el desarrollo que tiene lugar aquí. Primero, la lectura como escucha, hasta el punto de decir las palabras en alta voz –leemos con atención, respeto y receptividad–. Estas disposiciones pueden desplegarse en una forma de invitación a reflexionar sobre alguna parte particular del texto como, por ejemplo, una sentencia o incluso una sola palabra. Podemos leer el mismo pasaje varias veces con el fin de fijarlo en nuestra mente y cerciorarnos de que extraemos todas las riquezas contenidas en él. Si la atracción disminuye, volvemos al texto y leemos

un poco más. Tenemos la mayor flexibilidad para seguir la atracción interior que sentimos hacia la lectura, la escucha o la reflexión. Una vez que nuestras emociones y sentimientos están implicados, podemos expresarlos interiormente a través de variadas peticiones o actos de gratitud, alabanza y amor –todas estas disposiciones pueden surgir espontáneamente–. A veces pueden suscitar en nosotros la sensación de que estamos unidos a algo (o a alguien): no sabemos qué o a quién, pero sabemos que es extremadamente alentador, confortador y amoroso.

TS: Parece un camino hacia una verdadera paz mental. ¿Cómo describiría usted la sanación que tiene lugar en el nivel instintivo al seguir este proceso?

TK: Esta experiencia positiva empieza a sanar las profundas heridas del odio a nosotros mismos que pueden haber sido provocadas por el fracaso de nuestras expectativas de felicidad que proceden de nuestro falso yo y de la falta de autoestima, porque hemos fracasado en nuestro intento de alcanzar los ideales de perfección o éxito mundano que habíamos imaginado. Con la expresión «éxito mundano» me refiero al éxito material, profesional, social, y a todas las demás formas de éxito que el mundo ofrece como grandes fuentes de satisfacción. Toda la actitud cultural hacia el éxito queda relativizada en esta experiencia de descubrir o percibir la vacuidad de los objetivos consumistas o materialistas que la publicidad, la cultura popular y los medios de comunicación tienden a introducir en nuestra conciencia las veinticuatro horas del día. La constante propaganda contraria a los valores de un texto sagrado y sus consecuencias prácticas para nosotros exigen la repetición de los mismos valores o principios básicos una y otra vez. De lo contrario, serán ahogados por las

presiones procedentes del exterior. Entonces tenderán a predominar los hábitos de escucha, no al texto sagrado sino a las promesas de los anunciantes, que apelan siempre a una de las tres necesidades instintivas –supervivencia y seguridad, poder y control, y afecto y estima–. Estas tienen un cierto valor cuando se buscan con moderación, pero el mundo de la publicidad y la sociedad en general tratan de que tengamos cada vez más y más necesidades con el fin de poder vendernos cada vez más productos. El afán posesivo persigue la acumulación de cosas –una vida centrada en la cantidad, no en la calidad.

En cualquier caso, mientras el lector atento del que hemos venido hablando asimila el texto, y el texto asimila al lector, este puede interesarse por algún elemento del texto y experimentar emociones positivas. No cambia sus preocupaciones o su necesidad de ayuda, pero ahora empieza a sentir que existe alguna ayuda y que no hay solamente un gran agujero, un vacío o una situación desesperada. En otras palabras, la Inhabitación Divina (palabras de la tradición cristiana), la Naturaleza de Buda (de la tradición budista) o la Chispa Divina (de la tradición hindú vedanta) está empezando a vibrar. ¿Por qué? Porque siempre ha estado ahí. Pero estaba ahogada por hábitos de búsqueda de la satisfacción y la felicidad en lugares equivocados. Llegamos a una autoconciencia reflexiva plena con un ego que se ha convertido a sí mismo en el centro del mundo, en torno al cual gira todo lo demás como los planetas alrededor del sol. Así, cuando los acontecimientos o las personas entran en nuestro campo gravitatorio, no son juzgados por su bondad objetiva, sino más bien dependiendo de si sirven a nuestras necesidades emocionales particulares para encontrar la felicidad en una o en las tres necesidades instintivas que el niño precisa, pero que son sumamente inapropiadas para los seres

humanos adultos. En los primeros años de vida, tales necesidades suelen volverse exageradas y, por tanto, imposibles de satisfacer. En el niño no está aún presente el uso de la razón que permite moderarlas, de modo que se fosilizan en rasgos de personalidad y programas para la felicidad que nos plantean exigencias a nosotros mismos y a otras personas para satisfacer nuestras necesidades emocionales, con el fin de no sentir el dolor de su frustración. Y cuando lo sentimos, los traumas emocionales consiguientes son reprimidos en el inconsciente para evitar el dolor. El cuerpo es el depósito en el que se almacenan las energías negativas. Y resulta casi posible verlas en algunas personas o entrar en contacto con algunas de ellas en la terapia de masaje.

TS: Ha mencionado usted el masaje. Y en sus escritos ha observado que el cuerpo es el almacén de «emociones no digeridas». ¿Podría hacer algún comentario sobre esto?

TK: Un masajista puede sentir en nuestros cuerpos bolsas de dolor, miedo, pánico, ira u otras emociones que no han sido procesadas y que forman parte del dolor emocional que dio origen al proceso adictivo. El proceso adictivo es la acumulación de frustración de programas emocionales para la felicidad fracasados más las consiguientes emociones angustiosas de ira, dolor, miedo, vergüenza, culpa, depresión, desaliento y deseos atormentadores que son sus consecuencias. La satisfacción de nuestros programas emocionales lleva a la euforia, el engreimiento y el orgullo. Ambas respuestas nos impiden relacionarnos con el Poder Superior, con nosotros mismos y con otras personas de una manera que sea verdaderamente humana. El proceso de la intimidad con Dios requiere la participación de nuestras facultades humanas ordinarias –incluido el

cuerpo– en la relación con el Poder Superior. Dado que hemos sido hechos a imagen del Poder Superior, tenemos en nuestro interior como núcleo básico de bondad todo lo que necesitamos para estar en paz y ser felices en el momento presente. Pero no lo sabemos porque, como un diamante escondido bajo un enorme montón de basura, los estratos de programas del falso yo, minuciosamente defendidos e incrementados por los traumas de nuestras vidas a medida que se desarrollan, ocultan la presencia de Dios dentro de nosotros.

TS: ¿Podría decirnos algo más sobre la última etapa de este proceso o camino hacia la estabilidad emocional?

TK: En realidad, estamos entrando en la parte más profunda de esta discusión, o en el lugar adonde conducen las tres formas de preparación. Recordemos que las tres primeras etapas son escuchar a Dios que habla a través del texto sagrado, reflexionar con Dios sobre el texto y responder a Dios como resultado del hecho de habernos sentido conmovidos emocional y espiritualmente. Estas son preparaciones para algo mucho más profundo. El propósito de AA, tal y como yo lo entiendo, es la sobriedad, la recuperación y la estabilidad emocional –las palabras de Bill Wilson que citó usted al comienzo de nuestro diálogo–. Es la cuarta etapa del proceso de la intimidad con Dios que nos abre del modo más comprehensivo a la experiencia que produciría la estabilidad emocional, que es el descubrimiento del lugar donde se encuentra la verdadera felicidad, y que en la tradición cristiana se llama *descansar en la presencia de Dios*. Hablando de forma práctica, esto sucede gradualmente a medida que esas tres etapas de asimilación del texto se siguen más o menos diariamente en los encuentros de AA y en privado

a través de periodos de entre veinte y treinta minutos de lectura orante de un texto sagrado. En este contexto, la oración significa desarrollar una relación con el Poder Superior y una receptividad a la sabiduría que se ofrece en el texto particular que estamos tratando de asimilar.

