

**LA ETIOLOGIA DE LA
ENFERMEDAD Y DE LA SALUD MENTAL
Y EMOCIONAL**

¡LA NUEVA ORTOPSICOLOGIA QUE FUNCIONA!

**(REPRODUCCIONES DEL FOLLETO DE LA SALUD MENTAL -*JOURNAL
OF MENTAL HEALTH*-
NUMERO 3)**

**NEUROTICS ANONYMOUS INTERNATIONAL LIAISON, INC.
(LIGA INTERNACIONAL DE NEUROTICOS ANONIMOS, INC.)
WASHINGTON, D.C. U.S.A.**

**© NEUROTICS ANONYMOUS INTERNATIONAL LIAISON,
INC. 1965-1970
Neuróticos Anónimos, A.C. México, D.F.**

PROLOGO

Habíamos planeado originalmente llamar a este libro LAS LEYES DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL, para presentar lo opuesto de lo que presentamos en nuestro libro LAS LEYES DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL, pero cuando recopilamos los artículos, los releímos y planeamos este libro, nos dimos cuenta que con ambas leyes, LAS DE LA ENFERMEDAD Y LAS DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL realmente teníamos la ETIOLOGIA de este fenómeno –LA ETIOLOGIA DE LA ENFERMEDAD Y DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL.

Esta designación vino a ser el título del libro.

También caímos en la cuenta que esta ETIOLOGIA era un descubrimiento de tal importancia, que constituía una nueva y verdadera psicología, y con nuestra experiencia y pruebas de que es comprobable y repetible como un hecho universal, teníamos LA NUEVA ORTOPSICOLOGIA QUE FUNCIONA.

Este libro, al igual que el primero, presenta reproducciones del FOLLETO DE LA SALUD MENTAL, que fundamentan el establecimiento de, en este caso, LA ETIOLOGIA DE LA ENFERMEDAD Y DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL. Como lo establecimos en el prólogo de nuestro libro anterior, los artículos escritos a través de los años “nos llevaron directamente a estas LEYES, aunque esto no parecía tan evidente, hasta que una etapa particular fue alcanzada”. También creemos que Dios tal como lo comprendimos nos reveló estas LEYES que constituyen LA ETIOLOGIA DE LA ENFERMEDAD Y DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL. Aquí establecemos esta ETIOLOGIA.

Cientos de miles de nosotros estuvimos gravemente enfermos mental y emocionalmente y ahora estamos bien y felices, somos prueba viviente de que la ETIOLOGIA que aquí presentamos es verdadera y funciona para todas las personas que quieren trabajar por su salud.

Sabemos que el egoísmo innato causa nuestra enfermedad y que aprender a amar es la cura. Sabemos que el programa de Doce Pasos sugeridos de Neuróticos Anónimos nos enseña la forma para eliminar el egoísmo y adquirir la capacidad de amar. Estamos muy agradecidos a un Poder Superior por habernos ayudado a poner nuestra experiencia en palabras y el que estas palabras hayan podido llegar a otras personas que sufren.

Estamos complacidos y agradecidos de poder anunciar LA ETIOLOGIA DE LA ENFERMEDAD Y DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL porque sabemos que es una gran contribución para el conocimiento humano y para aliviar el sufrimiento de la humanidad. Declaramos que el misterio de la enfermedad y de la salud mental ha sido develado, ya que este fenómeno es ahora explicado en una forma simple: el egoísmo causa la enfermedad, el amor causa la salud. Otros han dicho: ¡El hombre debe amar o morir! Estamos de acuerdo y ahora decimos la misma cosa. Decimos: ¡el hombre debe amar o sufrir la grave enfermedad mental y emocional y luego morir!

Como la madre de un N.A. de Sao Paulo Brasil, oraba: ¡Dios de todos los hombres, permite que los buenos lleven el amor de N.A. a todos los rincones del mundo, para el bien de todos, los enfermos y los sanos! La ETIOLOGIA ofrecida por N.A. ha funcionado dondequiera que se le ha probado: en varios países, con gente que habla lenguas diferentes y con diferentes formas de vida, con gente que tiene fe y con quienes no la tienen. Aquí está la respuesta –“LA ETIOLOGIA DE LA ENFERMEDAD Y DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL”.

Grover B.

Neurotics Anonymous International Liaison (N.A.I.L.).

Los Doce Pasos Sugeridos de Neuróticos Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes ante nuestras emociones, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos al convencimiento de que sólo un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, *tal como nosotros lo concebimos*.
4. Sin ningún temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos a Dios que nos librase 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 que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicaría a ellos mismos o a otros.
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, *tal y como lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer Su Voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para aceptarla.
12. Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los neuróticos y de practicar estos principios en todos nuestros actos.

(Lista de títulos de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos adaptados y usados por N.A. con permiso de Alcoholics Anonymous World Services, Inc., New York, NY.)

LA ETIOLOGIA¹ DE LA SALUD Y DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL

¡LA NUEVA ORTOPSICOLOGIA² QUE FUNCIONA!

1. Etiología: Parte de la medicina que estudia las causas de las enfermedades.

2. Ortopsicología: La correcta Psicología.

CAPITULO 1

LA ETIOLOGIA DE LA ENFERMEDAD Y DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL.

(Tomado del folleto de la Salud Mental de enero, febrero y marzo de 1977)

Hemos dicho previamente que:

1. La causa de la enfermedad mental y emocional es el egoísmo innato de la persona que le impide adquirir la habilidad de amar; y

2. La causa de la salud mental y emocional, que también es la cura para la enfermedad mental y emocional, es la eliminación del egoísmo y la adquisición de la habilidad para amar.

Ahora establecemos y demostramos usando los descubrimientos científicos, que estas dos causas constituyen la ETIOLOGIA DE LA ENFERMEDAD Y LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL. Estas causas son reales y completas y constituyen las bases de la enfermedad y la salud, no necesitándose nada más. Estas causas que constituyen la ETIOLOGIA son las bases para la nueva ORTOPSICOLOGIA que aquí les presentamos.

La ciencia ha establecido que todo ser humano nace egoísta. Es un hecho verdadero que todo organismo animal cuya especie esté lo suficientemente desarrollada para que pueda ser medida dentro de la escala genética, nace egoísta. El egoísmo innato es necesario para asegurar la sobre-vivencia del organismo, en su etapa de infante; pero este egoísmo es solamente útil durante la infancia y deberá eliminarse pronto para que dicho organismo se desarrolle normalmente.

La ciencia también nos dice que tan pronto como nace todo ser humano, y también todo animal, debe ser socializado o adoctrinado de acuerdo con el sistema social y cultural donde convive. El recién nacido debe aprender a vivir con sus semejantes. Lo que significa que debe eliminar su egoísmo innato y aprender a amar, cooperar y controlar sus propios deseos cuando estos entran en conflicto con los derechos de otros.

La ciencia también ha demostrado ampliamente que a los animales debe disciplinárselos y enseñárselos a conducirse dentro de su sociedad. Ustedes han visto como algunas veces una perra ataca a su cachorro si éste le muerde una teta mientras está alimentándose o cuando un cachorro empuja a otro lejos de la

madre para que no se alimente. Sabemos que toda hembra animal reprende a sus hijos por medio de gruñidos o los trae de regreso al hogar o nido si estos se alejan. También sabemos que a los animales debe ensañárseles a cazar y valerse por sí mismos y esto, por supuesto, significa que debe haber disciplina, en la cual el egoísmo no tiene lugar, para que el animal pueda sobrevivir.

Pero la historia se inicia mucho antes. Comienza antes del nacimiento y realmente tiene su inicio en el momento de la concepción. Hace unos años la ciencia descubrió algo muy importante, era un estudio realmente significativo. Una hipótesis que estableció hechos sorprendentes que comprobaban y demostraban por que cada organismo nace egoísta. Desafortunadamente el estudio fue virtualmente ignorado y nadie le prestó mucha atención. Aparentemente nadie se percató de su gran significado. Este estudio explicaba, demostraba y establecía POR QUE cada organismo nace egoísta. El estudio era una extraordinaria contribución y PROBABA que el egoísmo es innato en los organismos animales. Muchas personas se han preguntado de donde proviene el egoísmo, ahora la ciencia nos explica donde se origina y nos demuestra también que ¡EL EGOISMO INNATO ESTA PRESENTE EN TODO SER HUMANO Y EN MUCHOS ANIMALES!

Este importante estudio demostraba que el embrión humano no se desarrolla pasivamente, sino que está muy activo cada minuto. El pequeño embrión "nada" o se mueve activamente en su medio ambiente, el cual se encuentra tibio, protegido y nada le hace falta. Asimismo, contrario a lo que creíamos antes, el embrión no descansa pasivamente y solo crece, tampoco es una "víctima" sino que casi desde el momento en que es concebido, el pequeño embrión comienza a moverse y a "explorar" su medio ambiente. A medida que crece se vuelve más activo y las fotografías nos muestran que el embrión "nada", "salta" y "se desplaza a gran velocidad" dentro de su líquido hogar.

El embrión no tiene ninguna otra responsabilidad más que hacer lo que le guste. Su alimento, oxígeno, calor, necesidades fisiológicas y todas las otras cosas que necesita le son proporcionadas. Es completamente libre de "divertirse" haciendo solamente lo que desea, y ya que es "libre" dentro de su único ambiente que conoce, se aprovecha de ello. El embrión danza dentro de "su hogar" y USA Y EJERCITA SUS FUERZAS EN DESARROLLO. Contrario a lo que creíamos, los músculos no solamente crecen, sino que el embrión también ejercita sus miembros en desarrollo a medida que se mueve.

Además, EL NUEVO SER TAMBIEN ESTA APRENDIENDO Y ALMACENANDO EMOCIONES Y SENTIMIENTOS. En pocas palabras, "ESTA APRENDIENDO EGOISMO". Esta será la única época de su vida en la cual todo le será proporcionado, en la que no tendrá que hacer nada por sí mismo; DONDE EL PLACER será EL UNICO SOBERANO. No tiene que respirar, comer, defecar, o mantenerse caliente, ya que no tiene conciencia de las funciones de su cuerpo. Todo se le facilita y es libre de hacerlo que le guste, y ya que éste es el único medio ambiente que conoce, se siente feliz y satisfecho.

Pero ¡¡pobre embrión!! Ha tenido tanto espacio para explorar y moverse y ocurre que a medida que crece el espacio se va reduciendo, ¡comienza a GOLPEARSE EN LAS PAREDES DE LA MATRIZ! Y APRENDE LO QUE ES LA FRUSTRACION, la cual aumenta día a día a medida que él crece. Parece que su mundo se va "reduciendo" y en cierta forma es verdad. A medida que se convierte en feto su espacio se va limitando y hecha de menos "aquellos buenos tiempos" cuando

podía moverse sin ningún impedimento. No entiende que ha pasado. ¿Que sucedió? LA FRUSTRACION aumenta y el feto conoce la IRA, EL MIEDO Y OTRAS EMOCIONES NEGATIVAS. La ciencia nos ha enseñado que el FETO SIENTE ESTAS EMOCIONES NEGATIVAS, no es con conjetura, ipor lo tanto, ésta es la PRUEBA DE QUE LAS EMOCIONES NEGATIVAS DEL EGOISMO INNATO COMIENZAN ANTES DE NACER!

Compadezca al pobre feto ya que a medida que se desarrolla dispone de menos espacio y su frustración y enojo aumenta. Y ahora viene un fenómeno que las madres conocen muy bien, pero para el cual hay una nueva explicación. El feto, sintiéndose frustrado y "encerrado" comienza a patear tratando de hacer más espacio. La madre siente las pataditas y generalmente estas son bastantes fuertes. Anteriormente a las madres se les decía que las pataditas eran "reflejos involuntarios". PERO NUEVA INFORMACION ACERCA DE ESTE HECHO DEMUESTRA QUE EL FETO PATEA POR FRUSTRACION TRATANDO DE AGRANDAR SU MEDIO AMBIENTE.

Las patadas se dan con un propósito, tienen un significado y demuestran su determinación.

Ahora viene la verdadera frustración para el feto (¿ha adivinado?). Desde su medio ambiente "ilimitado" cuando él era tan pequeño, hasta la pérdida de espacio debido a su crecimiento, que el feto HA LLENADO SU MEDIO AMBIENTE y no tiene espacio para moverse, esta criatura que estaba acostumbrada a sus movimientos activos " y sin limitaciones" se encuentra ahora arrinconada y amarrada, y lo que es más, esta colocada CON LA CABEZA HACIA ABAJO. ¡Es un milagro como el niño puede soportar todo esto! No hay duda por que patear, ha perdido su "libertad" esta totalmente confinado ¡CON SU CABEZA HACIA ABAJO!

Ahora es que sabemos, gracias a la ciencia, que el egoísmo innato con sus consecuentes emociones negativas comienza a desarrollarse tan pronto el infante es concebido y para la fecha en que nace está bien entrenado. La mente del recién nacido NO ESTA EN BLANCO y no es un papel sobre el cual se pueda escribir lo que es la experiencia, como dijo John Locke. Su mente ya está completamente llena de emociones (la mayoría de ellas negativas), y de deseos y preocupaciones por sí mismo, lo cual es EGOISMO.

De su encerramiento, donde difícilmente puede moverse y esta atrapado con la cabeza hacia abajo, un día el niño se encuentra fuera del único "hogar" que conoció durante nueve meses. Que lo sacaran de su "hogar" no fue una experiencia fácil y a menudo los científicos lo han llamado "el trauma del nacimiento". El niño no solo es sacado violentamente, sino que ahora comienza a vivir en un nuevo medio ambiente, y debe defenderse por sí mismo.

Sacado a un nuevo mundo, el niño debe hacer muchas cosas por sí mismo: respirar, tomar su alimento, hacer sus necesidades fisiológicas, y su cuerpo debe mantener su propio equilibrio: o sea, que debe aprender a mantener su cuerpo en buenas condiciones. También debe aprender pronto a comunicar sus necesidades, mover su cuerpo con un propósito y aprender muchas otras cosas de su nueva vida.

Este es un periodo crucial en su vida. Recuerde, todos los niños nacen egoístas. El debe ser egoísta a esta edad, para asegurarse de que sus necesidades sean

satisfechas para poder SOBREVIVIR. Pero, YA SEA QUE EL APRENDA QUE SUS NECESIDADES PUEDEN SER SATISFECHAS A TRAVES DEL AMOR, O QUE APRENDA QUE ESTAS PUEDEN SER SATISFECHAS A TRAVES DEL EGOISMO Y EL MAL CARÁCTER, DETERMINARA QUE CREZCA CONVIRTIENDOSE EN UNA PERSONA SANA, O CREZCA CONVIRTIENDOSE EN UN ENFERMO MENTAL Y EMOCIONAL.

¡Los científicos conocen este hecho, ellos lo han establecido, pero lo han ignorado o no lo han aplicado a la enfermedad mental y emocional! ¡Que tristeza! Este hecho me fue enseñado en Psicología Clínica, pero me faltaba ver que un científico o alguien más lo aplicara y cómo lo pondría en práctica.

Por lo tanto, LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL O LA SALUD SE ESTABLECEN AL MOMENTO DEL NACIMIENTO O POCO DESPUES. Es así de simple, si el recién nacido aprende inmediatamente lo que es el amor, crecerá siendo una persona saludable mental y emocionalmente. Si falla en aprender lo que es el amor, se mantendrá con su egoísmo innato y crecerá siendo una persona mental y emocionalmente enferma. Varios profesores de psicología me dijeron esto mismo, aunque la psicología y la psiquiatría no usan esta explicación como la causa de la salud o la enfermedad mental y emocional.

Presentamos los hechos aquí descritos como LA ETIOLOGIA DE LA ENFERMEDAD Y LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL y ofrecemos ESTA ETIOLOGIA como base para la NUEVA ORTOPSICOLOGIA QUE FUNCIONA.

Funcionó en nosotros, ya que tan pronto como aprendimos a amar nos sentimos bien, sabemos que una persona puede aprender a amar a cualquier edad y por lo tanto sentirse bien en cualquier circunstancia. Si lo aprende cuando niño, tendrá una vida feliz durante toda su existencia. Si lo aprende a cualquier otra edad, será saludable desde que lo aprenda.

El programa de N.A. esta basado, en la eliminación del egoísmo que se inicio con el egoísmo innato, y en adquirir la habilidad para amar. Esta es una guía para que las personas que aún están sufriendo encuentren salud y felicidad. ¡Y FUNCIONA! Neuróticos Anónimos ofrece ¡LA ETIOLOGIA DE LA SALUD Y DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL Y LA NUEVA ORTOPSICOLOGÍA QUE FUNCIONA!

CAPITULO 2

LAS LEYES DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL. (Definición, origen, manifestación, pronóstico y mantenimiento)

(Tomado del folleto de la Salud Mental de enero de 1971)

La Salud mental y Emocional es:

- 1.- Una condición, un todo.
- 2.- Salud Espiritual.

3.- Es siempre la misma en todas las personas, solo los detalles superficiales varían.

4.- Se caracteriza por una sensación de bienestar y por la conducta de la persona es natural y feliz.

5.- Progresiva si se practica.

6.- Se puede lograr de inmediato y mantenerse.

7.- Es causada por la eliminación del egoísmo y la adquisición de la habilidad para amar.

8.- Se puede lograr y mantener, olvidándose de uno mismo y practicando el amor hacia los demás.

En un artículo previo del FOLLETO DE LA SALUD MENTAL de septiembre de 1969, el cual se publicó en el LIBRO "ROJO" DE N.A. bajo el mismo título, aplicábamos LAS LEYES DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL. Ahora nos toca examinar el otro lado de la moneda y explicar LAS LEYES DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL.

Al igual que en el artículo anterior, manifestamos nuevamente que estos enunciados son efectivamente LEYES y no teorías, ya que pueden probarse y comprobarse una y otra vez y los resultados serán siempre los mismos. LAS LEYES DE LA SALUD así como LAS LEYES DE LA ENFERMEDAD, cumplen con todos los requerimientos científicos que toda ley debe cumplir. Para facilitar el trabajo de nuestros lectores describimos aquí los requerimientos científicos de las LEYES DE LA SALUD, tal como aparecen en el libro de LAS LEYES DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL.

Nuestras LEYES DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL cumplen con los siguientes requerimientos científicos.

1.- Explican todos los hechos conocidos acerca de la salud.

2.- Sugieren nuevas áreas para la recopilación de hechos.

3.- Predicen exactamente el curso de la salud.

4.- Están basadas en la observación y experiencia de muchas personas.

5.- Cualquiera puede ponerlas a prueba donde quiera y a cualquier hora.

6.- Son prácticas y funcionales.

7.- Son de aplicación universal.

8.- Ofrecen una guía efectiva.

9.- Pueden usarse inmediatamente, en realidad ya están en uso.

La salud mental y emocional es algo maravilloso. Sin embargo, de acuerdo a lo manifestado por muchos profesionales de la salud mental y por el resultado de estudios e investigaciones, POCAS personas la poseen y se benefician de ella. Los psiquiatras han explicado que el 95% de la población mundial necesita tratamiento para problemas mentales y emocionales. Problemas lo suficientemente graves como para dañar al paciente y que justifican tratamiento. Es bien sabido que la enfermedad mental y emocional es el problema número uno de la humanidad.

La salud mental y emocional es por lo tanto tan rara que sólo unos pocos la poseen. Muchas personas sufren de la enfermedad mental y emocional (95%), por lo que ESTADISTICAMENTE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL SE CONVIERTE EN "NORMA" Y, POR LO TANTO LAS PERSONAS MENTAL Y EMOCIONALMENTE ENFERMAS SON "NORMALES". ESTO NOS DA UN CUADRO DIFERENTE. Nadie tiene que sentirse avergonzado por estar mental y emocionalmente enfermo, se está dentro del 95% de la población. Creo que uno se sentiría muy solo de estar en el grupo de los normales, el otro 5%, quizás los sanos deberían protegerse entre sí, unirse y formar NORMALES ANONIMOS para que las otras personas sepan que existen.

Es evidente que el mundo está enfermo ya que el 95% de las personas que lo componen están enfermas. La solución es simple: SI TODAS LAS PERSONAS SE RECUPERAN EL MUNDO SE RECUPERARA TAMBIEN. Los problemas de la humanidad serán eliminados cuando los hombres que la componen estén mental y emocionalmente sanos.