En la continuación de este proceso de asimilación podemos entrar de vez en cuando en la experiencia de nuestro Verdadero Sí Mismo. En otras palabras, después de haber ahondado en una intuición y respondido con una cierta profundidad de emoción, llega un momento en el que ya no queremos leer más o repetir las mismas respuestas, porque nos sentimos llamados a un lugar más profundo en el que nuestra respuesta no es conversación o palabras, sino comunión con una Presencia. Esto se llama *oración contemplativa* en la tradición cristiana. Hay estados similares de conciencia en otras religiones del mundo.

Lo que sigue es un poco difícil de entender. Lo expongo por si interesa. En algún momento de nuestro desarrollo nos identificamos con el Misterio y entramos en la experiencia del *puro ser – puro descansar* en el Poder Superior (Dios) en una disposición de receptividad, sintiendo la presencia del Misterio sin ningún deseo de articularlo o explicárnoslo a nosotros mismos. En otras palabras, pasamos más allá de la reflexión y de nuestro sistema conceptual hacia un lugar intuitivo donde muy amable y gradualmente, o a veces repentinamente, tomamos conciencia de que estamos unidos al Misterio. El verdadero «tú» es una participación en la Conciencia Divina y, por consiguiente, es una experiencia de intimidad más profunda que la que resulta posible con cualquier ser humano. En ella se produce una interpenetración de espíritus.

Con todo, también en el amor humano tiene lugar a veces una experiencia similar. Pensemos, por ejemplo, en

dos cónyuges ancianos que de verdad se aman mutuamente, sentados en el porche, contemplando la puesta del sol o escuchando música. No necesitan hablar para ser felices, porque han pasado de las palabras a un intercambio emocional permanente a través del don repetido de su presencia mutua. Lo que están celebrando en el silencio es la entrega de sí mismos, el don del uno al otro. Y así, al menos en ese momento, no necesitan palabras. No quiere decir que no vayan a usarlas durante el resto de la tarde, pero han vivido un momento cumbre en el que han sido conscientes de que están en contacto con una comunión más alta, una presencia superior, un amor más elevado que el que se experimenta en la presión cotidiana de ganarse la vida, formar una familia, etcétera.

Así, descansar en Dios es la experiencia de amar y ser amado. Es una experiencia que consiste sencillamente en estar presentes el uno al otro con inmensa paz, contento y delicia. Este ejemplo del amor de dos cónyuges maduros es un ejemplo vivo de lo que es realmente la oración contemplativa. Es una forma de comunión con Dios que nos hace tomar conciencia de los niveles más profundos de felicidad que están esperándonos, una vez que respondemos a la invitación al amor y el conocimiento profundo de Dios.

TS: ¿Desearía añadir algún comentario sobre el concepto de momento cumbre?

TK: Cada uno de esos pasos pasa por determinados momentos cumbre y después desciende. Así, hay un diálogo entre nuestra actividad y la inspiración que suscita el Poder Superior dentro de nosotros. A veces, la Presencia Divina no tiene lugar dulcemente, sino vigorosamente. Esta es la razón por la que es preciso recorrer las tres pri-

meras etapas como una preparación necesaria o al menos muy útil. La Presencia Divina está siempre en nuestro interior manteniendo nuestra existencia en todo momento –las veinticuatro horas del día–. La creación es un acto constante y continuo. El hecho de que estemos aquí sentados se debe a que Dios nos mantiene con vida –cuerpo, alma y espíritu– en cada uno de los nanosegundos de tiempo.

Con respecto a este diálogo, hay una expresión latina tradicional que he mencionado antes. Esta expresión es *mysterium tremendum et fascinans*. El elemento común entre estos dos aspectos es el Misterio de la presencia de Dios, es decir, no se trata de algo que esté dentro del alcance ordinario de nuestras facultades cognoscitivas. Nos encontramos con él como resultado de este proceso de desarrollo de la intimidad con Dios que hemos intentado describir en los párrafos anteriores. Llega un momento en que el descanso no es solamente reparador y está más allá de los conceptos y las palabras, sino que es sobrecogedor. En otras palabras, hay momentos de extremo asombro, pavor, temor reverencial, gratitud, atracción y estupor, todo ello en una misma experiencia. Y si no estamos preparados de algún modo para ellos, pueden ser aterradores.

Tremendum significa sobrecogedor, inmenso, inconcebible. Es como mirar al universo en la actualidad. Estamos aquí, en la tierra, y la idea que tenemos de nosotros mismos ha cambiado con el descubrimiento de galaxias que se alejan del punto de partida original del Big Bang a una velocidad enorme. En la próxima generación, o dentro de dos generaciones, ni siquiera podremos verlas porque estarán tan lejos que la luz no podrá volver a nosotros. Así pues, el universo es, en sí mismo, un *mysterium tremendum*. No podemos imaginar lo que es. No sabemos adónde va, pero se dirige hacia ese lugar a una velocidad cada vez mayor.

En la oración profunda nos encontramos con el Misterio mismo gracias a esta Presencia escondida y secreta que ha estado en nuestro interior durante toda nuestra vida, y que se introduce repentinamente –no a través de conceptos o sentimientos, sino como realmente es–. Esto puede ser abrumador para el espíritu humano cuando tiene lugar por primera vez. No obstante, no queremos salir corriendo, porque el otro aspecto es inherente al carácter mismo de la experiencia sobrecogedora: se trata del *mysterium fascinans*, que es la fascinación del misterio y la irresistible atracción que ejerce en nosotros y nos empuja a penetrar en sus profundidades. En otras palabras, hay dos fuerzas tirando en sentido contrario. Una repele y la otra arrastra, y ambas son irresistibles. Podríamos decir que es una especie de doble vínculo. Es una experiencia en la que no podemos decir «sí» o «no» a ninguna de las dos posibilidades. Lo único que podemos hacer es entregarnos sin juzgar, desprendernos de todo aquello que consideramos nuestro y dejar que Dios sea Dios dentro de nosotros. Esta experiencia es contemplación en el sentido más pleno del término. En las tradiciones religiosas orientales se llama *iluminación*. Es el fruto de las etapas anteriores, en las que nuestras facultades, al asimilar el mensaje de texto, son capaces de controlar una experiencia tan maravillosa que es en todos los sentidos tanto abrumadora como atractiva. Dios, como Poder Superior, es una realidad tan elevada que experimentar esta pura presencia sin la atracción alentadora del amor podría conmocionar nuestra mente.