Mucho se ha escrito acerca de la enfermedad mental y emocional pero poco se ha hecho para resolver el problema. No se ha escrito lo suficiente acerca de la salud mental y emocional, lo cual sin duda alguna, indica que muy poco se conoce sobre ella. ¿Qué pasa con el grupo que compone el 5% de los sanos? ¿Quieren mantenerse en secreto? ¿Por qué no comparten su clave? Sin duda alguna, ellos están dispuestos a compartirla pero no encuentran eco entre el grupo que compone el otro 95%. No hay duda que esta es la razón por la que los sanos no pueden penetrar al otro grupo.

Los "secretos" de la salud mental y emocional han sido conocidos y practicados durante muchos siglos. De hecho, estos "secretos" son tan viejos como la raza humana. Lo que sucede es que hasta ahora los hombres se están liberando de lo que les había impedido usar los "secretos" de la salud mental y emocional, para poder lograr una vida rica, completa y satisfactoria. A través de la historia muchos millones de personas han usado estos "secretos" y han obtenido una vida maravillosa. Sin embargo, la enfermedad también se ha expandido a través de los siglos, desde que la raza humana tuvo su inicio.

PERO HAY BUENAS NUEVAS: Todo ser humano que lo desee puede tener ahora SALUD MENTAL Y EMOCIONAL. El secreto está a su disposición y puede usarlo. Muchos de nosotros lo hemos descubierto, lo usamos, y nos sentimos bien, saludables y felices.

ADQUIRIR LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL SIGNIFICA ELIMINAR LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL, que es lo mismo que decir: EL APRENDER A AMAR SIGNIFICA ELIMINAR EL EGOISMO. Estos hechos pueden reducirse a esta simple fórmula:

LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL ES AMOR.

LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL ES EGOISMO.

Esta simple fórmula es el "secreto", la "clave" de la salud mental y emocional. No se necesita nada más. Podríamos aumentarla agregando otras palabras como

comprensión, compasión, servicios; pero estas palabras solamente son manifestaciones del amor y cuando uno siente amor todo lo bueno fluye. Cuando una persona ama sabe cómo actuar, como manejar sus problemas, cómo tratar a las personas, como disfrutar de la vida, en pocas palabras, cómo vivir felizmente y bien. Por el contrario, cuando se está enfermo, no se sabe hacer otra cosa que practicar la enfermedad.

Pero la persona debe APRENDER a amar. Los bebés no nacen amando sino que nacen egoístas, requisito indispensable para que sobrevivan. Ellos nacen egoístas pero con CAPACIDAD PARA APRENDER A AMAR. Las personas enfermas no aprendieron a amar. Las personas sanas sí aprendieron. Esta es la diferencia entre el grupo del 95% y el grupo del 5%.

Ya que toda persona que desee adquirir la salud mental y emocional debe aprender a amar ¿Cómo PUEDE UNO APRENDER A AMAR? Gracias a Dios hay un camino. Sabemos que existe porque lo hemos encontrado y lo estamos usando, siendo conducidos desde el fondo de la enfermedad a una radiante y buena salud. Hemos encontrado los "secretos" ya listos en los "Doce Pasos Sugeridos de Neuróticos Anónimos" (y de otras asociaciones anónimas que siguen el programa de Alcohólicos Anónimos).

Nadie puede hacer desaparecer el egoísmo o crear amor y ninguna persona, ciencia o institución puede hacerlo por uno. Solamente existe una Fuerza, Luz, o como usted quiera llamarlo, que puede eliminar el egoísmo y crear amor en cualquier persona. Por conveniencia, llamamos a esa fuerza, Dios, o Dios como usted lo conciba. La eliminación del egoísmo y la adquisición de la habilidad para amar sólo puede lograrse por medio de la fé, bien fundamentada en un Poder Superior (como cada quien lo conciba). Esto siempre ha sido, es y continuará siendo una verdad. Si usted no nos cree, muéstranos cualquier otro camino para lograr estos objetivos. Usted no podrá encontrar otro camino ya que nadie lo ha encontrado y por lo tanto no existe ningún otro medio.

Si usted analiza a una persona mental y emocionalmente sana, inevitablemente encontrará amor, comprensión, compasión, servicio, preocupación por otros, un profundo interés en la vida y ausencia de egoísmo. En el caso contrario, si analiza a una persona mental y emocionalmente enferma, inevitablemente encontrará egoísmo, ira, autocompasión, odio, envidia, culpa, y otras emociones negativas. Ambas formas de ser, buena y mala, respectivamente, son las CAUSAS que determinan el estado de la persona. El amor la hace saludable; el egoísmo la hace enferma. Usted no puede destruir estas LEYES; entonces ¿por qué combatir las?

LOS DEFECTOS O CUALIDADES DEL CARACTER CAUSAN LA ENFERMEDAD O LA SALUD.
Y NO LO CONTRARIO QUE LA ENFERMEDAD O LA SALUD CAUSEN LAS CUALIDADES O DEFECTOS DEL CARACTER.

Es difícil entender por qué quienes han escogido "tratar" a las personas mentales y emocionalmente enfermas, han basado sus "tratamientos" en forma contraria a lo anteriormente explicado. Cuantas personas han sido dispensadas por su enfermedad, se decía y se tenía la creencia de que "su enfermedad las hace actuar como lo hacen". Este punto de vista es completamente ridículo. El odio causa la enfermedad, no la enfermedad causa el odio.

Todas las religiones han establecido que los hombres deben eliminar el egoísmo y aprender a amar para tener paz y armonía entre ellos. Esto es cierto, no existe otro camino. Es tiempo que los hombres aprendamos esta valiosa lección que ha estado esperando por nosotros todo el tiempo.

Así ve que no hay nada nuevo bajo el sol. LAS LEYES DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL han sido conocidas a través de los años. Y las personas que las han descubierto y practicado han tenido una vida feliz, saludable y completa. Todo mundo puede practicar estas leyes y tener una vida sana y abundante. Anunciamos el restablecimiento de estas LEYES en nuestro tiempo, y por lo tanto, esperemos den también paz, felicidad y unidad a todos los que les rodean, ya que tenemos estas LEYES, usémoslas todos.

CAPITULO 3

TODO LO QUE USTED SIEMPRE QUISO SABER ACERCA DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL

(Tomado del Folleto de la Salud Mental de mayo de 1971)

Ya que la mayoría desea saber más acerca de la enfermedad mental y emocional, (a menudo por razones muy personales), pero casi siempre temen preguntar por miedo a ser acusados de padecerla y ser rechazados, queremos ahora salvar ese escollo y dar a los miembros los antiguos "secretos" de TODO LO QUE USTED SIEMPRE QUISO SABER ACERCA DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL, pero temía preguntar. Es casi imposible que esta información pueda obtenerse en otra parte.

Somos personas que hemos padecido de la enfermedad mental y emocional y nos hemos recuperado, así es que podemos hablarles de los dos lados de la moneda. Podemos decirles la verdad acerca de la enfermedad, de la recuperación y la salud; cómo nos sentíamos, como fuimos, como es la tortura que se padece con esta enfermedad, que es "locura", cómo contribuimos a enfermarnos, como es la enfermedad, y cuáles son las causas y su cura. Queremos compartir con ustedes estos "secretos", los cuales a menudo son poco aceptados por los profesionales en el campo de la salud mental.

Cuando estos hechos han sido asimilados, usted puede sostener sus propios puntos de vista en conversaciones acerca de la enfermedad mental y emocional, con cualquiera o en cualquier grupo. Usted será lo más parecido a un experto en la materia ya que sólo aquellos que la han padecido y se han recuperado, son los únicos expertos en esta materia. Un completo conocimiento de las causas de la enfermedad que aquí detallamos pondrá en claro sus ideas, acerca del problema número uno del país, le permitirá ser comprensivo y mas tolerante con sus semejantes, mejorar su propia vida y sentirse saludable y feliz.

Como le prometimos, aquí detallamos TODO LO QUE USTED SIEMPRE QUISO SABER ACERCA DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL (pero temía preguntar).

- 1.- La enfermedad mental y emocional es una enfermedad.
- 2.- La enfermedad mental y emocional es curable.
- 3.- Esta enfermedad puede ser y es padecida por personas de todas las clases sociales, sin importar su edad, educación, posición social o económica.
- 4.- Esta es una enfermedad que puede llegar a incapacitar. La persona enferma no esta fingiendo su padecimiento; ella esta verdaderamente enferma.
- 5.- La enfermedad mental y emocional es una enfermedad espiritual. No existe nada malo en la mente ésta únicamente es dominada por las emociones
- 6.- Esta enfermedad es causada por el egoísmo innato y su consecuente incapacidad de amar.
- 7.- Esta enfermedad se cura por medio de la eliminación del egoísmo y la adquisición de la capacidad de amar.
- 8.- La persona enferma no intenta hacer lo que hace. Ella está enferma y es dominada por las emociones compulsivas que no puede controlar.
- 9.- La enfermedad y sus manifestaciones son verdaderamente dolorosas y casi intolerables. La persona enferma realmente sufre "un infierno". Esta enfermedad bien pudiera ser la experiencia más dolorosa que un ser humano puede experimentar.
- 10.- No es LOCURA (Excepto para términos legales; los psiquiatras, médicos o psicólogos no aceptan este concepto). Las personas mental y emocionalmente enfermas SABEN lo que están haciendo, pero no pueden evitarlo debido a sus emociones descontroladas.
- 11.- La persona enferma es la autora de su propia enfermedad, aunque ella no la escogió. No es su culpa si la enfermedad le comenzó, pero una vez que la tiene, ella contribuye a estar enferma y a empeorar.
- 12.- La persona enferma también debe ser la autora de su propia recuperación.
- 13.- Para ser la autora de su propia recuperación, la persona enferma debe obtener ayuda ya que no puede recuperarse por sí sola.
- 14.- La persona enferma no quiere estar enferma, lo que sucede es que no conoce otra forma de vivir, ser o actuar.
- 15.- La persona enferma debe aprender una nueva forma de vivir.
- 16.- La persona esta enferma debido a sus defectos de carácter tales como: ira, resentimiento, odio, culpar a otros, autocompasión, preocupación por sí mismo, rebelión, venganza, envidia, desconfianza, pesimismo, crítica, falta de amor y preocupación por otros, y otras emociones negativas similares.

17.- A menudo la persona enferma es un fastidio y cuesta mucho trabajo estar cerca de ella. Puede dañar a todas las personas con las que se relaciona, pero, ella esta enferma y sin ayuda no podrá evitar actuar como lo hace.

18.- La persona enferma debe eliminar las emociones negativas y adquirir formas de carácter nuevas y saludables para recuperarse y mantenerse bien. Debe aprender lo que es el amor, comprensión, cooperación, servicio, tolerancia, preocupación por otros y otras emociones positivas.

19.- La persona enferma debe querer recuperarse y estar dispuesta a lograrlo. Nadie podrá ayudarle hasta que verdaderamente quiera ayudarse a si misma. Todo lo que se puede hacer por ella es tratar de guiarla a que obtenga ayuda o (como a menudo se hace), hacer tanta presión como para que quiera buscar ayuda. En otras palabras no mime a la persona enferma pero fuércela a encarar la realidad: esto le ayudará a alcanzar "su propio fondo emocional" y a que verdaderamente quiera ayuda.

20.- Esta enfermedad se caracteriza por síntomas dolorosos tales como: depresión, culpa, ansiedad, odio hacia uno mismo, remordimiento y otras emociones tormentosas. Las personas que no han padecido esta enfermedad ignoran que quienes la padecen sufren profundos sentimientos de culpa o remordimientos por todo lo que hacen. Los que no son neuróticos piensan que se quiere hacer cosas irritantes a propósito y que se disfruta hiriendo a otros. Esto NO ES VERDAD. El tormento de la culpa, odio a uno mismo, autocompasión, remordimiento son casi imposibles de soportar. La persona enferma solo busca torturarse a sí misma tratando de pagar sus culpas por las malas acciones, ihechas mientras estaba enferma! estableciendo así un CIRCULO VICIOSO el cual se repite una y otra vez. LAS EMOCIONES CAUSAN SUS MALAS ACCIONES - CULPA, REMORDIMIENTO, PENA, ODIO HACIA UNO MISMO- AUTOFLAGELACION Y TORMENTO - LA IRRITABILIDAD EMOCIONAL CAUSA OTRA MALA ACCION. EL CICLO CONTINUA UNA Y OTRA VEZ A MENOS QUE SE ROMPA POR MEDIO DE UN PROGRAMA ANONIMO.

21.- El circulo vicioso de esta enfermedad puede romperse y la enfermedad curarse.

22.- La persona mental y emocionalmente enferma, aunque no es una persona amorosa cuando está en las garras de la enfermedad, necesita de amor, comprensión y ayuda. No de mimos e indulgencia.

23.- Hay grados de la enfermedad mental y emocional: de leve a grave.

24.- La persona mental y emocionalmente enferma es capaz de acciones violentas (¿es necesario decírselo?) cuando esta perturbada por la enfermedad.

25. Esta enfermedad no interfiere en la vida cotidiana de la persona enferma, su trabajo, relaciones con otros y todas las otras actividades que realiza.

26.- La enfermedad es progresiva y fatal si no se somete a tratamiento.

27.- No importa lo grave o antigua que sea, o cuáles sean sus manifestaciones, esta enfermedad es curable SI LA PERSONA ENFERMA VERDADERAMENTE QUIERE

AYUDA. La edad, experiencia o síntomas no son un obstáculo para recuperarse si la PERSONA REALMENTE QUIERE HACERLO.

28.- La enfermedad mental y emocional es una cosa, con una misma causa y una misma cura. La enfermedad mental y emocional, el alcoholismo, el juego compulsivo, la adicción a las drogas, el comer en exceso, etc., son una misma enfermedad, sólo los síntomas varían.

29.- La enfermedad tiene un propósito útil en la vida de la persona enferma; es por esto que la enfermedad se mantiene viva, además de que la persona no conoce otra forma de vivir. No queremos decir que este propósito útil sea bueno, en verdad, daña a la persona enferma, pero sirve perfectamente a sus "necesidades enfermizas".

30.- Cuando la persona enferma siente que "las ganancias" comienzan a *dolerle*, es que está lista para ser ayudada.

31.- Miles de personas mental y emocionalmente enfermas se han recuperado a través de Neuróticos Anónimos. N.A. es un programa con el que cualquiera que desee recuperarse puede lograrlo y encontrar una vida nueva, completa, satisfactoria y saludable.

32. Ya no hay excusa para estar mental y emocionalmente enfermo, ahora existe una oportunidad. Si quiere recuperarse puede lograrlo en N.A.

La enfermedad mental y emocional no es algo extraño para aquellos que la han padecido y han encontrado la forma de salir de ella. Queremos aprovechar esta oportunidad para compartir nuestra experiencia y conocimiento con aquellos que SIEMPRE QUISIERON SABER MAS DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL (pero temían preguntar).

CAPITULO 4

LA MEJOR DESCRIPCION DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL QUE JAMAS HABIAMOS OIDO:

LA LETRA DE LA CANCION "Y AHORA QUE, MI AMOR"

(Tomado del Folleto de la Salud Mental de abril de 1973).

La letra de la canción, Y AHORA QUE, MI AMOR, es la mejor, la mas bella, exacta, poética y aguda descripción de la enfermedad mental y emocional que jamás habíamos escuchado. En ella esta expresado todo el sufrimiento de la persona mental y emocionalmente enferma. Les presentamos a continuación la mejor descripción de la enfermedad mental y emocional:

"Y AHORA QUE, MI AMOR"

(Gilbert Bécaud / Pierre Delanoë)

...DERECHOS DE AUTOR MCMLXII por Ediciones LE RIDEAU ROUGE, PARIS
(FRANCIA)

... DERECHOS DE AUTOR MCMLXII por REMICK MUSIC CORPORATION
Todos los derechos reservados
Usada con el permiso de Warner Bros. Music.

¿Y ahora qué, ahora que te has ido?
¿Cómo haré para vivir otro día más?

Al ver mis sueños convertidos en cenizas y mis esperanzas
hechas pedazos.

Una vez pude ver,
una vez pude sentir, ahora estoy aturdido
y siento que nunca existí.
Camino en la noche,
sin un lugar adonde ir,
con el corazón
y mi alma completamente vacíos.

¿Y ahora qué,
si todo ha terminado?
Yo siento que el mundo
Se viene sobre mí.
Siento que las estrellas se desploman sobre mí
Y que el cielo está
En el lugar del mar.

¿Y ahora qué
Ahora que te has ido?
Yo sería un tonto
De seguir viviendo.
Nadie llorará,
a nadie le importará si yo vivo o muero
¿Y ahora qué
si ya no tengo nada?
Solamente falta
Mi último adiós.

Los científicos, seculares, y por supuesto aquellos que han padecido esta enfermedad, han buscado desde hace mucho tiempo una descripción adecuada de la enfermedad mental y emocional, que permitiera comprenderla, saber qué es y cómo se siente. Esta magnífica melodía nos proporciona las largamente esperadas respuestas, ya que nos muestra el mundo de la persona mental y emocionalmente enferma.

Cuando Grover escuchó esta canción por primera vez, dijo: "Esta es una bellísima pieza de música y una excelente descripción de la enfermedad mental y emocional. Por fin esta aquí lo que tanto habíamos esperado".

Esta canción expresa nuestro sufrimiento en una forma clara y concisa, como no hubiéramos podido hacerlo nosotros mismos. Es un resumen de la enfermedad desde que se inicia hasta que termina; describe desde nuestro sufrimiento inicial hasta nuestra desesperación y derrota. Como toda la buena poesía, esta canción usa palabras que evocan emoción y estados de

ánimo.

A medida que la leemos, aquellos de nosotros que hemos padecido esta enfermedad podemos recordar e identificarnos con esta magnífica descripción de nuestro sufrimiento. Es como si alguien hubiera estado leyendo nuestras mentes; ¡Esto es lo que hemos tratado de decir por tantos años! Así era como nos sentíamos. Esta es la enfermedad.

En Neuróticos Anónimos sabemos que nuestra enfermedad fue causada por el egoísmo y su consecuente incapacidad de amar. Por lo tanto, cuando leímos la letra de esta canción pensamos en NUESTRA HABILIDAD PARA AMAR, "que nos había abandonado, que se había ido", en vez de pensar en una persona amada como indica la canción. Los psiquiatras y psicólogos han dicho que la enfermedad mental y emocional es sólo el sufrimiento normal aumentado. Si la pérdida de una persona amada puede crear tal sufrimiento a una persona normal, el sufrimiento de la persona enferma cuando pierde un ser querido es mayor. Esta canción tiene la capacidad de describir el sufrimiento que causa la enfermedad.

¿Recuerda nuestras primeras depresiones porque no podíamos amar? ¿Cómo haré para vivir otro día más?" ¿Recuerda que nos parecía que todo nos salía mal y recuerda nuestra desesperación al "ver nuestros sueños convertidos en cenizas y nuestras esperanzas hechas pedazos"?

¿Recuerda nuestra incapacidad para sentir una emoción positiva y la atemorizante sensación de irrealidad? Aquí esta, "Una vez pude ver, una vez pude sentir, ahora estoy aturdido y siento que nunca existí. ¿Recuerda la terrible sensación de soledad y aislamiento? "Camino en la noche, sin un lugar adonde ir, con el corazón y mi alma completamente vacíos".

¿Recuerda la terrible angustia cuando sentíamos que el mundo se nos venía encima, que las cosas estaban al revés? "Yo siento que el mundo se viene sobre mi, y siento que las estrellas se desploman sobre mi, y que el cielo esta en el lugar del mar".

Sintiéndonos incapaces de amar, "Amor ahora que te has ido" y después de años de sufrimiento concluimos: "Yo sería un tonto de seguir viviendo, a nadie le importara, nadie llorara, si yo vivo o muero" Y por fin intentamos suicidarnos, o al menos tuvimos pensamientos suicidas, y dijimos: "Si ya no tengo nada, solamente falta mi último adiós".

Nunca habíamos oído una mejor descripción de nuestra desesperación, de nuestros sueños y esperanzas convertidos en cenizas, de nuestra incapacidad de sentir, nuestro aturdimiento, nuestra falta de dirección y nuestra enfermedad del alma, nuestro terrible miedo, desorientación, desesperación, aislamiento y nuestra derrota. Esta canción lo expresa todo. La consideramos una pieza maestra, una magnífica canción y LA DESCRIPCION de la enfermedad mental y emocional.