Recuerdo a un joven que vino a la hospedería de nuestro monasterio y había tenido una experiencia de estas características sin haber sido formado en un contexto religioso. No pensaba que había tenido una experiencia de Dios, sino únicamente que se estaba volviendo loco. Aquella experiencia le resultaba insoportable. Pero en

cuanto oyó que Dios estaba presente en su interior y que lo único que necesitaba era añadir la dimensión ulterior del amor solícito y alentador de Dios, encontró la paz y la tranquilidad.

TS: Pienso que muchos de nosotros podríamos identificarnos con ese joven. ¿Podría ofrecernos en este momento un breve resumen de este proceso de intimidad con Dios?

TK: La apertura a la intimidad con Dios se puede realizar de diferentes maneras. Uno de los caminos más comunes en todas las tradiciones es la lectura sagrada o, más exactamente, la escucha con una actitud de receptividad, respeto y completa atención, a la vez que profundizamos en el texto. Consiste también en una cierta sensibilidad para seguir la invitación a reflexionar, y no contraer el hábito de leer a toda velocidad o de la manera en que lo haríamos si se tratara de una obra de literatura –que suele ser leer lo más rápido posible, entresacar algunos pensamientos y prescindir del resto–. No. Es una tendencia a encontrar en cada frase algo sobre lo cual merece la pena meditar, sin exagerar ni mitificar el valor de una palabra o frase particular. Es el texto general lo que nos comunica la sabiduría que necesitamos recibir en un nivel profundo.

La reflexión sobre el texto empieza a socavar nuestros valores, preocupaciones e ideas preestablecidos y superficiales acerca del lugar donde encontraremos la felicidad basados en los programas emocionales para la felicidad de la primera infancia, es decir, para la gratificación instintiva y rápida de deseos de poder, afecto y seguridad. Las reflexiones sobre el texto despiertan habitualmente deseos de las cosas buenas sobre las que leemos, como la esperanza de recuperación, la sanación de al menos algunas de nuestras relaciones, o que podríamos empezar a llevar una

vida que esté plenamente integrada en la sociedad humana normal. Todas estas aspiraciones implican reacciones que son suficientemente vigorosas para transformar nuestras actitudes básicas o formas habituales de actuar.

Finalmente, cuando las emociones se han apagado un poco y los pensamientos se han simplificado en palabras sencillas como: «Estoy en paz», o: «Me siento agradecido», entonces nos desprendemos incluso de esas palabras y entramos en un silencio amoroso, como los cónyuges ancianos de los que hemos hablado antes, que realmente se amaban y sabían cómo saborear su presencia mutua. Empezamos a comprender que este Poder Superior nos ama infinitamente, es solícito, maternal y nos lleva a través de esas etapas de relación hasta la unión con Dios. Los sentimientos negativos no son castigos por haber actuado de una manera irresponsable, sino formas de sanar las heridas más profundas de nuestra vida. Es en ese nivel donde la sobriedad emocional deviene plenamente posible como un modo de vida habitual.

Las experiencias del *mysterium tremendum et fascinans* podrían ser pocas y estar muy distanciadas en el tiempo, pero cambian la vida. Nos dan fuerza, honestidad y la capacidad de considerar nuestras vidas y nuestra debilidad, vulnerabilidad y el desastre en el que hemos convertido nuestras relaciones, sin angustia y con un cierto contento. Sea cual sea el mal que hayamos hecho, reconocemos que lo hemos hecho, pero no dejamos que se interponga en el camino que permite a Dios sanarnos del modo que Él elija. En otras palabras, estamos preparados para compensar por lo que hemos hecho mal.

La experiencia del amor de Dios nos permite volver a la vida en el sentido más pleno de la palabra y dejar a un lado, o al menos relativizar, esos programas para la felicidad que, cuando la gratificación se postergaba, nos lleva-

ban a una necesidad desesperada de escapar del dolor de la frustración y las consiguientes emociones angustiosas. Este es el proceso adictivo que nos hizo caer al final en alguna adicción concreta, y que, si nos recuperamos del alcohol, nos hará caer en otra adicción, a no ser que alcancemos la sobriedad emocional mediante el profundo conocimiento del Poder Superior y a través de nuestra entrega a la voluntad de Dios en todos los aspectos de nuestras vidas.

TS: Cuando ha usado la expresión latina *mysterium tremendum et fascinans*, se me ha ocurrido la siguiente pregunta: en el lenguaje de AA, ¿significaría lo mismo la expresión «despertar espiritual»?

TK: Sí, podría significar lo mismo. La mayoría de las personas no están espiritualmente despiertas. Esta es la razón por la que buscan la felicidad en lugares equivocados, y con ello hacen mucho daño a sus relaciones con el Poder Superior, consigo mismas y con otras personas. Esta es la razón por la que la experiencia de Dios –aun cuando sea sobrecogedora y abrumadora– es la fuente última de la verdadera humildad, que consiste en aceptar la realidad tal y como es. Pero normalmente no podemos hacerlo hasta que hayamos relativizado las expectativas emocionales que tenemos puestas en la felicidad que puede darnos la vida. Nuestro condicionamiento cultural y todas las instituciones pueden ofrecernos solamente formas externas de felicidad.

Me atrevo a decir que tampoco un trabajo meramente externo sobre los Doce Pasos producirá esta transformación. Por consiguiente, propongo como una idea práctica que la lectura orante y atenta de los textos tradicionales de AA, y el hecho de grabar en los miembros de AA la

importancia de la asimilación de la sabiduría de los fundadores, son cruciales para alcanzar la sobriedad emocional, que es el apoyo más seguro para la recuperación, en la medida en que es posible en este mundo.

TS: Así pues, lo que usted está describiendo hoy es realmente un camino hacia el despertar espiritual.

TK: Exactamente. Esta es también mi comprensión de lo que es el programa de los Doce Pasos.

TS: Como usted sabe, durante los últimos veinte años he usado el método de la «oración centrante» como mi meditación del undécimo paso. ¿Podría exponer de qué modo la oración centrante puede ser usada como la cuarta etapa del proceso de despertar?

TK: La oración centrante subraya el descanso en Dios o la etapa final del proceso de la *lectio divina*. Se puede acceder directamente al descanso en Dios sin pasar a través de esos pasos preliminares que llamamos *lectio divina*. Consiste en estar sencillamente en la presencia de Dios y desprenderse deliberadamente de otros pensamientos, incluso de los pensamientos sobre Dios. En otras palabras: de momento hemos entrado en un tiempo de intimidad y de gracia en el que la experiencia de ser y de entregarnos es más importante que la función intermediaria de las palabras, los sentimientos y los pensamientos. Es otra forma de acceder al *mysterium tremendum et fascinans*, pero sin dar los pasos preliminares.