Gracias a Dios, ahora existe un camino para recuperarse de esta enfermedad, muchos miles de nosotros se han recuperado y se mantienen bien por medio del programa de Neuróticos Anónimos. Ahora podemos proclamar felizmente: "Y ahora mi amor, ahora que te he encontrado, yo me siento feliz de vivir un nuevo día". El amor, la felicidad, la paz y la serenidad están con nosotros hoy.

Queremos patentizar nuestros sinceros agradecimientos a Warner Bros. Music por concedernos permiso para usar la letra de esta canción en este artículo.

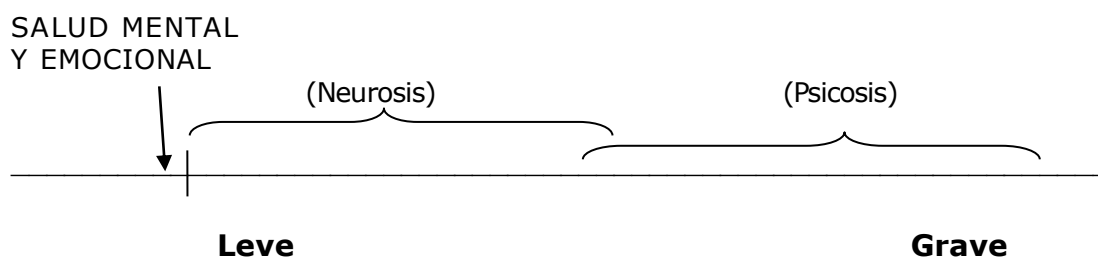
CAPITULO 5

**LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL,
ES ALGO COMPLETAMENTE DISTINTO DE LA SALUD MENTAL Y
EMOCIONAL,
ES UNA ENFERMEDAD QUE SIGUE LA SECUENCIA ININTERRUMPIDA DE
LEVE A GRAVE.**

(Tomado del Folleto de la Salud Mental de Diciembre de 1969)

LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL: UNA PROGRESION CONTINUA.

**LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL:
UNA SECUENCIA CONTINUA DE UNA COSA**



**La salud Mental y Emocional y la Enfermedad mental
y emocional son cualitativamente diferentes.
La enfermedad mental y emocional es solo cuantitativamente
diferente: de leve a grave.**

La Salud Mental y Emocional y la enfermedad mental y emocional son cualitativamente diferentes. La enfermedad mental y emocional es sólo cuantitativamente diferente: de leve a grave.

Declaramos, basados en nuestra experiencia personal y la de miles de personas, que la enfermedad mental y emocional es algo completamente distinto de la salud mental y emocional. Es una enfermedad que sigue una progresión continua que va de leve a grave.

Tenemos la seguridad de que la salud mental y emocional es UNA CONDICION, y la enfermedad mental y emocional es OTRA CONDICION. No apoyamos lo afirmado por muchos, incluyendo algunos profesionales, de que "Todas las personas son neuróticas en algún grado". Esta declaración es ridícula y no tiene sentido ya que establece que "todas las personas están mental y emocionalmente enfermas en cierto grado". Pero hemos descubierto que esto no es verdad. Nosotros conocemos a muchas personas normales, personas sanas y por lo tanto sabemos que este tipo de personas sí existe. Ellas no son "neuróticas" de ninguna manera ni en ningún grado. De hecho, nosotros mismos nos consideramos normales y sanos cuando nos recuperamos por medio del Programa de Neuróticos Anónimos. Si los que afirman que "todas las personas son neuróticas en cierto grado" no conocen a ninguna persona normal o sana, sentimos gran pena por ellos ya que nosotros si, conocemos muchas personas de este tipo.

Habiendo estado mental y emocionalmente enfermos en un estado de mucha

gravedad, y habiéndonos recuperado de esta terrible enfermedad, hemos comprobado EL HECHO DE QUE LA ENFERMEDAD Y LA SALUD SON DOS COSAS DIFERENTES. Ahora somos completamente diferentes de lo que fuimos cuando estuvimos enfermos. Una persona o esta sana o esta enferma, no hay termino medio, ambos no se combinan. Es como el embarazo. Una mujer no puede estar "un poco embarazada"; o esta embarazada o no lo esta. Decir que: "Todas las personas son neuróticas en cierto grado" es como decir "todas las mujeres están embarazadas en cierto grado". Esto es completamente ridículo y falso y para hacer esta afirmación nos hemos basado en la dura experiencia de miles de personas.

Cuando estuvimos enfermos, estuvimos "completamente" enfermos y en todos los sentidos. No había nada "normal" en nosotros. Si dábamos la impresión de ser "normales" en algunos aspectos, era solo apariencia: ahora sabemos que estuvimos enfermos a tiempo completo, en todos los aspectos de nuestras vidas y que la enfermedad invadía nuestras vidas por completo, ¡Lo sabemos porque nos sucedió a nosotros! No sabíamos lo que era "normalidad" o salud mental. ¿Cómo podíamos saberlo? Nunca lo habíamos experimentado ya que siempre habíamos vivido como personas enfermas. Pero ahora que estamos bien somos personas diferentes y tenemos plena conciencia de nuestras nuevas sensaciones, pensamientos y acciones, y también estamos plenamente conscientes de la ausencia de nuestra enfermedad. Usted ve, somos capaces de ver hacia otros e imaginar como hubiéramos actuado en determinada circunstancia, como personas enfermas. Aun mas, podemos comparar las dos formas de actuar. De hecho, ahora tenemos oportunidad de hacerlo: podemos actuar de acuerdo a nuestra nueva manera de vivir o de acuerdo a nuestra antigua y enfermiza manera. Así es que somos pruebas vivientes de DOS FORMAS DE VIVIR COMPLETAMENTE DISTINTAS: LA SALUDABLE Y LA ENFERMIZA. Somos libres de volver a nuestra enfermedad, si así lo deseamos; PERO POR SUPUESTO, HEMOS SELECCIONADO EL ESTAR BIEN.

Hemos dicho que cuando estuvimos enfermos, estuvimos "completamente" enfermos. De igual manera, ahora que estamos sanos, estamos "completamente" sanos. Lejos están la enfermedad mental y emocional y las actitudes enfermizas. Sabemos por experiencia personal que LA SALUD ES SALUD Y LA ENFERMEDAD ES ENFERMEDAD.

En artículos previos del Folleto de la Salud Mental dijimos que la enfermedad mental y emocional es UNA MISMA COSA Y QUE SOLO VARIA EN GRAVEDAD. Por lo tanto la enfermedad es cuantitativa, no cualitativa; varia solo en intensidad, no en clase. Es la misma enfermedad ya sea leve o grave. Por ejemplo, la depresión es depresión y tiene las mismas causas ya sea "suave" o completamente insoportable. Una vez mas, lo sabemos por experiencia personal, ya que padecimos desde la depresión "suave" (si es que existe tal cosa) en las tempranas épocas de nuestra vida y ya adolescentes y adultos tuvimos devastadoras depresiones que incluso nos incapacitaban para movernos físicamente. CON TODA SEGURIDAD AFIRMAMOS QUE ESTAS DOS DEPRESIONES ERAN ABSOLUTAMENTE IDENTICAS TANTO EN CLASE COMO EN CAUSA. Las depresiones que hemos descrito anteriormente son designadas por los profesionales como "depresión neurótica" y "depresión psicótica". ¡NOSOTROS sabemos que ambas ERAN UNA MISMA ENFERMEDAD Y QUE SOLO VARIARON EN INTENSIDAD! Las hemos experimentado y por eso lo sabemos.

La salud mental y emocional y la enfermedad mental y emocional son cualitativamente diferentes. La enfermedad mental y emocional es solo

cuantitativamente diferente, de leve a severa.

" QUEREMOS ENFATIZAR QUE NO APROBAMOS EL USO DE TERMINOS DIFERENTES PARA DIAGNOSTICAR LOS DISTINTOS GRADOS DE LA ENFERMEDAD.

Estamos de acuerdo con muchos profesionales que dicen: "Supriman los distintos diagnósticos para las personas mental y emocionalmente enfermas, pues no tienen ningún significado. Estamos hablando de una misma cosa, la enfermedad mental y emocional". Nosotros solo hemos usado la palabra "psicótico" para demostrar la progresión de la enfermedad ya que dicho término es aun muy usado tanto por los profesionales como por los que no lo son. Previamente hemos explicado que seleccionamos la palabra "Neurótico" para nuestra Sociedad por ser el término que evitaría muchas ideas ofensivas como descripción de la enfermedad, y por ser el más suave. No quisimos usar "Psicóticos Anónimos" ya que creemos que no existe tal cosa como "psicosis" y así lo han establecido muchos profesionales. Hemos puesto las palabras "neurótico" y "psicótico" entre paréntesis en la grafica de la progresión continua de la enfermedad, para indicar que no aprobamos el uso de este modo.

Hay una separación absoluta entre la salud mental y emocional y la enfermedad. Ambas están divididas por una línea definida que puede ser cruzada en cualquier dirección y cuantas veces quiera hacerse. Sin embargo cualquiera puede escoger el-lado en que desea estar y luego trabajar por permanecer allí. Como personas enfermas seleccionamos cruzar la línea hacia la salud mental y emocional y quedarnos allí. Invitamos a otros que aún están sufriendo a que hagan lo mismo.

La salud mental y emocional es UNA CONDICION Y NO VARIA EN NINGUNA FORMA. No puede variar, por supuesto. La salud es salud. Es algo absoluto que existe o no existe. Cualquier intento de medir la salud es realmente un intento de medir la enfermedad. Salud significa que todo en nosotros esta bien y esto no puede ser mejorado. Si algunas veces nuestras actuaciones son mejores que otras, la baja en nuestro rendimiento es una medida de nuestra enfermedad, no de la salud. Pero la enfermedad mental y emocional si varia en una frecuencia continua que va de leve a grave. La enfermedad es progresiva si no se somete a tratamiento y con seguridad, del estado "leve" pasara al estado "grave" si se continúa actuando enfermizamente. Esto también lo sabemos por nuestra propia experiencia. De los problemas "leves" de nuestra infancia y adolescencia, muchos de nosotros pasamos a las drogas, tratamientos de electro shocks, tratamientos en hospitales psiquiátricos, o intentos de suicidio.

De hecho es inevitable que la enfermedad empeore cada vez mas. Si un niño es "un poco" incapaz de resolver sus problemas y su vida, seguramente que más adelante también tendrá dificultades con jefes, seres queridos, socios, amigos, etc. ¿Cómo puede evitarlo? Si el es un niño infeliz seguramente será un adulto miserable ya que si nunca aprendió a disfrutar y amar a las personas durante su infancia, esta destinado al aislamiento y la soledad cuando sea adulto, a medida que la brecha entre el y sus semejantes se vaya agrandando. Nuevamente, lo sabemos por experiencia propia. Así, de (disculpe el término) "niño levemente neurótico", llegara a convertirse en "adulto gravemente psicótico". ¿Son estas dos cosas diferentes? POR SUPUESTO QUE NO.

A medida que el niño "levemente neurótico" crece, practica y practica su "neurosis" hasta que se convierte en un "florecente psicótico". Tuvimos la

misma enfermedad y el mismo tratamiento nos recuperó. NOSOTROS NO HEMOS CAMBIADO DE UNA ENFERMEDAD A OTRA, TUVIMOS LA MISMA ENFERMEDAD TODO EL TIEMPO; ¡LO UNICO ES QUE EMPEORO! Esta gravedad pudo predecirse; era inevitable sin un programa de recuperación.

La secuencia de nuestra enfermedad muestra un alto grado de continuidad entre los "grados de la enfermedad" que a menudo son diagnosticados por los profesionales como "neuróticos" o "psicóticos". Como puede verse no hay una división profunda entre los dos, aun en círculos establecidos. A una persona determinada pudiera dársele cualquier etiqueta, dependiendo del diagnostico, así es que, ¿Donde es que una persona cambia de una enfermedad a otra? ¡ELLA NO CAMBIA, POR SUPUESTO!

LA ENFERMEDAD ES LA MISMA SIEMPRE.

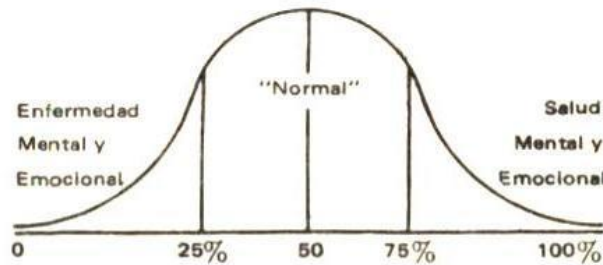
Hemos descubierto que esto es verdad, que individuos EN CUALQUIER ETAPA DEL DESARROLLO DE LA ENFERMEDAD PUEDEN Y SE RECUPERAN EN NEUROTICOS ANONIMOS, SI ELLOS ASI LO DESEAN. Tenemos miembros que ahora están bien y felices, con los cuales los profesionales se dieron por vencidos por "incurables". A ellos les dijeron: "usted será un enfermo toda su vida. Usted estará entrando y saliendo de los hospitales. "Usted debe aprender a vivir con su enfermedad". Un profesional le dijo a uno de nuestros miembros antes de que ella viniera a N.A., "Es demasiado tarde para que Dios pueda ayudarle, usted esta demasiado grave" ¿Puede usted imaginárselo? Un profesional diciendo esto. La mujer tuvo un ataque de histeria y rompió a Llorar ya que el doctor "le quito aún a Dios". Bien, ahora ella es una de nuestros miembros que esta recuperada y se siente bien. Ha encontrado a Dios, como ella lo concibe, y por supuesto, ¡NO ERA DEMASIADO TARDE PARA QUE DIOS PUDIERA AYUDARLE!. Invitamos a todas las personas que están MENTAL Y EMOCIONALMENTE ENFERMAS EN CUALQUIER GRADO DE DESARROLLO DE LA ENFERMEDAD, A CRUZAR LA LINEA Y ENTRAR A LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL. Cambien a una vida diferente. Sálganse de la progresión continua de la enfermedad. Únansenos en esta salud radiante y buena. SEAN UNA CLASE DIFERENTE DE PERSONAS: ¡sientense bien y felices!

CAPITULO 6

LA DISTRIBUCION NORMAL DE LA ENFERMEDAD Y DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

(Tomado del Folleto de la Salud Mental de Febrero de 1972).

DISTRIBUCION NORMAL DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL Y DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL



Así como la altura, peso, inteligencia y habilidades están distribuidas normalmente entre la humanidad, hay evidencias que nos indican que la enfermedad mental y emocional también han sido distribuidas normalmente entre los seres humanos.

1. Afirmamos que la salud y la enfermedad mental y emocional van en forma progresiva, desde poseer salud mental y emocional hasta la falta de esta. Si tomamos la salud mental y emocional como el equivalente al 100% en nuestra curva, la falta de la salud, o sea la enfermedad mental y emocional realmente grave, equivale al 0%. Creemos que cualquier persona podrá analizarse con esta curva y determinar cual es su grado de enfermedad o de salud. Aunque todavía no existen test completamente exactos, creemos que estos se harán en un futuro próximo. Mientras tanto, con esta curva podremos obtener un cuadro general.

Sabemos que:

1. La salud y la enfermedad mental y emocional van en forma progresiva; y que,
2. Tanto la salud como la enfermedad han sido distribuidas normalmente entre la humanidad por ello tanto la enfermedad como la salud mental y emocional, también están distribuidas en la curva. Esta curva nos da una nueva y sorprendente visión de lo que es la salud y la enfermedad mental y emocional, lo cual sorprendió a todo el mundo.

En la curva de la salud y de la enfermedad mental y emocional vemos en forma detallada que:

1. CASI TODO EL MUNDO tiene salud mental y emocional y padece de la enfermedad mental y emocional HASTA UN CIERTO GRADO. La única diferencia es que algunas personas están mas enfermas que otras.

2. Las personas que se encuentran en la parte media de la curva, o sea en la marca del 50% consideradas corrientemente como personas "promedio" o "normales" en realidad están MITAD ENFERMAS Y MITAD SANAS! Ellas están a medio camino entre la enfermedad y la salud y poseen una parte de cada una.
3. Las personas que constituyen el 50% o sea dentro de los límites del 25% y el 75% , llamado "rango normal" o "rango promedio" están mas o menos mitad enfermos o mitad sanos, dependiendo de que lado de la curva están localizados y que tan lejos están de la marca del 50% .
4. Hay en realidad muy pocas personas completamente sanas mental y emocionalmente, solo aquellas que puedan situarse en el extremo derecho, al final de la curva, Cerca de la marca del 100%.
5. Hay en realidad muy pocas personas gravemente enfermas mental y emocionalmente, sólo aquellas situadas en el extremo izquierdo, al final de la curva, cerca de la marca del 0%.

Las conclusiones que podemos obtener de la curva son que:

1. La ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL está ampliamente extendida. Casi todas las personas están enfermas y sanas en algún grado.
2. La salud y la enfermedad mental y emocional es una cuestión de grado.
3. LOS NORMALES NO ESTAN MENTAL Y EMOCIONALMENTE SANOS, SINO QUE ESTAN MAS O MENOS MEDIO ENFERMOS.
4. "LA NORMALIDAD" ES SOLO ESTAR DENTRO DE LA MAYORIA.
5. AUN "LOS NORMALES" NECESITAN RECUPERARSE.
6. LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL COMPLETA Y UNA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL COMPLETAMENTE GRAVE SON MUY RARAS, TAL COMO LO SON LOS GENIOS Y LOS IDIOTAS.

Estas son algunas sorprendentes conclusiones que consideramos son hechos reales. Son un triste comentario del estado de la humanidad pero la evidencia indica que son reales.

Puede que los resultados en esta curva disgusten y sorprendan a algunas personas, pero otras estarán inmediatamente de acuerdo con esta curva y la considerarán como una contribución para comprender mejor la enfermedad mental y emocional y recuperarse de ella. Muchos psiquiatras han dicho que el "noventa y cinco por ciento de la población necesita ayuda para resolver sus problemas mentales y emocionales", esto apoya nuestro criterio sobre el estado de la humanidad y nuestra curva demuestra por que lo dicho por los psiquiatras es cierto y presenta una evidencia grafica que explica lo manifestado por ellos.

También, para respaldar nuestra curva, recordamos el viejo dicho: "No hay nada malo en mí, es solo un asunto de grados". Otra vez, la curva ha explicado esta observación.

Al reflexionar sobre el particular, no nos sorprende que la enfermedad mental y emocional esté distribuida entre la humanidad. ¿Por que no? Así como todo lo demás: habilidades, talentos y bienes, están distribuidos, el sentido común nos demuestra que la enfermedad mental y emocional no tiene por qué ser la excepción y que por necesidad también tuvo que ser distribuida en forma normal. Lo sorprendente es que nadie lo había sugerido antes. Lo presentamos aquí para beneficio de la raza humana.

Nuestra curva demuestra lo que ha sido conocido desde hace mucho tiempo, que el hombre está en una mala situación con su enfermedad mental

y emocional. Es tiempo ya de que hagamos algo para recuperarnos. Nuestra enfermedad ha sido llamada "Una enfermedad social", y nuestra época "la época de la ansiedad". Muchos han dicho: "Hemos hecho grandes progresos tecnológicos y sin embargo la situación mental y emocional del hombre este peor que nunca". La enfermedad mental y emocional es el problema de salud numero uno del país. La destrucción del hombre ya ha sido pronosticada al menos que aprendamos a vivir en armonía con nuestro prójimo y a sentir amor, paz y serenidad. El hombre puede recuperarse y puede hacerlo ahora. Nuestra curva muestra que necesita hacerlo. Es necesario que la curva se incline para que la mayoría de las personas puedan colocarse a la derecha, la marca del 100%. Solo esto salvará a la raza humana.

Nuestra curva presenta la enfermedad mental y emocional la salud desde una perspectiva completamente nueva. Sin embargo, hay evidencia que respalda nuestros conceptos y estos conceptos explican muchos hechos conocidos acerca de la salud y la enfermedad. En realidad, nuestra curva da una nueva imagen de la raza humana. El hecho de que "NORMAL" NO SIGNIFICA ESTAR MENTAL Y EMOCIONALMENTE SANO DEBERIA DARNOS A CADA UNO DE NOSOTROS UNA LLAMADA DE ALERTA.