Se podría considerar que la práctica de la oración centrante es apropiada para quienes se sintieron atraídos por ella en los pasos sexto o séptimo del camino de AA hacia el despertar. El sexto paso, tal como yo lo entiendo, es:

«Estuvimos dispuestos a dejar que Dios nos quitase nuestras faltas». Después de hacer el inventario personal y de dar a conocer todas las faltas de nuestra vida a un padrino, el siguiente paso, como hemos visto, sería centrarnos en nuestra conducta y tratar de corregir esas faltas. Pero esto no se hace en el sexto paso, ¡porque la oración para ser liberados no llega hasta el séptimo paso! Esta es una idea sorprendente que ocupa también un lugar destacado en el camino cristiano, el cual nos pone sobre aviso del hecho de que no llevamos a cabo este proceso nosotros solos. Si lo intentamos, descubrimos que nuestros esfuerzos no dan resultado, y que lo único que puede sanarnos es entregarnos por completo al Poder Superior, que es Dios en la tradición cristiana.

A través de la práctica del silencio interior somos invitados a examinar las profundidades de nuestra motivación. Aquí es donde la oración centrante se suma a «las profundidades de nuestra motivación inconsciente», porque la oración centrante, por el descanso en Dios y por el consentimiento en la atracción del silencio, abre nuestra conciencia psicológica ordinaria al nivel espiritual de nuestra naturaleza –el nivel de la intuición y la voluntad espiritual–. Este nivel de silencio interior nos hace vulnerables a los contenidos del inconsciente. Me atrevo a decir que el contenido de nuestro inconsciente es la fuente en la que comienzan los problemas de cualquier persona, sea miembro de AA o no. Según Bill Wilson, es frecuente que los miembros de AA caigan en una depresión después de diez años de sobriedad. Yo sugiero que esto podría deberse al hecho de que no han descubierto aún su motivación real, que está todavía oculta en su inconsciente. La práctica de la oración centrante nos hace vulnerables al inconsciente, especialmente después de que hemos establecido una cierta intimidad y naturalidad con Dios a través de los

tres primeros movimientos de la *lectio divina*: leer, reflexionar, responder. Ahora somos lo suficientemente fuertes y humildes para permitir que nuestra motivación egoísta y nuestras formas de actuar infantiles suban a la conciencia. Naturalmente, esto es incómodo al principio, pero la práctica regular del descanso en Dios implica también la afirmación de nuestra bondad básica. De este modo somos capaces de equilibrar la conciencia negativa de nuestro lado sombrío, como lo llama Jung –los rasgos de nuestra personalidad que ponen furiosos a nuestros amigos y hacen ingobernables nuestras vidas–, con la bondad positiva que está empezando a emerger del hecho de que somos también imagen de Dios.

La oración centrante podría ser un fuerte aliado de los Doce Pasos para quienes pueden conectar con ella o podrían sentirse atraídos por ella. Está siendo usada ya por algunos miembros de los grupos de los Doce Pasos como un método particular para el undécimo paso. Podría ser útil en un paso anterior en AA y tal vez acelerar el proceso de recuperación. Si permitimos que la Inhabitación Divina o el Poder Superior sanen las heridas de nuestro inconsciente, el proceso adictivo terminará y no habrá más adicciones. Habrá aún preferencias. Habrá sentimientos de dolor, pero no tocarán la profunda paz o calma que es descrita en los Salmos como la roca sobre la cual estamos fundados, el Dios en el que nos refugiamos con confianza. Despertar a la Inhabitación Divina es la verdadera seguridad, la verdadera libertad y el verdadero amor de nuestras vidas.

TS: Esta es una gran observación. Y coincido particularmente en lo que respecta al sexto paso. Durante los primeros cinco pasos, la mayoría de nosotros trabajamos en nuestros niveles ordinarios de conciencia espiritual y sen-

cillamente no estamos preparados para descubrir en profundidad nuestras motivaciones inconscientes. Pero tal vez en el sexto paso, hasta cierto punto, podamos empezar el proceso de una sanación más profunda.

TK: El sexto paso presupone, en mi opinión, que no conocemos nuestras faltas o la profundidad de nuestros apegos a ellas, o la cantidad de energía que ponemos en nuestros programas emocionales para la felicidad. Todo ello es inconsciente. Necesitamos una práctica que nos exponga al inconsciente si queremos que emerja el pleno significado del sexto paso. Más bien nos complacemos en nuestras faltas, y ni siquiera sabemos que las cometemos porque nuestro apego está también en el inconsciente. El sexto paso presupone que hemos avanzado lo suficiente para estar dispuestos a quitar nuestras faltas cuando estas aparecen. Si estamos preparados, Dios las quita inmediatamente. Además, hemos de estar dispuestos antes de pedir que sean quitadas; de lo contrario, somos hipócritas, porque pedimos algo que no queremos realmente.

TS: He observado que con frecuencia las personas que han seguido los Doce Pasos y que han estado en AA durante algunos años vuelven al sexto paso para llevarlo a cabo de nuevo porque su padrino observa que algunos defectos de carácter arraigados siguen estando presentes. Mi opinión es que si vuelven al sexto paso e incorporan la práctica de la oración centrante, podrían ser capaces de acceder a ese nivel profundo que les dará la sanación que necesitan.

Padre, me gustaría darle las gracias por esta entrevista. Ha expuesto los temas con mucha claridad. Pienso que dentro de AA hay una enorme necesidad de experimentar los pasos en profundidad y quizá estructurar reuniones

de los pasos o nuestras lecturas privadas de tal manera que puedan llevarnos a una asimilación en profundidad de los principios que representan. Parece que la medida de esta asimilación ha sido siempre la clave para la sobriedad emocional de muchos alcohólicos.

Con la ayuda de Dios, la entrevista que hemos tenido este fin de semana podría ser el punto de partida para un nuevo despertar espiritual dentro de la comunidad de los Doce Pasos.

TK: Si hay algún valor en este proceso por el que se aprende cómo leer y escuchar los textos con el fin de asimilar e interiorizar verdaderamente la sabiduría de cada tradición, entonces, en mi opinión, la instrucción acerca de cómo hacerlo sería parte de la enseñanza fundamental de AA. Una vez que las personas acuden a la reunión, necesitan escuchar esto muy pronto para que puedan asimilar realmente lo que están leyendo.

TS: Quizás algún tipo de taller...

TK: O al menos alguna formación especial para los padrinos, de modo que muchos de ellos puedan transmitir estas ideas en privado. Dado que hay tantos grupos en marcha, la gente no quiere oír lo mismo una y otra vez –o realmente no lo necesita–. Pero alguna manera práctica de comunicar cómo hacer el mejor uso de los tesoros de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones podría permitir a más personas perseverar en los difíciles años primeros.

TS: Y seguir vivas...

APÉNDICE A

«La próxima frontera: la sobriedad emocional»
Bill W., enero de 1958[1]

Pienso que muchos de los veteranos que han sometido a duras pero exitosas pruebas nuestra «compulsión alcohólica» todavía se encuentran con frecuencia faltos de sobriedad emocional. Tal vez se verán en la vanguardia del próximo progreso importante en AA –el desarrollo de mucha 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 nos los de quintros 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 empezó AA, yo he sufrido tremendos golpes en todos estos ámbitos por 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 de los bueyes. Luego nos viene la angustia final al ver lo tremendamente equivocados que habíamos estado, y lo incapaces que somos aún, no obstante, de escapar de ese tiovivo emocional.