Hemos presentado el concepto de que LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL Y LA SALUD ESTAN DISTRIBUIDAS NORMALMENTE ENTRE LA HUMANIDAD. Este concepto explica mucho y abre la puerta para estudios futuros.

CAPITULO 7

UN TEST DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL PARA LA UBICACION INDIVIDUAL EN LA ESCALA DE N.A. DE "LA DISTRIBUCION NORMAL DE LA ENFERMEDAD Y LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL. Por Grover B.

(Tomado del Folleto de la Salud Mental de julio de 1972)

¡Al fin, un test psicológico positivo! Casi todos los otros test psicológicos son negativos...Ellos hacen preguntas negativas sobre la enfermedad tales como: ¿sufre usted de dolores de cabeza frecuentes?...¿se siente usted observado cuando trabaja? y así por el estilo... Nuestro test se refiere al lado positivo y tenemos motivos para creer que es tan bueno como cualquier otro. Ya era tiempo de presentar un test positivo.

Nuestro test es ofrecido para permitir que las personas se coloquen en la escala N.A. de la "Distribución normal de la enfermedad y de la salud mental y emocional", presentada en el FOLLETO DE LA SALUD MENTAL de febrero de 1972, y reproducido en este número. Es recomendable leer nuevamente el artículo original antes de hacer el test.

Este es un test sugerido, no se propone ser definitivo y los resultados no deben interpretarse como una evaluación exacta de cualquier persona; el test debe ser hecho con una actitud de moderada curiosidad y entretenimiento y con la intención de encontrar "un área" de la escala en la cual LA PERSONA SIENTA QUE ENCAJA EN EL MOMENTO PRESENTE.

Para los que se interesan en tales asuntos, adelantamos que este test NO fue sometido a estudio de validez y confiabilidad aunque puede efectuarse; de hecho nuestra intención es proceder a tales estudios, desarrollar el test y ofrecerlo como un instrumento científico.

COMO HACER EL TEST.

El requisito más importante para hacerlo **es la honestidad**. Al leer el test las "mejores" respuestas se vuelven evidentes...Eso no es secreto. Si todos marcaran "si" en todas las preguntas, ciertamente se obtendría un bonito resultado. Más no conocemos a nadie que pueda honestamente responder "Si" a todas las preguntas. En otras palabras no conocemos a nadie que pueda alcanzar el 100% en el test y que sea, por lo tanto 100% sano. Decimos en el artículo original que la salud completa es muy rara.

Sabemos que cualquier persona puede "falsear" el test. Quien lo hiciere, sin embargo será el único en salir perdiendo. El test es para ser hecho como diversión y para la colocación aproximada de cada uno en la escala y a nadie mas le interesa saber el resultado alcanzado. Aquí esta pues la oportunidad de que una persona se coloque aproximadamente en la escala para su propio beneficio y si así lo desea, sin que nadie más precise saber de ello.

Aquí están tres reglas simples para contestar el test.

Lea cada pregunta.

- 1.- Haga una señal en la columna del "Si" cuando la pregunta sea verdadera para usted.
- 2.- Haga una señal en la columna del "No" cuando la pregunta no sea verdadera para usted.
- 3.- Haga una señal en la columna de "A veces" cuando la pregunta sea verdadera para usted ocasionalmente.

AQUI ESTÁ EL TEST....SEA HONESTO AUN SI USTED TIENE CURIOSIDAD DE SABER EL RESULTADO Y SU SUBSECUENTE COLOCACION EN LA ESCALA.

SI NO A VECES.

- | | | | |
|---|-------|-------|-------|
| 1.- ¿Gusto de las otras personas y siento placer en estar con ellas? | _____ | _____ | _____ |
| 2.- ¿Mi vida es rica, abundante y re-compensadora? | _____ | _____ | _____ |
| 3.- ¿Tengo una fe profunda en el bien que hay en la vida?
(puede tratarse de Dios, de un Poder Superior al hombre o de un principio general para el bien). | _____ | _____ | _____ |

	SI	NO	A VECES
4.- ¿Considero un privilegio haber nacido y estar vivo?	_____	_____	_____
5.- ¿Veo cada nuevo día como una nueva aventura estimulante?	_____	_____	_____
6.- ¿Tengo paz mental y una alegría serena?	_____	_____	_____
7.- ¿Estoy haciendo el trabajo que realmente quiero hacer?	_____	_____	_____
8.- ¿Estoy satisfecho con mi posición en la vida?	_____	_____	_____
9.- ¿Mis necesidades están satisfechas?	_____	_____	_____
10.- ¿Considero a todos los seres humanos como mis hermanos y mis hermanas?	_____	_____	_____
11.- ¿Siento placer en ayudar a otros?	_____	_____	_____
12.- ¿Siento que vivo para servir?	_____	_____	_____
13.- ¿Creo que todo en la creación es infinitamente bello?	_____	_____	_____
14.- ¿Siento que, como todo lo demás, soy una parte mínima pero importante de toda la creación.?	_____	_____	_____
15.- ¿Gusto de estar solo y gusto de estar en compañía de otras personas?	_____	_____	_____
16.- ¿Me siento generalmente descansado?	_____	_____	_____
17.- ¿Me siento generalmente bien?	_____	_____	_____
18.- ¿Duermo bien?	_____	_____	_____
19.- ¿Tengo buen apetito?	_____	_____	_____
20.- ¿Tengo la energía necesaria para las cosas que hago?	_____	_____	_____
21.- ¿Casi nunca tomo drogas o medicamentos?	_____	_____	_____
22.- ¿Me siento en condiciones de hacer las cosas de que soy capaz?	_____	_____	_____

- | | SI | NO | A VECES |
|---|-------|-------|---------|
| 23.- ¿Me contento con hacer lo que puedo y en saber que hay muchas cosas que no -- puedo hacer? | _____ | _____ | _____ |
| 24.- ¿Siento un vivo interés por hacer muchas cosas? | _____ | _____ | _____ |
| 25.- ¿Tengo una vida emocional afectuosa y compensadora: amo, tengo percepción de las Cosas, procuro comprender, tengo compasión? | _____ | _____ | _____ |
| 26.- ¿Mis pensamientos son, objetivos, racionales y libres de emociones? | _____ | _____ | _____ |
| 27.- ¿Considero mis emociones como - algo positivo y no negativo? | _____ | _____ | _____ |
| 28.- La depresión, de la que oigo hablar ¿es un sentimiento desconocido para mi? | _____ | _____ | _____ |
| 29.- ¿Me conozco y me acepto, y acepto a las otras personas como son? | _____ | _____ | _____ |
| 30.- ¿Siento que mi vida corre en un nivel plano, presentando apenas altos y bajos? | _____ | _____ | _____ |
| 31.- ¿Me contento con hacer mi parte y en esperar que las cosas se resuelvan? | _____ | _____ | _____ |
| 32.- ¿Procuro aprender mas y considero - eso como una búsqueda para toda la vida? | _____ | _____ | _____ |
| 33.- ¿Siento placer en las así llamadas "pequeñas cosas"...el abrirse de una flor, el caer de la lluvia, tocar una concha de mar? | _____ | _____ | _____ |
| 34.- ¿Casi nunca siento malestares físicos dolores de cabeza, dolores de riñones, perturbaciones del estomago, nauseas, etc.,? | _____ | _____ | _____ |
| 35.- ¿Siento que soy responsable por mis Propias acciones y que las otras personas son responsables por las suyas? | _____ | _____ | _____ |
| 36.- ¿Me siento bien con las otras personas y con las situaciones? | _____ | _____ | _____ |
| 37.- ¿Me considero saludable? | _____ | _____ | _____ |
| 38.- ¿Espero con placer cosas aún mejores? | _____ | _____ | _____ |
| 39.- ¿Creo que el mundo está siempre e inevitablemente mejorando, a pesar de los muchos | | | |

	SI	NO	A VECES
problemas que se presentan?	_____	_____	_____
40.- ¿Aprecio el valor del trabajo modesto tanto como las grandes ideas y los grandes proyectos?	_____	_____	_____
41.- ¿Creo que las personas son buenas y que las Dificultades son causadas por la enfermedad?	_____	_____	_____
42. ¿ Creo que el camino para la fraternidad entre los hombres y para la paz en la tierra esta, como siempre estuvo, al alcance de los hombres; solo es cuestión de aprender a usarlo?	_____	_____	_____
43.- ¿Respeto a cada persona y su trabajo? ¿Considero el trabajo del barredor de calles tan importante, como el del médico?	_____	_____	_____
44.- ¿Se que la salud (física, mental y espiritual) depende de su mantenimiento. Y que no es una cosa que una vez adquirida permanece como tal?	_____	_____	_____
45. ¿Siento que soy libre?	_____	_____	_____
46. ¿Me siento feliz de ser una persona, ni mejor ni peor que cualquier otra?	_____	_____	_____
47. ¿Siento que tengo valor, simplemente siendo yo Mismo; no tengo necesidad de probar nada a nadie?	_____	_____	_____
48.- ¿Acepto lo inevitable, la muerte no me preocupa?	_____	_____	_____
49.- ¿Me perdono y perdono a los otros por los errores Cometidos y no guardo resentimientos?	_____	_____	_____
50.- ¿Procuró ayudar a otros a alcanzar una vida más Rica, feliz y saludable?	_____	_____	_____

Con esto termina el test.

RECUESTO DE PUNTOS

Sume las respuestas "Si" y las respuestas "A veces". Cada respuesta "Si" vale dos puntos, cada respuesta "A veces", vale un punto. Las respuestas "No" no tienen valor. Para saber cuantos puntos hizo usted proceda de la siguiente forma:

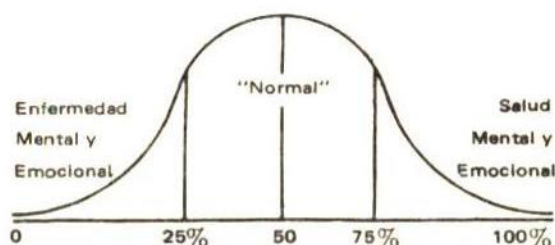
Número de respuestas "Si" _____ x 2 = _____
 Número de respuestas "A veces" _____ x 1 = _____
 Resultado Total _____

Nuestra escala de distribución va de cero a cien, localice su resultado en la escala y vea cuál es su localización sobre la curva. Recuerde, NOSOTROS SIEMPRE PODEMOS MEJORAR NUESTRA POSICION EN LA ESCALA A MEDIDA QUE MEJORAMOS NUESTRO MODO DE VIVIR. La colocación en la escala no es

definitiva ni invariable, nosotros podemos cambiar y mejorar nuestra colocación.

De hecho ese es el objetivo –mejorar nuestra colocación en la escala y encaminarnos en dirección al nivel del ciento por ciento.

DISTRIBUCION NORMAL DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL Y DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL



1. La salud mental y emocional y la enfermedad mental y emocional se presenta en una secuencia continua que va de la salud hacia la falta de salud o enfermedad.
2. La salud mental y emocional y la enfermedad mental y emocional se distribuyen normalmente en la población.

CAPITULO 8

**POBREZA ESPIRITUAL = A LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL.
SALUD ESPIRITUAL = A LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL.**

(Tomado del Folleto de la Salud Mental de Abril de 1974).

La enfermedad mental y emocional es pobreza espiritual y la salud mental y emocional es plenitud espiritual. No hay otro camino. Estos hechos han sido conocidos a través de la historia y a Dios gracias aun son conocidos por muchos miles de personas. SABEMOS, A TRAVES DE NUESTRA EXPERIENCIA PERSONAL, que cuando estuvimos enfermos ESTABAMOS ESPIRITUALMENTE POBRES, y ahora que estamos bien y saludables ESTAMOS ESPIRITUALMENTE LLENOS.

Este factor espiritual constituye la diferencia entre nuestra enfermedad, nuestra recuperación y nuestra salud. Todo lo demás sigue lo mismo, seguimos teniendo la misma familia, amigos, trabajo, casa, etc., pero DESCUBRIMOS A DIOS COMO CADA QUIEN LO CONCIBIO, nos recuperamos y continuamos sintiéndonos bien, gozando de esta recién descubierta paz espiritual.

Durante muchos años consultamos con médicos, psiquiatras, psicólogos, clérigos y otros profesionales; tomamos tranquilizantes, píldoras para dormir, antidepresivos y otras drogas; experimentamos con todas las terapias imaginables; y aun después de todo eso, continuamos enfermos y sintiéndonos miserables. No podíamos, por supuesto, curarnos por nosotros mismos, así que continuamos enfermándonos cada vez mas, hasta que descubrimos un camino para encontrar a

DIOS, COMO CADA QUIEN LO CONCIBIO, a través de un grupo de personas iguales a nosotros, que tenían un programa que los hacía sentir bien; encontramos Neuróticos Anónimos, seguimos el programa, y nos recuperamos.

Los que hemos padecido SABEMOS que sólo la paz espiritual, es decir, Dios como cada quien lo concibe, es la diferencia entre la enfermedad y la salud, entre la muerte y la vida, entre el infierno y la felicidad.

Nunca hemos visto a una persona recuperada de la enfermedad mental y emocional, que no haya tenido una experiencia espiritual. Carl Jung, el famoso psiquiatra suizo, dijo hace cuarenta años: "Nadie se recupera de la enfermedad mental y emocional a menos que tenga una experiencia espiritual". Sabemos que el Dr. Jung dijo la verdad ya que nos sucedió a nosotros. Hemos comprobado sus conceptos y también muchos siquiатras y otros profesionales se han convencido de que son una verdad y los están usando en sus prácticas. De hecho, está de moda consultar con "un psiquiatra espiritual" o "un siquiатra cristiano", quienes con seguridad se encuentran.

No podemos recuperarnos por medio del intelecto y las explicaciones no nos curan. Todas las personas que sabemos que se han recuperado de la enfermedad mental y emocional, han tenido un despertar espiritual, una paz espiritual que cambió sus vidas. Esto nos sucedió a nosotros también y SABEMOS QUE ES VERDAD.

Dios hizo lo que ningún ser humano pudo hacer por nosotros y lo que aun nosotros podíamos hacer por nosotros mismos. SOLO DIOS PUEDE RECUPERARNOS Y EL LO HIZO CUANDO NOSOTROS LO BUSCAMOS. No estamos intentando catequizar a nadie, simplemente estamos estableciendo hechos que hemos descubierto y que han sido conocidos durante siglos por miles de personas. Simplemente estamos diciendo que es lo que cura la enfermedad mental y emocional para aquellas personas que quieran recuperarse y mantenerse bien.

Muchos rechazamos tales ideas cuando estuvimos enfermos, y tuvimos que aprenderlas del modo difícil. Nos mantuvimos enfermos y continuamos empeorando hasta que caímos de rodillas, nos dimos por vencidos y suplicamos la ayuda de UN PODER SUPERIOR. Ya no quedaba ningún lugar a donde ir. Durante años y años luchamos contra Dios y todo lo que se relacionaba con El (años y años de una devastadora enfermedad mental y emocional). Fuimos tenaces y obstinados, éramos inteligentes, éramos intelectuales, podíamos hacerlo por nosotros mismos. Mantuvimos esta desafiante actitud hasta que casi morimos en el intento. Pero se llegó el día en que ya no fue posible continuar hiriendo a los demás; ¡estábamos hartos! No podíamos seguir viviendo y no podíamos morir. Todo nos había fallado, la psiquiatría, la medicina, la religión y otros métodos. Habíamos leído todos los libros, habíamos tornado todas las drogas, habíamos tratado todo! ¡Y habíamos fallado!

En la más completa desesperación recurrimos a lo que pensamos era el ultimo recurso, pero que en realidad es EL PRIMER RECURSO, un Poder Superior, Dios como cada quien lo concibe ¡Y FUNCIONO! ¡gracias a Dios funcionó! Para nuestra sorpresa nos dimos cuenta que siempre lo habíamos tenido cerca. La respuesta era simple Y NOS SENTIMOS BIEN INMEDIATAMENTE. Este descubrimiento nos dio un medio de crecer espiritualmente y nos dio un programa como guía para obtener una salud cada vez mejor. Una oportunidad para sentirnos mejor que bien.

Nos fue imposible encontrar otra forma de recuperarnos y no creemos que exista otro camino. La vía espiritual es el único camino a la salud. Todas las personas

saludables tienen alguna forma de creencia en un Poder Superior. ya sea el bien de la vida, la creencia que las cosas están mejorando, que las personas son buenas. Como quiera llamársele, es una creencia espiritual y afirmativa. Desafiamos a cualquiera a que nos muestre a una persona saludable y feliz que no crea en un Poder Superior, como quiera que se le defina. Nos reíamos de personas tales como los apostadores, que dicen ser ateos, que no creen en un Poder Superior PERO que confían en LA BUENA SUERTE. Confían en forma tal que hasta han creado una canción que dice: "SUERTE, PORTATE COMO UNA DAMA, VEN CONMIGO ESTA NOCHE".

Desde hace mucho sabíamos que éramos pobres espiritualmente aunque no lo reconociéramos ni hiciéramos nada por salir de tal pobreza. Muchos dijimos: "mi alma está enferma", "ansío lo bueno de la vida, de Dios", "ansío la paz, y felicidad, el descanso, el alivio". Sólo pudimos recuperarnos de esta enfermedad del alma, curarnos y encontrar paz, felicidad, descanso, alivio y lo bueno de la vida, a través de lo espiritual. ¡No existe ningún otro camino! ¡Dios es la paz, salud, felicidad, alegría, descanso, alivio, y todas las cosas buenas!

Compadecemos a los pobres espiritualmente, a las personas enfermas mental y emocionalmente, no sólo por que esta es una enfermedad horrible y atormentadora, sino por que nadie necesita estar enfermo; cada uno puede encontrar salud espiritual y sentirse bien, saludable y feliz. La enfermedad mental y emocional es un sufrimiento innecesario e inútil ¡Y es el problema numero uno del país! Esto nos dice mucho, pudiendo sacar conclusiones correctas, las cuales a su vez, dicen mucho acerca del mundo. Sin embargo, estas conclusiones van mas allá del alcance de este artículo así que las dejaremos para que otros las comenten. Solamente diremos que no solo muchos individuos, sino que el mundo entero padece de una completa pobreza espiritual. Y esto es tan inútil; todos los individuos, y aún el mundo entero, pueden y deben sentirse bien, felices y saludables. La respuesta siempre ha estado allí, solo que ha sido descubierta nuevamente. La hemos descubierto y la ofrecemos como la cura de la enfermedad mental y emocional. También, ofrecemos pruebas de que sí funciona.

Ya que la enfermedad mental y emocional es pobreza espiritual, invitamos a todas las personas a unírseles y a tomar parte de este banquete espiritual para recuperarse y mantenerse bien. Podemos asegurarles que la plenitud espiritual les curará de esta enfermedad y les dará una vida rica, completa, feliz y saludable.

El concepto de las enfermedades psicosomáticas está firmemente establecido en la medicina y la ciencia. Este concepto explica que el hombre consiste de dos partes que se entrelazan: mente y cuerpo (aunque psycho significa ambos: alma y mente). Ha sido sugerido y nosotros lo explicamos en la literatura de Neuróticos Anónimos, que el hombre es real mente tres partes: alma, mente y cuerpo lo cual significa que el hombre es UNA ENTIDAD THEO-PSICHO-SOMATICA. Esta entidad enfatiza las tres partes que componen al hombre: alma, mente y cuerpo las cuales se entrelazan. Nosotros le hemos dado a cada parte un nombre pero tanto nombre es realmente excesivo, ya que varias lenguas, incluyendo el Griego con PSYCHE y el Francés con "l'ame", usan la misma palabra para ambas: alma y mente. Fue cuando los científicos de habla inglesa, seleccionaron las palabras para explicar las partes que componen al hombre, que tergiversaron y limitaron su significado a fin de que solo significara "mente" excluyendo "alma", con lo cual querían eliminar lo espiritual de la moderna psicología y psiquiatría. Realmente psicología significa "el estudio del alma" ya que con esta palabra los griegos querían decir "alma". Pero

nuestros científicos han tergiversado y limitado el significado de "psicología" y la llaman "el estudio de la mente". También tergiversaron el significado de lo escrito por los autores franceses, cuando ellos hablaban del "alma" usaban la palabra "l'ame", los científicos ingleses la tradujeron únicamente como "mente" ya que servía mejor a sus propósitos. Esto es una pena y siendo erróneo debe corregirse. Estamos diciendo que reconocemos que técnicamente la palabra "psicología" significa "estudio del alma y la mente", por lo tanto, "psicosomático" deberla significar "alma, mente y cuerpo". Pero ya que el "alma" ha sido excluida del uso actual de la palabra "Psicología" hemos tenido que reintroducir la palabra "alma" para describir las tres partes que componen al hombre. Reestablecemos el concepto que llamamos "Theo-Psycho-somatico" como la verdadera descripción del hombre.