1. Esta traducción de «La próxima frontera: la sobriedad emocional» se basa en la versión disponible en www.fundacionAA.org.ar [Nota de la traductora].

Cómo traducir una correcta convicción mental en un correcto resultado emocional, y, por tanto, en una vida fácil, feliz y buena... este no es solamente el problema de los neuróticos, sino el problema de la vida misma para todos los que hemos entendido lo que implica la buena voluntad de adherirnos a principios rectos en todos nuestros asuntos.

Aun cuando nos esforzamos por adherirnos a ellos, puede que la paz y la alegría sigan eludiéndonos. Y este es el punto al que hemos llegado muchos veteranos de AA. 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 persuadir a nuestro mudo, rabioso y oculto «Mr. Hyde».

Recientemente he llegado a creer que esto se puede conseguir. Lo creo así porque he visto a muchos compañeros, gente como nosotros, que andaban perdidos en las tinieblas y empiezan a obtener resultados. El pasado otoño, la depresión, sin tener ninguna causa racional, casi me llevó a la ruina. Empecé a temerme que iba a entrar en otro largo periodo crónico. Teniendo en cuenta lo mal que lo he pasado con las depresiones, no era una perspectiva prometedora.

Seguía preguntándome a mí mismo: «¿Por qué los Doce Pasos no sirven para liberarme de la depresión?». Durante horas tuve la mirada fija en la oración de san Francisco: «Es mejor consolar que ser consolado». Aquí tenía la fórmula. ¿Por qué no funcionaba?

De repente comprendí cuál era el problema. Mi defecto fundamental había sido siempre el de la dependencia, una dependencia casi absoluta, de otras personas o de las circunstancias: siempre había contado con que me proporcionaran prestigio, seguridad y cosas similares. Al no

conseguir estas cosas según mis planes y mis sueños perfeccionistas, luché 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 se extirparan esas dependencias funestas y casi absolutas.

Como durante años había experimentado un pequeño desarrollo espiritual, la cualidad *absoluta* de esas dependencias horrorosas no se había revelado nunca anteriormente con tanta intensidad. Fortalecido por la gracia que podía encontrar en la oración, me vi obligado a valerme de toda la voluntad y la fuerza de las que disponía para extirpar esas defectuosas dependencias emocionales de otras personas, de AA y, en definitiva, de cualquier conjunto de circunstancias. Solamente entonces podría ser libre para amar como san Francisco. Llegué a darme cuenta de que las satisfacciones emocionales e instintivas nos vienen como dividendos extra de sentir el amor, ofrecer el amor y expresar un amor apropiado para cada relación de nuestra vida.

Era evidente que no podría aprovechar el amor de Dios si yo no era capaz de ofrecérselo a Él amando a los demás como Él quería que lo hiciera. Y esto no lo podría hacer mientras siguiera siendo víctima de falsas dependencias.

Porque mi dependencia significaba exigencia, una exigencia de posesión y control sobre las personas y las condiciones que me rodeaban.

Aunque las palabras «dependencia absoluta» puedan parecer un artilugio, fueron las que ayudaron a desencadenar mi liberación y me hicieron posible lograr la estabilidad y tranquilidad mental que experimento ahora, cualidades que sigo intentando consolidar, ofreciendo amor a otros, sin exigir nada a cambio.

Parece que este es el circuito primario de la sanación: un amor generoso a la creación y a los hijos de Dios, por medio del cual nos aprovechamos del amor que Él nos tiene. Es clarísimo que la verdadera corriente no puede fluir hasta que nuestras dependencias paralizadoras sean rotas y quebrantadas en profundidad. Solamente entonces podemos tener un indicio de lo que el amor es realmente.

Algunos dirán: «Eso es cálculo espiritual». De ninguna manera. Observa a cualquier AA que lleve seis meses trabajando con una persona que se encuentre en el duodécimo paso. Si esa persona dice: «Vete a la porra», el que acompaña a quienes se encuentran en el duodécimo paso se limita a sonreír y se dedica a una segunda persona. No se siente frustrado ni rechazado. Si esa segunda persona responde y empieza a dar amor y prestar atención a otros alcohólicos, pero no se lo da a él, el acompañante se siente feliz por ello de todos modos. Y tampoco se siente rechazado. Por el contrario, se alegra de que esa persona haya alcanzado el estado de sobriedad y sea feliz. Y si resulta que una persona a la que ha acompañado se convierte con el tiempo en su mejor amigo (o en el amor de su vida), entonces el acompañante se siente sumamente feliz. Pero sabe bien que su felicidad es una consecuencia, el dividendo extra de dar sin exigir nada a cambio.

Lo que realmente le ha dado la estabilidad ha sido tener y ofrecer amor a ese alcohólico extraño que estaba en la puerta de su casa. Ha actuado como san Francisco, con vigor y espíritu práctico, sin dependencias ni exigencias.

Durante los primeros seis meses de mi propia sobriedad, me dedicaba diligentemente a trabajar con muchos alcohólicos. Ninguno de ellos respondió. Sin embargo, este 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 pienso que así podemos tener parecidos resultados en cuanto a la sobriedad emocional. Si analizamos todas las molestias 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 libres para vivir y para amar; entonces podremos dar el duodécimo paso, tanto nosotros mismos como otras personas, para lograr la sobriedad emocional.

Por supuesto, no os he ofrecido una idea realmente nueva, sino solo un recurso que ha empezado a liberarme en profundidad de algunos de mis «maleficios». En la actualidad, mi cerebro ya no se precipita apresuradamente en la euforia, la grandiosidad o la depresión. Se me ha dado un lugar tranquilo bajo la resplandeciente luz del sol.

APÉNDICE B

Una práctica de oración en el Paso Once para quienes realizan programas de los Doce Pasos

El método de la oración centrante

Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros Lo concebimos.

Este folleto ha sido elaborado para ayudar a quienes están buscando la sobriedad emocional y espiritual. La oración centrante es un método para hacer que el undécimo paso mejore nuestro contacto consciente con nuestro Poder Superior. «Buscamos, a través de la oración y la meditación» se refiere a nuestro esfuerzo personal para comunicarnos con un Poder Superior. Muchas personas que realizan programas de los Doce Pasos han profundizado la relación con su Poder Superior gracias al método de la oración centrante. Se trata de nosotros y de nuestro Dios «como nosotros lo concebimos». No es un intento de cambiar las instrucciones dadas en el «Libro Grande», sino de respaldarlas y complementarlas.

Una nueva libertad

Tanto si te encuentras en un proceso de recuperación desde hace bastante tiempo como si acabas de empezarlo, es probable que hayas experimentado muchos sentimientos de frustración que no desaparecen cuando te mantienes en estado de abstinencia o sobriedad: problemas en

las relaciones, con el trabajo, la ansiedad, la depresión o sentimientos de vacío. Esos sentimientos son naturales para nosotros independientemente de cuál sea nuestra adicción y el tiempo de nuestro proceso de recuperación. Pero no tenemos que permitir que gobiernen nuestras vidas. ¡El undécimo paso nos ofrece una solución!

A través del sencillo método de la oración centrante podemos mejorar nuestra relación con el Poder Último de la vida. Esto es cierto independientemente de cómo llamemos a ese poder –Dios, Alá, Madre...– y también si le damos otro nombre o si no le damos ninguno.

Esta clase de oración ha sido usada durante siglos, pero es diferente de lo que podría ser nuestra idea de oración. No es la clase de oración a la que estamos acostumbrados, como la súplica para pedir algo que deseamos. Consiste sencillamente en entrar en profundidad en nuestro interior, en silencio, sin decir nada, sin pedir nada, limitándonos a estar y a dejar que nuestro Poder Superior esté con nosotros.

Para quienes están siguiendo un programa de recuperación, se pueden encontrar paralelos entre la transformación que aporta la oración centrante y el proceso de crecimiento favorecido al trabajar los Doce Pasos.

Algunos puntos prácticos

1. Se recomiendan veinte minutos de oración centrante dos veces al día.
2. Si notas durante el tiempo de oración un ligero dolor físico o emocional, no prestes atención y regresa muy sosegadamente a la palabra sagrada.
3. Se sugiere que acudas semanalmente a un grupo de oración centrante para encontrarte con otras personas en proceso de recuperación, que estén dispuestas a reunirse periódicamente, con el fin de ayudaros mutuamente en esta práctica.

Sobre Twelve Step Outreach (Servicio para Practicantes de los Doce Pasos)

Son muchas las personas que están practicando ya la oración centrante y les está resultando muy útil para su recuperación. Twelve Step Outreach ofrece retiros y talleres introductorios que enseñan este método con más profundidad.

Se puede encontrar información sobre retiros y talleres ofrecidos por Twelve Step Outreach entrando en <www.contemplativeoutreach.org> (cf. <www.extensioncontemplativainternacional.org>) y haciendo clic en «Programs».

Las pautas[1]

1. Escoge una palabra sagrada como el símbolo de tu intención de consentir en la presencia y la acción de Dios en tu interior.
2. Sentado cómodamente y con los ojos cerrados, te sosiegas brevemente y en silencio introduces la palabra sagrada como el símbolo de tu intención de consentir en la presencia y acción de Dios en tu interior.
3. Cuando te des cuenta de que un pensamiento te ha atrapado, regresa muy sosegadamente a la palabra sagrada.
4. Al terminar el periodo de oración, permaneces en silencio y con los ojos cerrados durante un par de minutos más.

La «palabra sagrada» no es sagrada por su significado intrínseco, sino por el significado que le damos como

1. Esta traducción se toma de www.extensioncontemplativainternacional.org [Nota de la traductora].

expresión de nuestra intención y consentimiento. Ejemplos: *Amor, Abandono, Serenidad, Paz, Silencio, Fe, Confianza, Dulzura,* etcétera.

«Sentado cómodamente» significa «con una comodidad relativa» de modo que no se favorezca el sueño durante el tiempo de oración.

Entre los «pensamientos» se incluyen las sensaciones físicas, los sentimientos, las imágenes y las reflexiones. «Regresa muy sosegadamente a la palabra sagrada» indica un esfuerzo mínimo. Esta es la única actividad que iniciamos durante el tiempo de la oración centrante.

Efectos de la oración centrante

Los efectos de la oración se experimentan en la vida diaria y no necesariamente durante el periodo de oración propiamente dicho. Durante esta oración, evita el análisis de la experiencia o tener expectativas como: repetir continuamente la palabra sagrada; no tener pensamientos; alcanzar una experiencia espiritual. Es importante que no juzgues el éxito de tu periodo de oración. Lo único que puedes hacer mal en esta oración en levantarte y abandonar. Puede ser que tengas sentimientos de dolor, lujuria o miedo, o incluso que recuerdes sentimientos o acontecimientos que olvidaste hace mucho tiempo. No es posible cambiar o reparar fácil y rápidamente el daño causado a lo largo de la vida.

En la oración centrante, cada persona se mueve según su propio ritmo. El mero hacer la oración y abrirse a la presencia del Poder Superior en silencio nos alienta a seguir adelante.

El crecimiento se producirá cuando practiquemos la oración centrante en el contexto de los Doce Pasos:

- Acrecienta nuestra capacidad de «Abandonarnos y dejar a Dios».
- Desarrolla en nosotros la actitud de no juzgarnos a nosotros mismos ni a los demás.
- Crecemos en el autoconocimiento, que a veces puede ser doloroso.
- Brota en nosotros la capacidad de escuchar y servir a otros.
- Nutre nuestra capacidad de vivir en el momento presente y en el aquí y ahora.

Sobre la oración centrante

Thomas Keating, OCSO, es uno de los fundadores del movimiento de la Oración Centrante y de Extensión Contemplativa, una red espiritual que enseña la oración centrante y proporciona un sistema de apoyo a quienes la practican. Es autor de numerosos libros y presentaciones grabadas sobre la oración contemplativa.

En 2001 se estableció el Twelve Step Outreach Program (Programa del Servicio para Practicantes de los Doce Pasos) de Extensión Contemplativa para ofrecer la oración centrante a las personas que se encontraban en todas las comunidades de los Doce Pasos como una práctica de oración/meditación para el undécimo paso. Ayudamos a individuos y grupos a establecer prácticas de oración centrante a través de talleres, retiros y programas de formación.

La práctica de la oración centrante y la base espiritual, histórica y psicológica que la sostiene se describen y elaboran en varios libros de Thomas Keating, incluidos *Mente abierta, corazón abierto* e *Invitación a amar*. La práctica de la oración centrante tiene paralelos con otras prácticas tradicionales, y es sencilla y fácil de realizar.

Para quienes viven según los Doce Pasos tal como se encuentran en AA, Al-Anon (Grupos de ayuda a familiares de alcohólicos), SCA (Sexual Compulsives Anonymous = Compulsivos Sexuales Anónimos), OA (Overeaters Anonymous = Comedores Compulsivos Anónimos), DA (Depressed Anonymous = Depresivos Anónimos), DAA (Drug Addicts Anonymous = Drogadictos Anónimos), NA (Narcotics Anonymous = Narcóticos Anónimos), GA (Gays Anonymous = Homosexuales Anónimos) y otros programas, una práctica de la oración centrante puede ser un sistema de apoyo clave en el proceso de recuperación y transformación.

La oración centrante puede ayudarnos a profundizar nuestra aplicación de los Doce Pasos en general y del undécimo paso en particular, a través de una inmersión diaria en la oración y la meditación. Creemos que, cuando la oración centrante es aplicada como un complemento diario a los Doce Pasos, nos abre a la dimensión más profunda de la espiritualidad.