CAPITULO 9

LA DEPRESION, LLAMADA "IRA CONGELADA" POR MUCHOS PROFESIONALES, TIENE SOLAMENTE UNA CAUSA: EL EGOISMO (FRUSTRACION) DE QUE LAS COSAS NO SE HAGAN A NUESTRA MANERA *(Tomado del folleto de la Salud Mental de julio de 1970)*

La depresión ha sido llamada "IRA CONGELADA" por muchos profesionales (psiquiatras, médicos, psicólogos, etc.) Este nombre es completamente descriptivo y absolutamente exacto. Da "cabal en el clavo": la depresión es en verdad IRA CONGELADA. El llamar a la depresión IRA CONGELADA no sólo expresa lo que es la enfermedad sino que también ofrece la cura. Líbrese de la IRA CONGELADA y la depresión desaparece.

Sin temor a equivocarnos decimos que la depresión -IRA CONGELADA- tiene SOLO UNA CAUSA: EL EGOISMO (FRUSTRACION) DE QUE LAS COSAS NO SE HAGAN A NUESTRA MANERA.

La depresión es un síntoma de la enfermedad mental y emocional y las personas "normales" no la padecen. Si usted no nos cree, sólo recuerde las muchas ocasiones en que tratamos de hablar con personas "normales" acerca de nuestras depresiones y nuestros problemas, estamos seguros que recordara que ellas se retiraban asustadas. Decíamos: "Ellos no entienden, ellos no saben de que les estoy hablando", y ciertamente, estas personas no sabían de que les estábamos hablando; no tenían absolutamente ni idea de lo que estábamos sufriendo; ellas no sabían lo que era la depresión. Gracias a Dios que no sabían de que les estábamos hablando ya que para saber lo que es la depresión uno debe haberla padecido y, por supuesto, deseamos que NADIE padezca de depresión aunque esto sea únicamente para saber cómo es.

Ya que sólo las personas mental y emocionalmente enfermas sufren depresiones y ya que el egoísmo y su consecuente inhabilidad de amar son LA UNICA CAUSA de la enfermedad mental y emocional, por lo tanto, es verdadero que LA IRA CONGELADA de la depresión es causada por el egoísmo, que nos lleva a la frustración al no lograr que las cosas se hagan como nosotros queremos.

Hay una sola cosa que causara frustración: ¡No lograr que las cosas se hagan a nuestra manera! Piense acerca de esto. Usted tendrá que admitir que es que es verdad FRUSTRACION ES NO LOGRAR QUE LAS COSAS SE HAGAN A NUESTRA MANERA.

Como personas enfermas no podíamos tolerar que nuestros propios deseos no fueran satisfechos! Si no lográbamos que las cosas resultaran como nosotros queríamos nos sentíamos en un profundo fondo y el propósito y significado de la vida desaparecía. Para nosotros LA PEOR TRAGEDIA QUE PODIA SUCEDERNOS ES QUE LAS COSAS NO RESULTARAN COMO NOSOTROS QUERIAMOS! Esto era completamente inmaduro, una niñería enfermiza, pero no conocíamos ninguna otra forma de vivir o responder a las personas y situaciones. ¡Por lo tanto, la frustración de nuestros propios deseos era una TRAGEDIA y esta creaba un profundo y terrible dolor! ¡Nuestras vidas se desplomaban cuando nos sentíamos frustrados y por lo tanto nos sentíamos EQUIVOCADOS, DOLIDOS, RESENTIDOS, ENOJADOS, todo lo cual se convierte en IRA CONGELADA o depresión!

Esta IRA CONGELADA o depresión bien pudiera ser el más profundo dolor que el hombre pueda sufrir. ¡Por supuesto, "las personas de palo" no lo comprenden! Ellas no pueden imaginar cómo el no lograr que las cosas se hagan a nuestra manera puede ser la causa de que alguien se "quiebre". Las personas "normales" pueden tolerar la frustración; las personas mental y emocionalmente enfermas no pueden.

Las personas mental y emocionalmente enfermas y por ser egoístas y estar preocupadas únicamente por lograr que las cosas siempre salgan como ellas quieren, están destinadas a la frustración. Sus deseos *no siempre pueden ser* satisfechos, por lo cual, es inevitable que siempre tengan problemas. Cuando la frustración golpea, la persona enferma reacciona con una violenta EXPLOSION DE TEMPERAMENTO (hacia afuera o hacia adentro) -esta es la IRA CONGELADA y esta es la depresión. La fórmula es fácil:

Egoísmo - Frustración -IRA CONGELADA - Depresión.

No hay ningún misterio en el procedimiento. Quizás su simplicidad es la razón de que este proceso no haya sido detectado por los profesionales en el campo mental durante siglos. El proceso ha sido ahora descubierto y el misterio ha desaparecido.

Para recuperarnos y mantenernos bien nosotros DEBEMOS aprender que el lograr que las cosas se hagan a nuestra manera no es tan importante. Debemos aprender a aceptar muchas cosas que no salen como nosotros lo deseamos. Debemos librarnos del egoísmo y adquirir la habilidad de amar. ¡Debemos aprender que EL PROPOSITO Y SIGNIFICADO DE LA VIDA NO ESTA RELACIONADO PARA NADA CON QUE LAS COSAS RESULTEN COMO NOSOTROS QUEREMOS! debemos saber verdaderamente que HACER LO QUE ES CORRECTO ES LO UNICO IMPORTANTE! HACER LO QUE ES CORRECTO crea el propósito y significado de la vida y nos da una vida rica, gozosa, completa, la cual, por supuesto, es salud mental y emocional.

El egoísmo es como un canasto que nunca alcanza a llenarse. La persona enferma nunca puede ser feliz. Una expresión que escuchamos en el Seminario de Invierno del CSA en Miami, Florida, expresa muy bien lo que es el egoísmo.

HAY SUFICIENTE PARA TODOS
PERO NO SUFICIENTE
PARA EL EGOISMO DE UNA
SOLA PERSONA

Eliminemos el egoísmo, aprendamos a amar, y LA IRA CONGELADA o depresión nunca mas volverá a aparecer.

Cambiamos el:

Egoísmo - Frustración - IRA CONGELADA - Depresión.

Por:

Olvidarse de uno mismo - Amor - GOZO - Salud.

Dejemos que las cosas sean como Dios (como cada quien lo conciba) quiera, no como nosotros lo deseamos; y nos sentiremos saludables y felices.

CAPITULO 10

LA DEPRESION, LLAMADA "LA EPIDEMIA DE LA DECADA DE LOS '70" PUEDE FRENARSE POR MEDIO DE NEUROTICOS ANONIMOS"

(Tomado del Folleto de la Salud Mental de noviembre de 1974)

Neuróticos Anónimos ha tratado la depresión por años y con mucho éxito. La principal queja de todas las personas que vienen a N.A. es la depresión, igual que las de aquellas que acuden en busca de ayuda a un psiquiatra o a un psicólogo. Lo sabemos. Nosotros también sufrimos por años los horrores de la depresión y fue este padecimiento el que nos llevó a Neuróticos Anónimos.

Buscamos ayuda en todos lados, con toda clase de profesionales de la salud mental, pero no encontramos ayuda para recuperarnos hasta que llegamos a N.A. La depresión desapareció por medio de la ayuda espiritual que nos brindó N.A. Creemos que la ayuda espiritual es la única cura para la depresión, N.A. nos la ofrece y esta ayuda, si funciona.

No conocemos otro medio para recuperarse de la depresión y creemos que no existe otra salida. Las drogas, terapia, tratamientos de shock, psicoterapia, no curan la depresión. Nosotros y cientos de miles de personas, somos pruebas vivientes de esto. Los escapes que algunos practicamos tratando de eliminar la depresión, tales como el alcohol, las apuestas, las drogas, el comer en exceso, o el aislamiento, tampoco funcionaron; aún practicando escapes continuamos sufriendo depresiones. Hasta llegamos a creer que no había cura para las depresiones y nos decíamos que esta era nuestra cruz, que teníamos que llevarla durante toda nuestra vida. Pero, a Dios gracias, encontramos un medio para escapar de este terrible sufrimiento, encontramos Neuróticos Anónimos y nuestra depresión desapareció.

Estas son las buenas nuevas: CUALQUIERA QUE LO DESEE PUEDE LIBRARSE DE LA DEPRESION POR MEDIO DE NEUROTICOS ANONIMOS. También aseguramos, por que nos ocurrió a nosotros, que ¡LA DEPRESION PUEDE FRENARSE A TRAVES DE N.A.! ¡Este es un milagro maravilloso! Muchos, incluyendo psiquiatras, psicólogos, médicos y otros profesionales, dicen que la depresión no puede curarse, sólo controlarse, y que no puede detenerse una vez comienza; es decir, que la depresión debe seguir su curso.

Nosotros decimos: LA DEPRESION PUEDE EVITARSE POR COMPLETO Y QUE NUNCA VUELVA A APARECER si se sigue el programa espiritual de Neuróticos Anónimos. Nosotros somos pruebas vivientes de que esto es una realidad. Muchos llegamos a N.A. con una profunda e incapacitante depresión, que nos hacia sentir como inválidos. En algunos la depresión desapareció desde la primera sesión. En otros, tomo algún tiempo, a medida que practicaron el programa. Pero, conforme lo practicaron, la depresión ¡DESAPARECIO! Si esto le parece demasiado bueno para ser verdad, le ofrecemos nuestras experiencias y las de otros grupos anónimos: Algunos alcohólicos llegan a su primera sesión de A.A. y nunca jamás se toman otro trago, algunos apostadores llegan a su primera sesión de J.A. (Jugadores Anónimos) y nunca mas vuelven a apostar, algunos drogadictos llegan a su primera sesión y nunca mas vuelven a tomar drogas. Estos son hechos que se dan una y otra vez.

LA DEPRESION: LA EPIDEMIA DE LA DECADA DE LOS 70. El problema de las depresiones se ha dado con tanta frecuencia últimamente que se le ha llamado "La epidemia de la década de los 70" manifiestan las doctoras Myrna M'Weissman y Eugene S. Paykel en un resumen de su libro LA MUJER DEPRESIVA publicado en la Revista TROPICO del The Miami Herald, Domingo 13 de Octubre de 1974. Ya que la enfermedad mental y emocional es el problema número uno de salud del país y la depresión es su síntoma principal, esto pone a la depresión en uno de los primeros lugares de la lista de síntomas de la enfermedad, llamándosele con mucho acierto, LA EPIDEMIA DE LA DECADA DE LOS 70.

Uno de los astronautas, Edwin (Buzz) Aldrin, ha admitido que sufre de fuertes depresiones, que ha sido tratado por profesionales, pero que aun sufre. El esta realizando un viaje por todo el país hablando a grupos acerca de este padecimiento.

Ya que la depresión es LA EPIDEMIA DE LA DECADA DE LOS 70 y que por esta causa muchas personas aun están sufriendo, hemos creado el nombre DEPRESIVOS ANONIMOS, como una parte de Neuróticos Anónimos para que las personas depresivas sepan que pueden recuperarse de la depresión siguiendo el programa de N.A. Esto no quiere decir que estamos sustituyendo el nombre de N.A. sino que D.A. sería una parte de N.A. Nosotros sugerimos el uso de este nombre para llamar la atención de los depresivos, para lograr que se identifiquen y que sigan este programa para recuperarse de esta terrible enfermedad y mantenerse bien. Naturalmente nosotros sólo cambiaríamos dos palabras de los Doce Pasos para los D.A.: "Admitimos que no podíamos controlar nuestras depresiones, etc." y el 12º. paso "Tratamos de llevar este mensaje a los depresivos..."

En Octubre de este año publicamos una circular acerca de DEPRESIVOS ANONIMOS como parte de N.A. También hemos escrito a muchos comités de salud, profesionales, y personas que padecen de depresión. Sabemos que N.A. ayuda a los depresivos (ha estado curándolos por años) pero el nombre de D.A. puede ayudar a que el mensaje llegue a algunos depresivos que no pueden ver la relación entre neurosis y depresión. Nosotros siempre nos apegaremos al nombre de N.A., por supuesto, pero es bueno saber que también podemos mencionar el nombre de D.A. a aquellos que padecen de depresiones, si esto puede ayudarles.

Es maravilloso saber que existe una cura para esta EPIDEMIA DE LOS 70, la depresión. Es nuestra obligación continuar llevándole al mundo el mensaje

de que existe una cura por medio de N.A. ¡LA CURA PARA LA DEPRESION YA ESTA AQUI y queremos *darla* al mundo!

Durante muchos años, N.A. ha publicado artículos en el Folleto de la Salud Mental acerca de la depresión, tales como:

"USTED NO NECESITA SENTIRSE
DEPRESIVO NUNCA MAS O PADECER
NUEVAMENTE DE LA ENFERMEDAD
MENTAL Y EMOCIONAL"

(Folleto de la Salud Mental de Diciembre de 1968)

"LA DEPRESION, LLAMADA "IRA
CONGELADA" POR MUCHOS
PROFESIONALES TIENE SOLAMENTE
UNA CAUSA: EL EGOISMO
(FRUSTRACION) DE QUE LAS COSAS NO
SE HAGAN A NUESTRA MANERA"

(Folleto de la Salud Mental de Julio de 1970)

Sabemos que el egoísmo y su consecuente incapacidad para amar y nuestros defectos de carácter, causan la depresión. También sabemos que debemos eliminar el egoísmo, adquirir la capacidad de amar y librarnos de nuestros defectos de carácter para evitar la depresión y esto sólo puede lograrse a través de la ayuda de un Poder Superior. La depresión es una enfermedad espiritual y sólo puede curarse con ayuda espiritual.

Estamos de acuerdo con los profesionales que dicen que la "Depresión es ira congelada" que la depresión es hostilidad y agresión "en forma explosiva o pasiva". Nos sentíamos depresivos porque las cosas no salían como nosotros queríamos o por que no podíamos hacer lo que nosotros queríamos. No nos digan que no es cierto porque ¡SABEMOS QUE ES VERDAD! Habiendo padecido de depresiones por muchos, muchos años y por haber sido expertos en depresiones, y habernos recuperado, SABEMOS que la depresión fue el resultado de la frustración de que las cosas no salieran como nosotros queríamos. Podemos comprobarlo ahora: Si queremos sentirnos resentidos cuando las cosas no resultan como nosotros queremos, rápidamente nos ponemos depresivos; pero si continuamos amorosos, con esperanza y fe, y con una actitud de "vive y deja vivir", nos sentimos saludables, felices y bien. Podemos continuar libres de la depresión si así lo deseamos y lo hacemos siguiendo actitudes sanas, normales y espirituales; o podemos regresar a la depresión cuando así lo deseamos siguiendo las emociones egoístas y enfermizas.

Y la gran noticia es esta: Para muchos de nosotros nuestra DEPRESION FUE FRENADA cuando llegamos a N.A. La depresión no "tenía que seguir su curso", ¡Se terminó súbitamente! Muchos de nosotros jamás nos hemos vuelto a sentir depresivos. Algunas veces nos preguntamos ¿A DONDE SE FUE LA DEPRESION? Por aros vivimos con ella como una constante compañía, ¡Y nos dejó abruptamente! Este es un verdadero milagro, pero muy común en N.A.

No sabemos de ninguna terapia profesional que pueda curar la depresión. Pero si sabemos que la depresión puede curarse en Neuróticos Anónimos. Este

es el mensaje. Los miembros de N.A. constantemente hablan de cómo su depresión desapareció y cómo han encontrado una vida nueva, feliz y saludable.

Nos sentimos gozosos de saber que la depresión no sólo puede ser curada sino que PUEDE SER FRENADA. Tal como A.A. dice: "Usted no necesita ser un alcohólico otra vez"; N.A. dice: "Usted no necesita padecer de depresión o de la enfermedad mental y emocional otra vez" y esto es verdad. Lo hemos visto suceder muchas veces.

N. A. tiene una fórmula que funciona para librarse de la depresión y de la enfermedad mental y emocional en general. Los Doce Pasos y el modo de vida de N. A. son el medio de librarse de la enfermedad y encontrar una salud buena y radiante. No hay necesidad de estar depresivo o mental y emocionalmente enfermo de ninguna manera.

La cura para "LA EPIDEMIA DE LA DECADA DE LOS 70" esta aquí y ha estado aquí por muchos años, tal como nosotros en N.A. lo sabemos. Continuemos ayudando a FRENAR LA DEPRESION a través de Neuróticos Anónimos, el programa que funciona.

CAPITULO 11

USTED NUNCA MAS SE SENTIRA DEPRIMIDO NI EN NINGUNA OTRA FORMA MENTAL Y EMOCIONALMENTE ENFERMO OTRA VEZ.

(Tomado del Folleto de la Salud Mental de diciembre de 1968)

Así como Alcohólicos Anónimos dice a quienes buscan su ayuda: "Usted no necesita ser un alcohólico nunca mas", Neuróticos Anónimos dice a los mental y emocionalmente enfermos que buscan su ayuda: "Usted no necesita estar depresivo nunca mas o sentirse otra vez mental y emocionalmente enfermo" Esto es absolutamente cierto y ha sido comprobado por cientos de miles de personas.

En Neuróticos Anónimos hemos visto cómo las depresiones, fobias, ansiedades, tendencias homicidas y suicidas, alergias, asma, artritis y otras enfermedades mentales y emocionales, desaparecen y nunca mas vuelven a aparecer. Lo sabemos, nos sucedió a nosotros. Hay muchas personas, incluyendo algunos profesionales, que dicen que estas enfermedades, así como la depresión, no pueden evitarse, que deben seguir su curso mientras se realiza el tratamiento. Nosotros podemos decirles que estas enfermedades pueden frenarse, que pueden ser interrumpidas y eliminadas completamente en cualquier punto de su gravedad, y que NO ES NECESARIO QUE APAREZCAN OTRA VEZ. Ningún otro tipo de tratamiento conocido hasta la fecha puede presentar pruebas de que cura esta enfermedad.

Así como algunos alcohólicos crónicos llegan a su primera sesión de A.A. y jamás vuelven a tomarse un trago, muchos mental y emocionalmente enfermos llegan a una sesión de N. A. y nunca más vuelven a sufrir de esta enfermedad. Con otras

personas el cambio es gradual y necesitan más de una sesión, pero en todos los casos, las personas enfermas que practican el programa de N.A. se recuperan y se mantienen bien.

En N.A. tenemos muchos miembros que han recibido múltiples tratamientos de shock; que por muchos años tomaron tranquilizantes, antidepresivos, píldoras para dormir y otras drogas; que tuvieron de 5 a 25 años de tratamiento siquiátrica: que durante muchos años sirvieron en las iglesias y las sinagogas; aun así, sus depresiones y otras enfermedades nunca disminuyeron o desaparecieron, hasta que llegaron a Neuróticos Anónimos. Ellos fueron diagnosticados como enfermos crónicos y aun algunos fueron declarados incurables por otras formas de tratamiento, pero se recuperaron en N. A.

Estas personas viven ahora felices y bien a través de N.A. y se han liberado de esta enfermedad que incapacita. Son una prueba positiva de que este programa funciona y que las personas pueden recuperarse por medio de N.A. Nuestras enfermedades desaparecieron y nunca aparecerán mientras practiquemos el programa de N.A.

Neuróticos Anónimos dan una promesa garantizada a cualquiera que honestamente siga el programa. Esta promesa de N.A. es: **USTED NUNCA MAS SE SENTIRA DEPRESIVO NI EN NINGUNA OTRA FORMA MENTAL Y EMOCIONALMENTE ENFERMO OTRA VEZ.** Esta promesa comprende también a Dios como usted lo conciba, la recuperación, la salud, la paz, la serenidad, el amor; en pocas palabras, una verdadera recuperación.