APÉNDICE C
Los Doce Pasos[1]

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros Lo concebimos.
4. Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente Le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

1. Traducción: © 2009 by Alcoholics Anonymous World Services, Inc. («AAWS»). [Nota de la traductora].

10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros Lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer Su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Sendas de salvación

Eugen Drewermann

ISBN: 978-84-330-2385-8

¿Cómo comprender el mensaje de Jesús en este mundo? Esta pregunta conserva su carácter acuciante desde los días de Caín y Abel en el problema de la guerra. La guerra es el resumen, el efecto y la causa de todos los males que los hombres son capaces de infligir a otros hombres. Tanto tiempo como exista la guerra, el mundo carecerá de orden, estará necesitado de salvación. ¿Pero cómo? Las ideas que presenta este libro dejan claro lo siguiente: no es posible asistir a los hombres recurriendo a la moral. Ninguno de los problemas reales que afectan a la vida humana se resuelve con un "debes" o "no debes". Lo que los hombres necesitan es bondad y acompañamiento, es una mano abierta y no un dedo que se alza o señala, una aceptación sin prejuicios y una atención sincera y no dogmatismo y conformismo. Se trata de encontrar en los hombres el punto desde el que se hace posible desarticular el mundo presente en nombre del hombre de Nazaret y, con la vista fija en él, transformarlo en un mundo nuevo, mejor.

Creer en Jesús significa contar con una fuerza que nos sostiene mientras creemos naufragar; con una confianza que nos proporciona la fuerza que necesitamos para volver a creer en nosotros mismos, para "irnos, y no volver a pecar".

Está todo ahí
Mística cotidiana

Gisela Zuniga

ISBN: 978-84-330-2442-8

Gisela Zuniga, antigua alumna de Karlfried Graf Dürckheim y Willigis Jäger, pero también de San Juan de la Cruz, Teresa de Ávila, el Maestro Eckhart, Heinrich Seuse, Johannes Tauler y tantísimos otros maestros cristianos, ha descubierto su propio camino de contemplación místico-cristiana y lo enseña en numerosos centros de meditación de todo el mundo. En este libro sintetiza por primera vez lo que se ha esforzado por comunicar en incansables sesiones a sus alumnos. Es el camino del desasimiento que busca encontrar lo auténtico; el camino de la quietud que aspira a cobrar consciencia tras la quietud del último misterio; el camino que conduce de vuelta de lo superficial a lo profundo, del tener al ser, de la dispersión al origen. Con tiento y paciencia muestra una y otra vez lo esencial, lo que importa. El lector es incluido e invitado a participar en la comunidad de los que están en el camino. El resultado es un libro estimulante e inspirado, un indicador de caminos en el que se puede confiar.

caminos

Director de Colección: FRANCISCO JAVIER SANCHO FERMÍN

1. MARTÍN BIALAS: *La "nada" y el "todo".*
2. JOSÉ SERNA ANDRÉS: *Salmos del Siglo XXI.*
3. LÁZARO ALBAR MARÍN: *Espiritualidad y práxis del orante cristiano.*
5. JOAQUÍN FERNÁNDEZ GONZÁLEZ: *Desde lo oscuro al alba.*
6. KARLFRIED GRAF DUCKHEIM: *El sonido del silencio.*
7. THOMAS KEATING: *El reino de Dios es como... reflexiones sobre las parábolas y los dichos de Jesús.*
8. HELEN CECILIA SWIFT: *Meditaciones para andar por casa.*
9. THOMAS KEATING: *Intimidad con Dios.*
10. THOMAS E. RODGERSON: *El Señor me conduce hacia aguas tranquilas. Espiritualidad y Estrés.*
11. PIERRE WOLFF: *¿Puedo yo odiar a Dios?*
12. JOSEP VIVES S.J.: *Examen de Amor. Lectura de San Juan de la Cruz.*
13. JOAQUÍN FERNÁNDEZ GONZÁLEZ: *La mitad descalza. Oremus.*
14. M. BASIL PENNINGTON: *La vida desde el Monasterio.*
15. CARLOS RAFAEL CABARRÚS S.J.: *La mesa del banquete del reino. Criterio fundamental del discernimiento.*
16. ANTONIO GARCÍA RUBIO: *Cartas de un despiste. Mística a pie de calle.*
17. PABLO GARCÍA MACHO: *La pasión de Jesús. (Meditaciones).*
18. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE y JUAN ANTONIO TORRES PRIETO: *Camino de Santiago. Viaje al interior de uno mismo.*
19. WILLIAM A. BARRY S.J.: *Dejar que le Creador se comunique con la criatura. Un enfoque de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola.*
20. WILLIGIS JÄGER: *En busca de la verdad. Caminos - Esperanzas - Soluciones*
21. MIGUEL MÁRQUEZ CALLE: *El riesgo de la confianza. Cómo descubrir a Dios sin huir de mí mismo.*
22. GUILLERMO RANDLE S.J.: *La lucha espiritual en John Henry Newman.*
23. JAMES EMPEREUR: *El Eneagrama y la dirección espiritual. Nueve caminos para la guía espiritual.*
24. WALTER BRUEGGEMANN, SHARON PARKS y THOMAS H. GROOME: *Practicar la equidad, amar la ternura, caminar humildemente. Un programa para agentes de pastoral.*
25. JOHN WELCH: *Peregrinos espirituales. Carl Jung y Teresa de Jesús.*
26. JUAN MASIÁ CLAVEL S.J.: *Respirar y caminar. Ejercicios espirituales en reposo.*
27. ANTONIO FUENTES: *La fortaleza de los débiles.*
28. GUILLERMO RANDLE S.J.: *Geografía espiritual de dos compañeros de Ignacio de Loyola.*

29. SHLOMO KALO: *"Ha llegado el día..."*.
30. THOMAS KEATING: *La condición humana. Contemplación y cambio.*
31. LÁZARO ALBAR MARÍN PBRO.: *La belleza de Dios. Contemplación del icono de Andrëï Rublev.*
32. THOMAS KEATING: *Crisis de fe, crisis de amor.*
33. JOHN S. SANFORD: *El hombre que luchó contra Dios. Aportaciones del Antiguo Testamento a la Psicología de la Individuación.*
34. WILLIGIS JÄGER: *La ola es el mar. Espiritualidad mística.*
35. JOSÉ-VICENTE BONET: *Tony de Mello. Compañero de camino.*
36. XAVIER QUINZÁ: *Desde la zarza. Para una mistagogía del deseo.*
37. EDWARD J. O'HERON: *La historia de tu vida. Descubrimiento de uno mismo y algo más.*
38. THOMAS KEATING: *La mejor parte. Etapas de la vida contemplativa.*
39. ANNE BRENNAN y JANICE BREWI: *Pasión por la vida. Crecimiento psicológico y espiritual a lo largo de la vida.*
40. FRANCESC RIERA I FIGUERAS, S.J.: *Jesús de Nazaret. El Evangelio de Lucas (I), escuela de justicia y misericordia.*
41. CEFERINO SANTOS ESCUDERO, S.J.: *Plegarias de mar adentro. 23 Caminos de la oración cristiana.*
42. BENOÎT A. DUMAS: *Cinco panes y dos peces. Jesús, sus comidas y las nuestras. Teovisión de la Eucaristía para hoy.*
43. MAURICE ZUNDEL: *Otro modo de ver al hombre.*
44. WILLIAM JOHNSTON: *Mística para una nueva era. De la Teología Dogmática a la conversión del corazón.*
45. MARIA JAOUDI: *Misticismo cristiano en Oriente y Occidente. Las enseñanzas de los maestros.*
46. MARY MARGARET FUNK: *Por los senderos del corazón. 25 herramientas para la oración.*
47. TEÓFILO CABESTRERO: *¿A qué Jesús seguimos? Del esplendor de su verdadera imagen al peligro de las imágenes falsas.*
48. SERVAIS TH. PINCKAERS: *En el corazón del Evangelio. El "Padre Nuestro".*
49. CEFERINO SANTOS ESCUDERO, S.J.: *El Espíritu Santo desde sus símbolos. Retiro con el Espíritu.*
50. XAVIER QUINZÁ LLEÓ, S.J.: *Junto al pozo. Aprender de la fragilidad del amor.*
51. ANSELM GRÜN: *Autosugestiones. El trato con los pensamientos.*
52. WILLIGIS JÄGER: *En cada ahora hay eternidad. Palabras para todos los días.*
53. GERALD O'COLLINS: *El segundo viaje. Despertar espiritual y crisis en la edad madura.*
54. PEDRO BARRANCO: *Hombre interior. Pistas para crecer.*
55. THOMAS MERTON: *Dirección espiritual y meditación.*
56. MARÍA SOAVE: *Lunas... Cuentos y encantos de los Evangelios.*