CAPITULO 12

EL SENTIMIENTO DE CULPA ES ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL.

(Tomado del Folleto de la Salud Mental de agosto de 1972)

En artículos previos hemos dicho que la causa de la enfermedad mental y emocional es el egoísmo y su consecuente incapacidad de amar. Ahora decimos que este egoísmo y su consecuente incapacidad de amar da lugar a un agudo y doloroso sentimiento de CULPA, siendo esta la ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL, del sentimiento de culpa la persona enferma no puede escapar hasta que encuentra un medio para librarse de esta emoción negativa. Gracias a Dios existe un camino para librarse de el.

Al tratar nosotros, los que hemos estado enfermos de reducir la enfermedad y el sufrimiento a su mínima expresión, a su ultima parte indivisible, nos encontramos con que ésta es causada por una sola cosa: **iiun profundo, insufrible e inevitable sentimiento de CULPA!!**. Era este sentimiento de CULPA el que creaba todo el dolor llevándonos a la destrucción.

Así como Descartes intento reducir la mente hasta sus componentes básicos a sólo aquello que pudiera ser conocido con seguridad, llegando a la sencilla expresión de "pienso, por lo tanto, existo", nosotros hemos intentado reducir la enfermedad mental y emociona a su más básico componente, a su último fragmento, el cual no puede reducirse más; al hacerlo, descubrimos que este elemento es la **iiCULPA!!**.

En nuestras investigaciones hemos analizado los síntomas: la depresión, ansiedad, miedo, nerviosidad, irritabilidad, cólera, compasión por uno mismo, resentimiento, odio, culpar a otros, y todas las otras emociones negativas tan estrechamente relacionadas con la enfermedad mental y emocional, descubriendo que éstas emociones podían reducirse aún más, vimos que podían reducirse a una sola emoción, ¡el sentimiento de CULPA!! . Nos examinamos a nosotros mismos y cada emoción que habíamos experimentado, y una vez más, encontramos que cada emoción negativa podía reducirse a la ¡CULPA!. ¡Este es un gran descubrimiento!. ¡CULPA ES IGUAL A LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL!.

Durante mucho tiempo los psiquiatras y los psicólogos pensaron que LA CULPA tan predominante y aparente en las personas mental y emocionalmente enfermas eran imaginarias, pero en años recientes cambiaron este concepto y se dieron cuenta de que ¡LA CULPA QUE SIENTEN LAS PERSONAS ENFERMAS ES REAL!

Nosotros que la hemos padecido, podemos asegurar que LA CULPA ES REAL y agregamos que ¡LA CULPA ES LA ENFERMEDAD, no un síntoma de ella!.

Mientras no se elimina la CULPA, no hay recuperación, no hay paz, no hay escape, y no hay NINGUN LUGAR DONDE ESCONDERNOS. Cuando estuvimos enfermos estuvimos consientes que NO HABIA NINGUN LUGAR DONDE ESCONDERSE. .LA CULPA era la causa de que nos odiáramos a nosotros mismos, a otras personas, a otras situaciones, y el mundo en general. Nada estaba bien; nos sentíamos miserables. ¡PORQUE NO PODIAMOS EVITAR EL SENTIRNOS CULPABLES!

Muchos de nosotros buscamos un descanso, un respiro, la paz, un escape al sentimiento de CULPA a través de la lujuria, el alcohol, las drogas, el comer en exceso, el trabajo, las apuestas, el soñar despierto y otros medios de escape, pero nos dimos cuenta que no había ninguno. LA CULPA estuvo siempre con nosotros aún cuando éramos: promiscuos, alcohólicos, drogadictos, glotones, trabajadores excesivos, soñadores, escapistas. En realidad nuestros intentos de escape nos hacían sentir peor porque éstos acumulaban todavía mas sobre LA CULPA, por lo tanto, poco a poco fuimos cavando un hoyo cada vez más profundo, corríamos a una velocidad fantásticas hacia nuestra destrucción. Con nuestros intentos de aliviar los sentimientos de CULPA solo conseguíamos castigarnos y empeorar nuestra terrible situación. Este es el ciclo tan difícil de comprender por las personas sanas (no podemos decir "normales") no podían entender como (EL QUERER ESCAPAR DE LA CULPA NOS HACIA SENTIR MAS CULPABLES! . Este es un concepto simple y verdadero, pero pocas personas han pensado en él.

Ha sido reconocido a través de los siglos que LA CULPA es el castigo de la humanidad, que es tan vieja como la raza humana, y que siempre ha estado presente. Todas las religiones del mundo reconocen que los humanos padecemos de CULPA y su propósito es eliminarla. A la eliminación de este sentimiento se le llama "**salvación**", "**limpieza**", "**eliminación y perdón de los pecados**", "**arrepentimiento**", etc.

Las religiones, la psiquiatría, la psicología y la sabiduría humana reconocen **LA CULPA**; y la religión y la sabiduría humana la han considerado siempre como el peor estado del ser humano y debe ser eliminado a cualquier costo. Es una lástima que la psiquiatría y la psicología la estén reconociendo hasta hoy y que

aún tengan que darse cuenta de cual es el verdadero significado de esta emoción en los humanos. El misterio desaparece cuando la encaramos.

Evidentemente, todos los seres humanos nacen con un completo y profundo sentimiento de CULPA. Esto se debe a que todos los seres humanos nacen egoístas y desamorados, lo cual origina la culpa. Es bien sabido que el hombre debe ser socializado y humanizado para poder vivir con su prójimo. Nacemos egoístas y faltos de amor, pero con capacidad para aprender a amar. Si aprendemos a amar y nos sobreponemos al egoísmo, nos sentiremos bien y no padeceremos de CULPA; si no aprendemos, creceremos con un grave sentimiento de culpa y nos sentiremos mental y emocionalmente enfermos. El sentimiento de culpa debe eliminarse para que la persona se sienta saludable y bien.

Recuerde, las evidencias demuestran que ¡TODAS LAS PERSONAS NACEN SIENTIENDOSE COMPLETAMENTE CULPABLES O CON PROFUNDOS SENTIMIENTOS DE CULPA! Reemplazar este sentimiento nos brindará ¡SALUD Y FELICIDAD A CUALQUIER EDAD EN QUE LO ELIMINEMOS!

Si ocurre durante nuestra infancia nos sentiremos bien toda nuestra vida; si ocurre más tarde la persona se sentirá enferma durante la primera etapa de su vida y se sentirá bien durante su última etapa. A este cambio las religiones le dan el nombre de "renacer" o "salvación".

Como muestra de que todas las personas nacen con sentimiento de CULPA ofrecemos muchos testimonios. Las religiones que creen en la reencarnación dicen que "el hombre nace con fuertes sentimientos de culpa por errores cometidos en sus anteriores vidas". Ya que nace con sentimientos de CULPA, su objetivo en esta vida debe ser eliminar estos sentimientos.

Todas las religiones enfatizan que el hombre nace con CULPA, la cual debe ser eliminada para que se sienta bien. Otras religiones hablan de "pecado original" del cual el hombre debe ser liberado. Pero todas, literalmente todas, las religiones consideran a la CULPA como el peor estado del ser humano; que cualquier persona en este estado se sentirá "perdida" que sólo será un ser humano completo cuando LA CULPA sea eliminada, y su principal y única misión en esta tierra es eliminar este sentimiento y estar preparado para cuando le toque dejar esta vida.

No negamos que la doctrina de eliminar la culpa y encontrar una vida saludable funciona y ha funcionado para millones y millones de personas en todos los tiempos. Aun hoy es el único camino para que las personas que se sienten infelices se recuperen, y para que las personas saludables continúen sintiéndose bien. Beneficiémonos de esta experiencia. Aceptamos la fuerza de la gravedad por que "funciona". Aceptemos esta doctrina porque también "funciona".

Les hemos manifestado que la religión, la psiquiatría y la psicología han reconocido LA CULPA. También les ofrecemos nuestras propias experiencias. Aún si usted no acepta ninguna evidencias que le hemos mencionado le desafiamos a que honestamente examine sus emociones para comprobar lo que le hemos dicho.

Si usted es honesto, se dará cuenta inevitablemente que la depresión, la ansiedad, la cólera, la compasión por uno mismo y todas las atormentadoras emociones de la enfermedad son manifestaciones del sentimiento de CULPA. .No

es la esposa, o los hijos o su jefe, lo que le está "molestando", es su propia CULPA!!

Es su propia culpa lo que le causa depresión, ansiedad, frustración y todas las otras emociones negativas. Nos enojamos con nosotros mismos porque no somos lo que deseamos ser, nos sentimos "fracasados". Sabemos que no somos buenos esposos, padres, trabajadores, amigos y nos odiamos a nosotros mismos por ello.

Nos odiamos a nosotros mismos porque somos incapaces de amar y por lo tanto incapaces de ser y actuar correctamente en cualquier situación, porque nos sentimos CULPABLES, debido a la CULPA CON LA CUAL NACIMOS Y QUE NO HA SIDO ELIMINADA. No estamos solos, todas las personas nacen sintiéndose CULPABLES y muchos han eliminado ESTE SENTIMIENTO. Estamos enfermos porque nuestros sentimientos de CULPA aún están con nosotros. Cada persona debe librarse de su propia CULPA. No tenemos por que compadecernos, nos toca como a cualquier otro ser humano la misma obligación. ¡LIBRARNOS DE LA CULPA! ..Aceptemos esto ¡LIBREMOS DE LA CULPA Y SINTAMONOS BIEN!

Una cosa es segura: si la persona que se siente culpable vive lo suficiente, inevitablemente será arrollada, golpeada y derrotada por LA CULPA, hasta que alcance su propio "fondo" y esté lista para aceptar ayuda, para hacer desaparecer este sentimiento.

Nosotros que hemos estado enfermos y nos hemos recuperado, conocemos estos hechos. Cuando estuvimos enfermos nos sentimos culpables. ¡Cuando eliminamos LA CULPA nos recuperamos!. Tómelo o déjelo, es un hecho. Así fue como nos recuperamos y como todas las personas se han recuperado. Invitamos a todas las personas que se nos unan para eliminar el sentimiento de CULPA y poder PREOCUPARNOS POR OTROS, AMARLOS, Y ENCONTRAR UNA VIDA SALUDABLE Y FELIZ.

CAPITULO 13 ¿QUE SE SIENTE AL INTENTAR SUICIDARSE?

***Grover responde a las preguntas de un estudiante de secundaria
(Tomado del Folleto de la Salud Mental de junio de 1973)***

LA VIDA ES UN PRECIOSO REGALO
Y EL PENSAR EN TERMINAR CON ELLA
ES ALGO QUE NINGUN LIBRO PUEDE
EXPLICAR. SOLAMENTE UNA PERSONA
QUE LO HA INTENTADO PUEDE
SABERLO

Por Fred K., Estudiante de Secundaria, New York.

Estimado Sr. B:

Me llamo Fred y soy un estudiante de secundaria de la ciudad de New York. En mi clase de Higiene, entre otras cosas, discutiremos el tema del suicidio. Tengo que hacer un reporte al respecto y aunque se que hay dispo-

nibles libros y artículos de periódicos, creo que me ayudaría mucho mas escucharlo de una persona que ha pensado o ha intentado suicidarse. La vida es un precioso regalo, y el pensar en terminar con ella es algo que ningún libro puede explicar, solamente una persona que lo ha intentado puede saberlo.

Yo leí un artículo acerca de usted en EL OBSERVADOR NACIONAL, el cual fue escrito por James Driscoll y aunque me he informado acerca de lo que es N.A. no encontré lo que yo buscaba.

Se que le estoy pidiendo mucho, pero creo que un cuadro vale mas que mil palabras, y una carta personal suya vale mas que miles de libros. Mucho agradeceré si me pudiera ayudar en este asunto para que yo pueda ayudar a otros.

Muchas gracias.

Fred B., Bronx, New York.

Estimado Fred:

Muchas gracias por tu carta y por tu interés en este tema tan importante. Me complace poder contarte acerca de mis cinco intentos de suicidio, cómo me sentí en esos instantes, y cuales fueron mis razones para tomar tan drástica decisión. Espero que mi experiencia sea de utilidad para ti, tu clase de higiene, y para otras personas que tú quieras ayudar con este tema. Estoy seguro que mis sentimientos, razonamientos y acciones son típicas de todas las personas que intentan o piensan en el suicidio. Yo he hablado con muchas personas que han tratado de suicidarse y ellas están de acuerdo conmigo y comparten mi experiencia. Nos vemos "de tu a tu", por lo que creo que estoy escribiendo no sólo en mi nombre sino en el nombre de muchos.

Agradezco que me pidas que escriba acerca del suicidio, porque al contestar tu carta me brindas una magnífica oportunidad de publicar mi respuesta en nuestro Folleto de la Salud Mental para que muchas otras personas puedan saber más acerca de esto. Tú has servido no solo a tu clase, sino también a muchas otras personas. Con mis mas cordiales saludos para ti y tus compañeros y con mis sinceros agradecimientos me suscribo.

Aquí esta...

QUE SE SIENTE AL INTENTAR SUICIDARSE,
NO QUERIAMOS MATARNOS,
SOLO QUERIAMOS MATAR EL INSOPORTABLE DOLOR QUE NOS CARCOMIA POR
DENTRO.
SI MORIAMOS EN NUESTRO INTENTO DE MATAR EL
DOLOR QUE SENTIAMOS, ESO NO TENIA
LA MENOR IMPORTANCIA.

Para Fred.
Por Grover B.

Querer suicidarnos, acabar con nuestra vida, es la ultima agonía del ser humano. Todos queremos vivir, pero cuando el dolor mental y emocional se convierte en algo tan grande, durante tanto tiempo, la vida se convierte en algo insoportable y la muerte parece ser el único escape y el único medio de encontrar la paz deseada.

EL INSOPORTABLE E INSEPARABLE DOLOR ES LA CAUSA DE LOS INTENTOS DE SUICIDIO y hay un hecho importante que sobresale entre los otros con relación al suicidio: ¡NO QUERIAMOS MATARNOS; SOLO QUERIAMOS MATAR EL INSOPORTABLE DOLOR QUE NOS CARCOMIA, SI MORIAMOS EN EL INTENTO DE MATAR EL DOLOR NO NOS IMPORTABA, EN REALIDAD, ERA UN BAJO PRECIO EL QUE TENDRIAMOS QUE PAGAR SI CON ESO NOS LIBERABAMOS DEL DOLOR!

Nos tomó mucho, mucho tiempo y recorrer muchos callejones sin salida para llegar al punto en que la muerte es preferible a continuar con nuestras vidas intolerables. Muchos de nosotros tratamos con medicina, religión y psiquiatría sin ningún resultado. Tratamos por medio de hipnosis, astrología, que nos leyera la mano, cualquier cosa que nos diera al menos una mínima esperanza de alivio para nuestro sufrimiento. Tratamos a través de enamorarnos; de las apuestas, del boliche, de andar en bicicleta, y hasta por medio del alcohol y las drogas, pero llegamos a la conclusitos que no habla salida. No nos quedaba otra cosa que probar mi s que la muerte. La muerte comenzó a parecernos algo muy bueno. Siempre tuvimos un miedo terrible a la muerte, pero el intolerable dolor y el sufrimiento nos hizo sobreponernos a ese miedo. Hubo una vez en que amamos la vida, alrededor de nosotros vimos el amor, la belleza, la armonía, las cosas buenas de la vida, cómo otros eran felices, pero a nosotros todo eso nos era negado, no sabíamos cómo encontrarlo. Estábamos enfermos, es cierto, pero no podíamos encontrar un alivio a nuestra enfermedad. Todo era negro y triste; no había una luz en ninguna parte, ni un rayo de esperanza, solo una terrible oscuridad y una profunda desesperación. La mente de las personas normales no puede comprender esta total y negra desesperación, y ojala que nunca les suceda a ellos. Para saber lo que es el sufrimiento uno debe haber sufrido y nosotros no le deseamos a nadie ese sufrimiento. Nadie puede saber lo que es un dolor de muelas a menos que lo haya padecido, aumente usted ese sufrimiento miles de veces y quizás eso le de una leve idea de lo que es el sufrimiento de la persona que intenta suicidarse. Pero esto será solo una leve indicación. Si uno no puede soportar el dolor que sufre en la vida y prefiere la muerte es porque la muerte debe ser mejor que el dolor.

Los profesionales han dicho que los intentos de suicidio son "un grito pidiendo ayuda". Nosotros diríamos que en los primeros intentos de suicidio esto es cierto, no queríamos morir, solo librarnos del dolor y queríamos ayuda. PERO CUANDO SOBREPASAMOS EL PUNTO DE "GRITAR PIDIENDO AYUDA" LLEGAMOS AL PUNTO DONDE LO UNICO QUE QUERIAMOS ERA LIBERARNOS DEL DOLOR, ;QUERIAMOS MORIR! LLEGAMOS AL PUNTO DONDE SOLO QUERIAMOS MORIR, NO OBTENER AYUDA, SINO i morir!! La ayuda ahora nos disgustaba, QUERIAMOS ESCAPAR, QUERIAMOS UN PARO AL DOLOR. QUERIAMOS MORIR! Cambiamos el "grito pidiendo ayuda" por "UN GRITO LLAMANDO A LA MUERTE". Patrick Henry dijo, "Denme libertad o denme muerte", nosotros decimos, "Íbrenme del dolor o dadme muerte". La libertad no es tan importante como la liberación del dolor. De hecho, si la falta de libertad es dolor quizás Patrick Henry estaba hablando acerca de lo mismo. La libertad es independencia del cautiverio y nuestro dolor era cautiverio, así es que nosotros también queríamos "libertad o muerte", en nuestros casos libertad era la independencia de nuestro dolor. Patrick Henry fue considerado brillante, no loco; y nosotros tampoco estábamos locos; únicamente queríamos "libertad (independencia del dolor) o muerte". Esto da una nueva esperanza a la persona suicida, ella probablemente sea bastante inteligente y no un "loco". Ya que estoy escribiendo acerca del suicidio, permítanme continuar con una seria consideración sobre el particular. Con seguridad alguien diría;, "Los

únicos expertos en el suicidio ya no están aquí para contárnoslo" y nosotros estamos de acuerdo con esto. Desde este punto de vista no hay expertos en suicidio que nos digan como es, pero nosotros nos consideramos lo mas cercano a un experto en suicidios.

Tratamos de suicidarnos y casi lo logramos, así que creemos ser lo mas parecido a un experto. Como nuestro amigo. Fred, dice en su carta, "solo una persona que lo haya intentado puede decirlo"; Así como a Fred esto le parece correcto, nos lo parece a nosotros, y esperamos que a usted también. Yo he dicho que es el insoportable e inseparable dolor lo que lleva a la persona a querer suicidarse. Veamos cómo es el dolor; cómo aparece; cómo se convierte en intolerable y tan agudo que una persona estaría dispuesta a CUALQUIER COSA para hacerlo desaparecer. Como Fred dice en su carta, "la vida es un precioso regalo y pensar en acabar con ella es algo que sólo las personas que lo han intentado pueden decir"

Permítame contarles mi experiencia personal con el intolerable y terrible dolor que me llevó a intentar suicidarme cinco veces antes de que yo tuviera 21 años de edad. Primero, déjenme decirles que yo estaba actuando seriamente, yo si quería ESCAPAR, quería morir! Había tratado por todos los medios de librarme de mi sufrimiento, había visto muchos médicos, clérigos y a un siquiatra por dos anos, dos veces por semana, y no obtuve ningún alivio, en realidad, continué empeorando. El dolor mental y emocional creció en tal forma hasta que llegue a desear sinceramente matarme, pero en realidad yo sólo quería matar el dolor, no a mi mismo. Aunque era verdaderamente sincero, mis dos primeros intentos de suicidio no fueron sino "un grito pidiendo ayuda" que no obtuvo respuesta, el tercer intento fue un poco más serio y entonces si quería morirme. El cuarto intento fue, "UN GRITO PIDIENDO LA MUERTE" y en el quinto casi lo logro.

Fui un niño temperamental e inmaduro, tuve unos maravillosos padres, pero no conocí el amor, ni pude sentir seguridad. Crecí con esta profunda enfermedad que empeoró con los años, cursé con éxito mi secundaria, aunque siempre con problemas emocionales, me gradué y comencé a trabajar para una gran organización.

Permítanme decirles que tuve algunas épocas buenas durante mi niñez y adolescencia, aun en medio de todo mi sufrimiento. A los pocos meses de comenzar a trabajar me llegó una profunda depresión, no sabía lo que era y nunca la había sentido. Me asusté, sentí que la vida se me escapaba. Antes de esta depresión había disfrutado muchas cosas pero de repente nada me importaba, solo sentía y me importaba, el intolerable dolor. Sabía que algo estaba mal pero no sabía que era y también sabía que tenia que hacer algo al respecto.

Comencé a ver médicos, clérigos y a un psiquiatra pero no obtuve ayuda. En realidad continué enfermándome y enfermándome, hasta que después de dos años de tratamiento psiquiátrico llegue al suicidio. Al término de los dos años el psiquiatra les dijo a mis padres que no podía continuar haciéndose cargo de mi. Mientras estuve consultando al psiquiatra intente suicidarme tres veces.

Un problema importante para la persona suicida es la elección del método para suicidarse, se piensa mucho en esto. Después de todo, lo único que uno le importa es el triunfar en el intento de suicidio.

Después de tres intentos, tome un curso de aviación buscando un método para suicidarme, planeé convertirme en piloto. Para cuando las cosas se pusieran muy mal, alquilaría un avión, lo elevaría y después me vendría en picada. Dramático ¿No? Ustedes podrán ver que yo creía que en esta forma lo lograría y ¡que TRIUNFARIA! Y que mi suicidio no sería una desgracia para mi familia ya que probablemente la gente pensaría que fue un accidente.

El psiquiatra sabía que yo estaba tomando lecciones de aviación con este objeto y decidió entregarme a mis padres. Esto me desanimó y continué planeando matarme a mí mismo. Habiendo considerado varias formas para suicidarme las rechace por varias razones, quizá una lista de dichos métodos será muy útil.

Saltar de un puente

Muchas personas lo han hecho pero no han muerto, habiendo conseguido únicamente mutilarse alguna parte del cuerpo y han tenido que continuar viviendo siendo inválidos. No es lo suficientemente seguro.

Cortarse las muñecas

Muchas personas lo han hecho y han sobrevivido. Un método muy miserable y toma demasiado tiempo sangrar hasta morir.

Tomar veneno

Es demasiado difícil conseguir el veneno. Al querer comprarlo pueden sospechar de uno y comenzar a seguirlo. Se necesita saber exactamente cuanto veneno hay que tomar y que clase comprar. Muy difícil de conseguir.

Darse un balazo

Muchos se han dado en el cerebro y han sobrevivido. Sólo se han mutilado. Demasiado difícil conseguir una pistola y no es método muy efectivo y seguro.

Saltar frente a un carro o tren

Muchos han sobrevivido esta es lo suficientemente seguro, puede que tenga que continuar viviendo siendo tan inválido.

Como estos hay muchos más que no considere correctos.

Podrán ver que seleccionar un método seguro es realmente un problema. No es fácil. Aprender a volar me pareció que era la solución perfecta.

Para hacer el cuento corto, quiero decirles que trate de suicidarme en varias formas. Primero trate de tomar yodo, pero tenía un sabor tan desagradable que no lograba tomar la cantidad suficiente para matarme. Después trate de suicidarme con pastillas para dormir, por dos veces, y lo único que conseguí fueron dos noches de magnífico sueño pero CUANDO DESPERTE, ¡AUN CONTINUABA VIVO! La cuarta vez metí mi cabeza dentro del horno de una cocina de gas con la válvula completamente abierta, pero por alguna razón o por un milagro no funciono. Inhalé el gas pero me aburrí antes de que la muerte llegara y tuve que darme por vencido; estuve con la cabeza dentro del horno por tanto tiempo que cuando la saque, tenía blanco el pelo. No se por que mi pelo estaba blanco, pero así fue.

La quinta vez fue el gran intento, esta vez si estaba dispuesto a triunfar, casi lo logré y por poco me muero. Los médicos y enfermeras me dijeron por poco no logran rescatarme de la muerte, esta vez casi lo logre y este fue el fin de los intentos.

Verán, hice un trato con Dios: Yo no podía aceptar mi vida tal como estaba ni podía soportar ya el dolor y el sufrimiento, así que le dije a El: "Voy a intentar suicidarme, esta vez haré un trabajo realmente bueno, con el cual debo morir o

casi lograrlo, será algo convincente. Si Tú me dejas vivir después de este intento, entonces aceptare mi dolor e intentaré vivir tan bien como yo pueda. Si me dejas morir me daré cuenta de que hice lo que debía hacer. Lo dejo en tus manos". Esta reflexión es un poco rara ya que después de muerto no podría darse cuenta de que hizo lo que debía hacer. Tal vez podría usarse: "si me dejas morir habré hecho lo que debía hacer".

Para esa fecha había acumulado una gran cantidad de pastillas fuertes para dormir. Me dijo el médico que cuatro de estas pastillas tomadas de una cola vez sería fatal. ¡Encontré el método! Si no me hubieran descubierto ACCIDENTALMENTE con seguridad estaría muerto ya que casi lo logro.

Guarde las pastillas para dormir hasta QUE SE LLEGO EL DIA (¡EN LUGAR DE NOCHE!) ¡SE HABIA LLEGADO LA HORA Y YA NO TENIA NINGUNA DUDA! Agotados todos los medios para curarme, no me quedaba nada más que la muerte para poner fin a este tormento, fin al dolor, y entonces encontrar la paz.

Para ser breve, me tomé el frasco completo de pastillas de una sola vez, me recosté dispuesto a morir y por un accidente fui descubierto, me llevaron a toda prisa al hospital, me empacaron en hielo, y los médicos y enfermeras comenzaron a trabajar para salvarme. Bueno, sobreviví a todo esto. Dios había cumplido su parte del trato, me había sacado con vida de esto, dijo: "tu vivirás y encontraras un método para aliviar el dolor y vivir una vida útil y feliz". Por poco muero; los médicos y enfermeras me dijeron eso. Firmemente creo que fue Dios quien me salvó la vida para servirle. Estaba convencido y nunca más intenté suicidarme nuevamente o volver a pensar en esta idea.

El dolor del que hablamos era desesperación, falta de fe, soledad, depresión, y otras tormentosas emociones. El significado y propósito de la vida desaparece. No hay nada por que vivir; nada da la felicidad. La desesperanza, falta de sentido de la vida y la falta de amor es algo intolerable y los seres humanos no pueden vivir de esta forma. / *Ya que no podíamos vivir la única alternativa era morir!*

No teníamos donde escoger, no estábamos "locos" sino que buscábamos el único camino que nos quedaba. Si solo hay un camino no se tiene alternativa, y por lo tanto, tiene sentido tomar el único que existe.

¡Pero a Dios gracias existe otro camino para liberarnos del sufrimiento! Lo hemos encontrado y queremos mostrarlo a otras personas que aun sufren. Alcohólicos Anónimos, Neuróticos Anónimos y otros grupos anónimos han ayudado y están ayudando a muchos cientos de miles de personas a recuperarse y continuar bien y tener vidas útiles, felices y productivas. EL SUICIDIO PUEDE SER ELIMINADO CUANDO LAS PERSONAS SON AYUDADAS A RECUPERARSE DEL INTOLERABLE DOLOR. Nuestro programa ofrece la respuesta a quienes sufren de la enfermedad mental y emocional.

Queremos agradecerte nuevamente, Fred, por pedirnos responderte y darnos la oportunidad de presentar este artículo. Esperamos que será de ayuda a tu clase y responderá a tu pregunta. Con nuestros sinceros deseos de que tú, los tuyos y todas las personas gocen de amor, salud, felicidad y de una vida rica y completa.

Será un placer verte en el Programa de N.A.
Grover B.

CAPITULO 14

NADIE SE RECUPERA DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL SI CONTINUA TOMANDO TRANQUILIZANTES, ANTIDEPRESIVOS, PASTILLAS PARA DORMIR, Y OTRAS MEDICINAS PARA LOS NERVIOS

(Tomado del Folleto de la Salud Mental de octubre de 1969)

Si, la verdad ya esta aquí y nosotros queremos darla a conocer: NADIE SE RECUPERA DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL SI CONTINUA TOMANDO TRANQUILIZANTES, ANTIDEPRESIVOS, PASTILLAS PARA DORMIR Y OTRAS MEDICINAS PARA LOS NERVIOS.

Decimos esto porque somos personas que durante años tomamos tranquilizantes, antidepresivos, pastillas para dormir, y otras medicinas para los nervios y sabemos que lo que decimos es cierto. Nos recuperamos cuando déjanos de tomar las pastillas para los nervios.

Tomamos pastillas por prescripción medica y tuvimos una gran fe en ellas, pero pronto descubrimos que NO NOS DABAN EL EFECTO DESEADO ni el efecto que los médicos deseaban. Pero habiéndonos recetado y no teniendo un sustituto mejor que aliviara nuestro sufrimiento, tenazmente las seguimos tomando durante anos. Cuando nos sentíamos depresivos tomábamos una de las pastillas que nos habían recetado pero ¡LA DEPRESION CONTINUABA FURIOSAMENTE! Estas drogas no nos curaban, no nos aliviaban nuestro sufrimiento, además de que tenían terribles efectos secundarios y algunos de nosotros eventualmente nos convertimos en adictos a ellas. Imagínese, ADICTOS A ALGO QUE NI TAN SIQUIERA NOS AYUDABA CON NUESTRO SUFRIMIENTO.

Lo malo de estas drogas esta dándose a conocer y es tiempo ya de que el público lo sepa. Siéntese para que escuche lo que vamos a contarle a continuación, estamos seguros de que será una sorpresa. Hay un anuncio de televisión patrocinado por EL INSTITUTO NACIONAL PARA LA SALUD MENTAL que nos muestra a una atribulada ama de casa haciendo sus quehaceres domésticos apresuradamente, llevando al niño a la escuela y haciendo todos los otros trabajos de una casa; de pronto, una voz le dice: "La señora Mary Clayton es una "viciosa", ella se va a enojar porque se le llama así, pero es la verdad, toma anfetaminas para poder hacer sus quehaceres y barbitúricos para dormir. Es una "viciosa". ¿Hay muchos "viciosos" en su casa?" Hemos visto este anuncio de televisión varias veces en la WLWTV Canal 10 (ABC) De Miami, Florida. Si usted toma pastillas de las que estamos hablando, entonces usted es un ivicioso! ¿Le sorprende? A nosotros nos ha complacido mucho que el INSTITUTO NACIONAL PARA LA SALUD MENTAL haya usado la palabra "vicioso" tanto para las personas que usan drogas prohibidas como para las que toman drogas recetadas. Vamos progresando!

Siempre hemos dicho que las personas que toman pastillas para los nervios están en un grave problema. Ahora el INSTITUTO NACIONAL PARA LA SALUD MENTAL declara a estas personas i"viciosas"! ¿Y usted quiere dejar de ser un vicioso?

Miembros de N.A. que han dejado de ser viciosos, hablan en sus experiencias

personales del nuevo significado de "vicioso". Estas personas tomaron medicina recetada, no drogas prohibidas, y aun así cuando hablan de sus experiencias ellos se denominan "viciosos" ya que el INSM ha ampliado el significado de la palabra.

La experiencia de N.A. ha demostrado durante varios años que las personas deben suprimir completamente las pastillas para los nervios si quieren recuperarse. Es exactamente el mismo caso de los alcohólicos, quienes deben dejar de beber para recuperarse; y de los apostadores compulsivos, quienes deben dejar de apostar para recuperarse; el adicto debe dejar de tomar drogas para recuperarse; y el que toma pastillas debe dejar de tomarlas para recuperarse. **NADIE PUEDE RECUPERARSE SI CONTINUA TOMANDO CUALQUIER TIPO DE PASTILLAS PARA LOS NERVIOS.**

Hemos visto los resultados en miembros de N.A. recuperados, que tomaron pastillas para los nervios durante años y dejaron de tomarlas cuando llegaron a N.A. Aquellos que continuaron tomándolas no se recuperaron.

No exigimos que la persona deje de tomar pastillas desde el primer instante que llega a N. A., aunque algunos miembros si lo hacen. A la persona, debe dársele un sustituto: esperanza, ayuda, comprensión, debe dársele un medio de sentirse bien antes de que pueda dejar de tomar las pastillas. Es lo mismo que con el alcoholismo, el alcohólico no puede y no debería dejar de beber hasta que no tenga algo: esperanza, ayuda, comprensión, un medio de sentirse bien. Algo menos que esto sería cruel. A la persona debe dársele una solución a sus problemas antes de que pueda o deje de usar su "muleta" pero ella puede abandonar su muleta con N.A., muchos los han hecho así.

Ciertamente los médicos nunca animaron a sus pacientes a continuar tomando pastillas para los nervios por largos periodos de tiempo o en grandes cantidades, fueron los pacientes los que seguramente abusaron de la medicina. Pero este abuso es tan común que continua sin ningún control.

Ciertamente, las pastillas para los nervios tienen un uso, son sin duda alguna, magníficas cuando se usan apropiadamente, pero tienen un uso limitado. Nosotros creemos que estas medicinas son valiosas para los pacientes en **ESTADOS CRITICOS TEMPORALES DE LA ENFERMEDAD** y pueden ser usadas en forma apropiada por **CORTOS PERIODOS DE TIEMPO DURANTE LOS ESTADOS CRITICOS DE LA ENFERMEDAD**. El uso continuado de estas drogas con seguridad mantendrá enfermo al que las usa en forma permanente, Nunca se recuperará de la enfermedad mental y emocional mientras continúe usándolas.

N.A. tiene muchos miembros que han dejado de tomar pastillas y todos ellos dicen que no hubieran podido recuperarse si hubieran continuado usándolas. En una sesión la otra noche un miembro dijo, "es imposible hacerse el inventario moral mientras estamos bajo el efecto de las pastillas".

Los tranquilizantes, antidepresivos, pastillas para dormir y otras medicinas de esta clase nublan la mente y **USTED NO PUEDE PENSAR CLARAMENTE MIENTRAS ESTE BAJO SU INFLUENCIA**. Esto es lógico y simple y esta respaldado por la experiencia. Si usted quiere enderezar su vida, aclarar su pensamiento, saber lo que debe hacer, saber quien es usted, ¿Cómo puede hacerlo si esta tomando estas drogas que hacen que la mente se apague con "Drogas estimulantes"?

Estas drogas alteran la mente, es por eso que las personas las toman. ¿Cómo puede usted aclarar su mente si deliberadamente trata de "sacarla por la tangente"? Usted no puede, por supuesto. Si quiere recuperarse debe decidirse a dejar las pastillas y permitir que su mente sepa "quien es" y aprenda a pensar por ella misma. Bájese de la rueda de caballitos.

N. A. comprueba y nosotros lo establecemos como un hecho absolutamente cierto y comprobable, tal como lo es la Ley de Gravedad, que NADIE PUEDE RECUPERARSE DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL SI CONTINUA TOMANDO MEDICINAS PARA LOS NERVIOS. N. A. tiene como prueba no sólo personas que han abandonado el hábito de tomar pastillas y que están bien, sino que también tiene personas que aun están tomándolas y continúan enfermas; algunas veces los miembros regresan a las pastillas y vemos cómo la persona vuelve inmediatamente a enfermarse. Así es que nosotros tenemos también nuestros ejemplos vivientes, que continúan probando que lo que decimos es cierto. Vemos algunas personas dejar de tomar pastillas, volver a tomarlas, volver a dejarlas, volver a tomarlas, volver a dejarlas; y los vemos recuperarse, enfermarse recuperarse otra vez, enfermarse nuevamente, recuperarse otra vez, etc., mientras continúan el ciclo. Nosotros vemos como: dejan las drogas, se sienten bien; vuelven a tomarlas, se sienten enfermos. Si usted no nos cree venga y vea por usted mismo. Aún mejor, ¡haga usted la prueba!

Pero recuerde, usted NO PUEDE ni DEBE dejar estas medicinas hasta que tenga una línea definida de ayuda. Esta línea es N.A. Después de todo, usted toma estas medicinas por una razón; venga a N.A. y haga desaparecer la razón por que las toma. Usted NO NECESITARA DE ESTAS MEDICINAS CUANDO SE RECUPERE EN N.A. Venga y siéntase feliz y bien y TIRE SUS PASTILLAS PARA LOS NERVIOS AL CESTO DE LA BASURA.

Si no cree que lo que le decimos es verdad, puede continuar tomando sus pastillas y continuar enfermo, porque esto es lo que le sucederá. Usted no cambiara la realidad con que la niegue. Después de todo la tierra ya era redonda cuando la gente pensaba que era plana. Nuestra negación no afectó la redondez de la tierra. Si usted quiere enterrar su cabeza en la arena y continuar con sus medicinas. ¡LE DESEAMOS UNA FELIZ ENFERMEDAD! Llegara el día en que se SENTIRA ENFERMO Y CANSADO DE ESTAR ENFERMO Y CANSADO y entonces estará listo para escucharnos y dispuesto a dejar sus pastillas.

Si usted toma pastillas, usted es un "vicioso", pastillero, quizás un adicto. Estas no son palabras gratas pero usted puede recuperarse y que ellas no tengan nada que ver con usted.

Aproveche la experiencia de antiguos "viciosos", pastilleros, zombis tranquilizados, que ahora son seres reales. Hemos estado allí y hemos encontrado la verdad. Hemos encontrado a N.A. dejamos las pastillas, nos recuperamos y nos sentimos felices, llenos de vida y estamos tratando de ayudar al resto de ustedes.

Permítannos agregar que somos SERES REALES. Muchos, muchos de nosotros comenzamos tomando las nuevas "drogas milagrosas" cuando APARECIERON POR PRIMERA VEZ EN EL MERCADO, NADIE NOS GANABA EN COMENZAR A TOMARLAS. Las tomamos por muchos años y somos EXPERTOS en lo que ellas hacen a la persona, sus efectos secundarios, los problemas que causan. Fuimos conejillos de indias que sufrimos largos experimentos y ahora proclamamos la verdad. El experimento fue un fracaso completo y las drogas no nos curaron, no nos quitaron nuestro sufrimiento, nos causaron una gran miseria y nos impidieron recuperarnos. Tuvimos que dejar de tomarlas para

recuperarnos.

La verdad de lo que decimos aquí se dan a conocer como debe ser. Muchos profesionales y gente común ya conocen esta verdad. Les urgimos a ser inteligentes y recuperarse aprovechando para ello nuestra experiencia.

Usted no puede quitarse el golpe. Usted no será la excepción.

ABSOLUTAMENTE NADIE SE RECUPERA DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL SI CONTINUA TOMANDO TRANQUILIZANTES, ANTIDEPRESIVOS, PASTILLAS PARA DORMIR U OTRAS DROGAS PARA LOS NERVIOS.

HAY UNA FORMA DE QUITARSE EL HABITO DE LAS PASTILLAS Y RECUPERARSE: LA FORMA ES NEUROTICOS ANONIMOS, COMO MILES DE PERSONAS YA LO HAN COMPROBADO. Invitamos a todos a recuperarse por medio de N.A.

CAPITULO 15

LA FATIGA MENTAL Y EMOCIONAL: EL CANSANCIO QUE EL DESCANSO NO PUEDE QUITAR (Tomado del Folleto de la Salud Mental de diciembre de 1970)

La fatiga mental y emocional es un devastador e incapacitante agotamiento que ningún descanso puede quitar.

A diferencia del cansancio físico, causado por el trabajo y que desaparece con una noche de buen sueño, la fatiga mental y emocional continua si la enfermedad mental y emocional no se cura. Lo que es mas, la fatiga mental y emocional acompaña siempre a la persona a cualquier lugar que vaya, sus emociones le consumen por dentro y no tiene escapatoria.