57. WILLIGIS JÄGER: *Partida hacia un país nuevo. Experiencias de una vida espiritual.*

58. ALBERTO MAGGI: *Cosas de curas. Una propuesta de fe para los que creen que no creen.*

59. JOSÉ FERNÁNDEZ MORATIEL, O.P.: *La sementera del silencio.*

60. THOMAS MERTON: *Orar los salmos.*

61. THOMAS KEATING: *Invitación a amar. Camino a la contemplación cristiana.*

62. JACQUES GAUTIER: *Tengo sed. Teresa de Lisieux y la madre Teresa.*

63. ANTONIO GARCÍA RUBIO: *Aún queda un lugar en el mundo.*

64. ANSELM GRÜN: *Fe, esperanza y amor.*

65. MANUEL LÓPEZ CASQUETE DE PRADO: *Regreso a la felicidad del silencio.*

66. CHRISTOPHER GOWER: *Hablar de sanación ante el sufrimiento.*

67. KATTY GALLOWAY: *Luchando por amar. La espiritualidad de las bienaventuranzas.*

68. CARLOS RAFAEL CABARRÚS: *La danza de los íntimos deseos. Siendo persona en plenitud.*

69. FRANCISCO JAVIER SANCHO FERMÍN, O.C.D.: *El cielo en la Tierra. Sor Isabel de la Trinidad.*

70. THOMAS MERTON: *Paz en tiempos de oscuridad. El testamento profético de Merton sobre la guerra y la paz.*

71. XAVIER QUINZÁ LLEÓ, S.J.: *Dios que se esconde. Para gustar el misterio de su presencia.*

72. THOMAS KEATING: *Mente abierta, corazón abierto. La dimensión contemplativa del Evangelio.*

73. ANSELM GRÜN - RAMONA ROBBEN: *Marcar límites, respetar los límites. Por el éxito de las relaciones.*

74. TEÓFILO CABESTRERO: *Pero la carne es débil. Antropología de las tentaciones de Jesús y de nuestras tentaciones.*

75. ANSELM GRÜN - FIDELIS RUPPERT: *Reza y trabaja. Una regla de vida cristiana.*

76. MANUEL LÓPEZ CASQUETE DE PRADO: *Las dos puertas. La reconciliación interior en la experiencia del silencio.*

77. THOMAS MERTON: *El signo de Jonás. Diarios (1946-1952).*

78. PATRICIA McCARTHY: *La palabra de Dios es la palabra de la paz.*

79. THOMAS KEATING: *El misterio de Cristo. La Liturgia como una experiencia espiritual.*

80. JOSEPH RATZINGER -BENEDICTO XVI-: *Ser cristiano.*

81. WILLIGIS JÄGER: *La vida no termina nunca. Sobre la irrupción en el ahora.*

82. SANAE MASUDA: *La espiritualidad de los cuentos populares japoneses.*

83. EUSEBIO GÓMEZ NAVARRO: *Si perdonas, vivirás. Parábolas para una vida más sana.*

84. ELIZABETH SMITH - JOSEPH CHALMERS: *Un amor más profundo. Una introdución a la Oración Centrante.*

85. CARLO M. MARTINI: *Los ejercicios de San Ignacio a la luz del Evangelio de Mateo.*

86. CARLOS R. CABARRÚS: *Haciendo política desde el sin poder. Pistas para un compromiso colectivo, según el corazón de Dios.*

87. ANTONIO FUENTES MENDIOLA: *Vencer la impaciencia. Con ilusión y esperanza.*

88. MARÍA VICTORIA TRIVIÑO, O.S.C.: *La palabra en odres nuevos, presencia y latido. Una mirada hacia el Sínodo de la palabra.*

89. ROBERT E. KENNEDY, S.J.: *Los dones del Zen a la búsqueda cristiana.*

90. WILLIGIS JÄGER: *Sabiduría de Occidente y Oriente. Visiones de una espiritualidad integral.*

91. DOROTHEE SÖLLE: *Mística de la muerte.*

92. THOMAS MERTON: *La vida silenciosa.*

93. EUSEBIO GÓMEZ NAVARRO, O.C.D.: *¿Por qué a mí? ¿Por qué ahora? Y ¿por qué no? Sentido del sufrimiento.*

94. MARY MARGARET FUNK, O.S.B.: *La humildad importa. Para practicar la vida espiritual.*

95. TEÓFILO CABESTRERO: *Entre el sufrimiento y la alegría. Nuestra experiencia actual y la experiencia de Jesús de Nazaret.*

96. WILLIAM A. MENINGER, O.C.S.O.: *El proceso del perdón.*

97. LAUREANO BENÍTEZ: *Cuentos cristianos. Una fuente de espiritualidad.*

98. DIETRICH BONHOEFFER: *Los Salmos. El libro de oración de la Biblia.*

99. JOSÉ LUIS VÁZQUEZ BORAU: *La inteligencia espiritual o el sentido de lo sagrado.*

100. EUGEN DREWERMANN: *Sendas de Salvación.*

101. ANSELM GRÜN: *El camino a través del desierto. 40 dichos de los padres del desierto.*

102. ANTONIO FUENTES MENDIOLA: *La alegría de perdonar. El odio superado por el amor.*

103. GISELA ZUNIGA: *Está todo ahí: mística cotidiana.*

104. TEÓFILO CABESTRERO: *¿Por qué tanto miedo? Los miedos en la vida humana, el miedo de Jesús, nuestros miedos en la Iglesia actual.*

105. THOMAS KEATING: *Terapia divina y adicción. La oración centrante y los doce pasos*