Tratábamos por todos los medio de encontrar un alivio, tomábamos vacaciones, pedíamos largos permisos en el trabajo, tratábamos de aliviarnos practicando algún pasatiempo o haraganeando, pero nada nos ayudo. Nos sentíamos fatigados ya sea que estuviéramos en una maravillosa playa bajo un sol esplendoroso, o en el pico de una montaña, o en un concierto, o viendo una película o en cualquier otro lugar. **EL HECHO INDISCUTIBLE ES: ¡ A LA FATIGA MENTAL Y EMOCIONAL NO LA CURA EL DESCANSO!**

Algo mas acerca de la fatiga mental y emocional que muchos no pueden comprender es cómo podíamos sentirnos fatigados si todas las cosas a nuestro alrededor eran bellas, si no teníamos problemas "aparentes", Si nuestra situación parecía ser buena. . Pero sabemos que nuestras emociones eran un remolino interno que literalmente estaba agotándonos.

Como muchas otras personas desafortunadas seguíamos los consejos que nos daba la gente, e incluso los profesionales, quienes nos decían: "tome vacaciones, salga de viaje, escápese por un tiempo" y nosotros lo hacíamos pero continuábamos sintiéndonos fatigados y mas enfermos.

La fatiga mental y emocional es una cosa muy real y ciertamente incapacita a quien la sufre. La persona que sufre **NO PUEDE** funcionar y esta "simplemente agotada, cansada y abatida", y es una frustración mas ya que trata de descansar pero no puede.

Tratando de descansar nos quedábamos por unos días en cama, y a veces por semanas, y después de días de estar en cama "descansando" inos levantábamos tan cansados como cuando nos acostábamos!. ¡Esta es la frustración llevada hasta el ultimo grado! Que formulita!..CANSANCIO-DESCANSO-CANSANCIO. Nos preguntábamos si estábamos locos, el mundo entero nos parecía que estaba al revés, y las leyes naturales nos parecían que ya no funcionaban. Pensábamos: Si el descanso no cura el cansancio entonces, las leyes naturales ya no funcionan.

¡AH! pero estábamos tratando con una clase diferente de cansancio, la fatiga mental y emocional, y este cansancio no obedece a la ley "el descanso cura el cansancio". ¡LA UNICA CURA PARA LA FATIGA MENTAL Y EMOCIONAL ES LA CURACION DE LA MENTE Y LAS EMOCIONES! Gracias a Dios, HAY UNA CURA PARA LA FATIGA MENTAL Y EMOCIONAL. La hemos encontrado y queremos darla a usted. Cuando curamos nuestras mentes y emociones a través del Programa de Neuróticos Anónimos y encontramos una vida nueva, rica y feliz, la fatiga mental desaparece como si nunca hubiera existido. Descubrimos que tenemos bastas y abundantes reservas de energía para un día completo. .Al fin somos libres. Muchos de nosotros descubrimos que ignorábamos cuanta energía tiene el ser humano cuando se siente bien.

La fatiga mental y emocional es causada por problemas mentales y emocionales y no por el exceso de trabajo. El descanso no tiene ningún efecto sobre estos problemas y por lo tanto, el descanso no puede curar la fatiga que causan. Para obtener resultados diferentes debemos cambiar las causas y a medida que cambiamos la causa de la fatiga mental y emocional, es decir al eliminar nuestros problemas mentales y emocionales, obtenemos resultados diferentes. salud mental y emocional.

Urgimos a todas las personas que sufren de la fatiga mental y emocional a recuperarse con nosotros y disfrutar de una vida rica, completa y llena de energía, sin el MOLESTO CANSANCIO de la enfermedad mental y emocional. ¿Alguien quiere disfrutar del tenis, boliche, navegación, patinaje, cabalgar, correr, saltar, alpinismo, fútbol, béisbol? .Nosotros tenemos la energía necesaria. ¿la tiene usted? También tenemos la energía necesaria para trabajar y cuidar de nuestras obligaciones y responsabilidades, a Dios Gracias.

CAPITULO 16

**NO HAY CASOS INCURABLES
NO IMPORTA CUANTO HAYA SUFRIDO
POR LA ENFERMEDAD MENTAL Y
EMOCIONAL USTED PUEDE
RECUPERARSE, CONTINUAR
SINTIENDOSE BIEN Y ENCONTRAR UNA
VIDA COMPLETA, RICA Y FELIZ
A TRAVES DE NEUROTICOS ANONIMOS**

(Tomado del Folleto de la Salud Mental de noviembre de 1973).

¡Neuróticos Anónimos tiene buenas nuevas! ¡NO HAY CASOS INCURABLES!
Cualquiera y todos podemos recuperarnos de la enfermedad mental y

emocional y mantenernos bien, si sinceramente lo deseamos y practicamos el programa de N.A. Como dice el Folleto Informativo. "Nunca hemos visto que una persona falle si realmente practica el Programa. Aquellos que practican el programa se sienten bien".

Como de costumbre, hablamos por experiencia, la nuestra y la de otros miembros. N.A., ha resuelto con éxito los casos que se le han presentado. Estos casos van desde personas con problemas mínimos hasta los casos más graves de la enfermedad mental y emocional. A N.A. han llegado estudiantes de secundaria o universitarios que enfrentan sus primeros problemas de inadaptación en sus estudios y el pánico que sienten por los exámenes; otros han llegado con amargas experiencias de tratamientos psiquiátricos, psicológicos, médicos y religiosos, así como tratamientos de shock, uso continuo de tranquilizantes, antidepresivos, sedantes y otras drogas, intentos de suicidio u homicidio y largas temporadas en hospitales psiquiátricos. Algunos incluso han sido desahuciados por su psiquiatra como incurables (Esto es absolutamente cierto y tenemos muchos casos así), pero ¡TODAS ESTAS PERSONAS SE RECUPERARON Y SIGUEN SINTIENDOSE BIEN A MEDIDA QUE CONTINUAN PRACTICANDO EL PROGRAMA DE N.A.!

Hemos visto la enfermedad mental y emocional en todas sus formas y nosotros mismos la hemos padecido. ¡SABEMOS QUE CUALQUIERA QUE SINCERAMENTE LO DESEE PUEDE RECUPERARSE Y MANTENERSE BIEN! ;NOSOTROS LO HICIMOS Y HEMOS VISTO COMO MILES DE PERSONAS LOGRAN LO MISMO!

Por eso podemos decirles: ¡NO IMPORTA QUE TANTO HAYA SIDO USTED MALTRATADO POR LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL, USTED PUEDE RECUPERARSE, MANTENERSE BIEN Y ENCONTRAR UNA VIDA COMPLETA, RICA Y FELIZ A TRAVES DE NEUROTICOS ANONIMOS!

Esta es una gran bendición por la cual estamos profundamente agradecidos. Los problemas de un nuevo miembro puede que no sean peores que los que nos tocó pasar a nosotros antes de llegar a N.A. y recuperarnos. Realmente, los problemas de cualquier nuevo miembro sólo pueden ser iguales a los de otros muchos miembros de N.A. ya que una persona sólo puede estar igual de enferma que otra debido a que hay un límite para la enfermedad mental y emocional y nadie puede sobrepasarlo. Si aquellos que han sido desahuciados por los psiquiatras, psicólogos y médicos se han recuperado y continúan bien en N.A. también los casos "sin esperanza" pueden curarse en N.A. No es teoría; es nuestra experiencia. Así como Alcohólicos Anónimos trabaja con todos los alcohólicos que verdaderamente practican el programa, Neuróticos Anónimos funciona en las personas mental y emocionalmente enfermas que verdaderamente lo practican. Pero la persona debe desear practicar sinceramente y cualquiera que lo desee puede lograrlo. Nosotros conocemos algunos alcohólicos que llegaron más enfermos que otros a A.A. aun así el programa funcionó en estos casos extremadamente graves porque sus miembros verdaderamente practicaron el programa.

La clase y la gravedad de la enfermedad no tiene ninguna importancia. De hecho HAY SOLO GRADOS DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL; NO HAY DIFERENTES CLASES DE ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL! Por lo tanto, ¡LA ENFERMEDAD VARIA SOLO CUANTITATIVAMENTE NO CUALITATIVAMENTE!

Esto quiere decir que la enfermedad mental y emocional varía solo en intensidad y no en clase ya que la enfermedad mental y emocional es una Bola cosa, no diferentes cosas. Debido a que la enfermedad es la misma y varía

solamente en intensidad y teniendo entre nosotros muchos miembros que se han recuperado sin importar su gravedad, decimos que cualquier persona que sinceramente lo desee puede recuperarse como nosotros lo hemos hecho. En verdad, BIEN PUDIERA SER QUE MIENTRAS MAS ENFERMA ESTA LA PERSONA MAS RAPIDO SE RECUPERA y hay muchos casos que respaldan lo que afirmamos. Aquellos que llegan gravemente enfermos, que están sufriendo mas, los mas desesperados, a menudo están en un fondo tan profundo que aceptan este Programa sin reservas, comienzan a practicarlo y obtienen alivio y ayuda casi inmediatamente. Esto es algo sorprendente aun para los veteranos en el Programa. Lo vemos suceder a menudo, pero es tan grande este milagro que siempre nos sorprende el espectacular trabajo de Dios. Este es UN MILAGRO QUE OCURRE A MENUDO EN N.A.! Y el hecho de que suceda una y otra vez aumenta nuestra fe y nosotros también continuamos creciendo espiritualmente. Hemos visto como personas verdaderamente enfermas, incluyéndonos nosotros mismos, han obtenido salud en unas pocas semanas. Y nosotros también venimos de un profundo y desesperado fondo emocional. Invitamos a todas las personas interesadas en lograr una vida saludable y feliz a tomar este Programa. Estas dos expresiones ayudaran a pasar nuestro mensaje:

Si Usted no puede vivir y usted no puede morir Pruebe Neuróticos Anónimos

Recupérese en N.A. y encontrará Su propio destino.

NO HAY CASO SIN CURA! Venga y convéznase. Recupérese con nosotros. Si usted apenas ha comenzado a sufrir o si ya esta casi, al final del camino, hay ESPERANZA, AYUDA Y SALUD, esperando por usted en Neuróticos Anónimos. 1NUNCA HEMOS VISTO QUE UNA PERSONA FALLE SI HA HECHO TODO LO QUE PUEDE POR PRACTICAR ESTE PROGRAMA! Usted no será la excepción. DIOS NO HACE EXCEPCIONES. Le invitamos a recuperarse en N.A.

CAPITULO 17

AMOR ES AMAR, NO SER AMADO.

(Tomado del Folleto de la Salud Mental de abril de 1970)

Todo ser humano desea y necesita amor. De hecho, todo ser viviente, o por lo menos todo lo que esté lo suficientemente alto dentro de la escala genética que pueda ser considerado "una criatura social" desea y necesita también amor. Nosotros no sabemos si la amiba desea y necesita amor pero si sabemos con mucha seguridad que las criaturas más avanzadas sí lo desean y necesitan, que prosperan con el y sufren mucho si les falta. Recientemente la ciencia ha demostrado que las plantas, si, A LAS PLANTAS, también debe dárseles amor para que crezcan y estudios recientes han demostrado también que las plantas que son amadas por sus dueños prosperan y aquellas que no son amadas se marchitan y mueren pronto.

Los seres humanos también DEBEN TENER AMOR PARA FLORECER. Un ser humano sin amor es la criatura más miserable de la tierra y probablemente es el más grande sufrimiento que puede padecer la raza humana. Con toda seguridad, la falta de amor es la causa de la enfermedad mental y emocional y bien pudiera

ser la causa de muchas otras enfermedades que actualmente se consideran de origen orgánico.

Pero el SECRETO es éste: PARA RECIBIR AMOR DEBEMOS DARLO PRIMERO. Muchas personas buscan el amor en otros, en cosas externas y nunca lo encuentran, ya que el amor no es algo que está fuera de la persona. EL AMOR VIENE DE ADENTRO y solo puede ser experimentado por el individuo mismo. Solo aquellos que aman pueden recibir amor.

Cualquiera puede tener amor, pero un HECHO universal muy importante que debe aprenderse es que AMOR ES AMAR, NO SER AMADO. Si una persona quiere experimentar el amor primero debe amar, ya que el amor y sus recompensas está en AMAR, no en SER AMADO.

Parece inaudito como podemos equivocarnos tanto que confundimos AMAR CON SER AMADO. Aún los mismos verbos expresan ideas diferentes. AMAR significa experimentar la emoción del amor. SER AMADO significa que otra persona lo ama a uno y que es la otra persona quien experimenta el amor.

Todas las personas que suplican amor, es decir, todas las personas mental y emocionalmente enfermas cometen el triste error de buscar amor en otra persona. SIN EXPERIMENTARLO PRIMERO. .Es asombroso como millones de personas hacen eso. Estas personas frecuentemente dicen cosas como "Yo quiero ser amado", "Si yo pudiera encontrar a alguien me amara por lo que soy, yo seria feliz". ¿Se da cuenta de lo arrogante y egoísta que se puede llegar a así?. "Yo no me siento amado" y así continúan los lamentos. ¿puede ver el error que estas personas están cometiendo?. El amor no se basa en una constante corriente de amor proveniente de la otra persona. El amor fluye de dentro. O amamos o no amamos. No podemos sentir el amor sin experimentarlo primero.

Hay muchas cosas que sólo puede experimentarlas uno mismo, por ejemplo: el dolor es algo que sólo puede ser experimentado por la persona que lo padece; la felicidad, la tristeza, todas las emociones incluyendo EL AMOR son experiencias propias de cada individuo y sólo puede sentirlo LA PERSONA QUE LO EXPERIMENTA. Es imposible intentar sentir el dolor de otra persona, como es imposible experimentar el amor de la persona que nos ama. Nuestro dolor es nuestro dolor. El dolor de otro es su dolor, y lo mismo sucede con el amor: nuestro amor es nuestro amor y el amor de la otra persona es el amor de ella. .Las personas pueden compartir el amor pero eso significa únicamente: COMPARTIR EL AMOR QUE CADA UNO POSEE. Cada una de esas personas ama y comparte el amor, pero el amor que cada uno siente es de su exclusiva posesión.

Para probar que esto es cierto, le preguntamos: ¿Le ha sucedido alguna vez que otra persona se enamore de usted pero usted no puede soportar a dicha persona?. Todo el amor que la otra persona siente por usted no puede lograr que usted la ame. El amor es algo que lo sentimos o no lo sentimos. EL NO SENTIR AMOR ES LA CAUSA DE NUESTRA INHABILIDAD DE AMAR. En realidad las personas mental y emocionalmente enfermas padecen de INHABILIDAD DE AMAR; CUANDO APRENDEN A AMAR SE RECUPERAN. Esta es la cura para la enfermedad mental y emocional.

Una lección muy importante y que nosotros como personas mental y emocionalmente enfermas tuvimos que aprender fue que AMOR ES AMAR. .NO

SER AMADO. Como personas enfermas buscamos en todas partes el amor, tratamos de complacer a las personas para que nos "amaran", pero cuando eso no dio resultado, usamos toda clase de presiones para lograr el "amor" de ellas. Con seguridad usted ha visto cómo los niños enfermos usan toda clase de recursos para obtener "amor".

Pero estábamos buscando en el lugar equivocado y nosotros mismos estábamos equivocados persiguiendo EL AMOR en el mundo externo como si estuviéramos buscando un diamante. Fue solo cuando descubrimos el importante HECHO de que AMOR ES AMAR, NO SER AMADO, Y APRENDIMOS A AMAR, que ENCONTRAMOS EL AMOR Y NOS RECUPERAMOS.

EL AMOR estuvo dentro de nosotros mismos todo el tiempo. Todo lo que teníamos que hacer era buscar en nuestro interior y allí lo encontraríamos. Cuando aprendimos a amar a otros descubrimos lo que era EL AMOR.

EL AMOR no era algo que estaba fuera, estaba dentro de nosotros y encontramos una ¡BENDITA, BENDITA PAZ!

Ninguna persona ha encontrado en el exterior el amor que buscaba. En realidad queremos ser amados, pero para ser amados, primero debemos amar. El amor es el único camino para sentir el amor que otros sienten por nosotros. CUANDO AMAMOS, ENTONCES PODEMOS SENTIR Y APRECIAR EL AMOR DE OTROS. y cuando no podemos amar no podemos sentir las toneladas de amor que sienten los demás por nosotros.

En realidad, cuando estuvimos enfermos, fuimos amados por muchas personas, nuestros padres, amigos, compañeros, etc. pero no pudimos disfrutar de ese amor o darnos cuenta que existía. Sufrimos grandemente porque creíamos "que no nos amaban" los culpábamos y los llamábamos "fríos" y "desamorados". Cuando en realidad éramos nosotros los que no podíamos amar y asumimos que el amor no estaba cerca de nosotros.

Ahora que estamos bien, sabemos que EL AMOR ESTA EN AMAR, NO EN SER AMADO. .Ahora que amamos experimentamos la rica y plena inundación de AMOR que está alrededor y dirigido a nosotros. Es simplemente grandioso y es de lo que se trata la vida..

Recuerde, debemos AMAR para SER AMADOS. Estos verbos son diferentes, pero juntos hacen una magnífica combinación. .Si usted quiere AMAR Y SER AMADO debe hacer el primer movimiento. Cuando aprenda a AMAR con toda seguridad será AMADO. Comencemos con nosotros mismo y aprendamos A AMAR. .Encontraremos que AMAR A OTROS es realmente mejor que SER AMADOS. .Solo podemos experimentar EL AMOR, AL AMAR A OTROS.

Capítulo 18

AMOR ES RESPONSABILIDAD, RESPONSABILIDAD ES AMOR.

(Tomado del Folleto de la Salud Mental de marzo de 1970)

El amor está compuesto de muchas cosas, una de las cuales con toda seguridad es la responsabilidad. Esto es tan antiguo como la raza humana, ha sido conocido desde hace mucho tiempo, pero ha tenido que ser redescubierto por cada nueva generación y por cada individuo.

Demasiadas personas piensan que amar es el hecho de estar sintiendo amor constantemente, y si uno deja de sentirlo por un momento significa que ha desaparecido. Sentir amor todo el tiempo es casi imposible. No poder sentir una emoción todo el tiempo y a una hora determinada no significa que no la poseemos. La responsabilidad es un indicio de que el amor está presente, aun si no sentimos el amor a cada momento.

Cuando Grover estaba en Los Angeles, en una ocasión se sintió preocupado por los muchos problemas que necesitaban su inmediata atención, hizo varias visitas a un sacerdote para obtener ayuda espiritual. Grover le dijo:.."Tengo tantos problemas que en este momento no siento amor por mi trabajo". El preguntó: ¿piensa continuar su trabajo o planea dejarlo? Grover contestó: "Yo planeo continuar mi trabajo". El sacerdote comentó, "Entonces, usted si ama, el amor está presente en usted ya que RESPONSABILIDAD ES AMOR".

El sacerdote continuó. "El amor no es algo que sentimos constantemente es una sensación que no puede sentirse constantemente, pero la responsabilidad de algo o de alguien es amor. Piense en el hombre que trabaja todo el día detrás de un escritorio, o lavando trastos, en ese momento no siente y no puede sentir amor porque su mente está ocupada por su trabajo, tiene prisa y está trabajando bajo presión. ¡PERO ESTA PERSONA ESTA GANANDO LA COMIDA PARA SU FAMILIA YA QUE TIENE EL COMPROMISO DE CUIDARLOS Y ESTO CON TODA SEGURIDAD, ES AMOR!. piense en una madre que a las 3:30 de la madrugada está paseando a su hijo para que se duerma, ella tiene sueño y está cansada y sin duda alguna a esa hora no siente amor por el niño y es muy posible que hasta sienta disgusto u odio" en ese momento. Ella con seguridad no experimenta el sentimiento amor. PERO ESTA MADRE ESTA CUMPLIENDO CON SU OBLIGACION, TIENE LA RESPONSABILIDAD DE CUIDAR DEL NIÑO Y ESTO CON TODA SEGURIDAD ES AMOR.

"En otro momento, el padre trabajador y esta madre, sin duda alguna, **sentirán amor el uno para el otro, para el hijo, por la vida, por otras personas y por supuesto, por Dios.** Pero en la prisa del trabajo y la distracción de otras actividades necesaria y las decisiones que hay que tomar, no siente la sensación del amor en un momento en particular o todo el tiempo".

"Tenga la seguridad que la responsabilidad de algo o de alguien es VERDADERO AMOR. Esta es la medida, la prueba del amor, Solo la persona que ama trabajara, se sacrificará, se preocupará por otros, y se esforzará en hacer todo lo que pueda por aquellos a quienes ama".

"Muchas personas están confundidas acerca de lo que es el amor".
.Frecuentemente escuchamos decir. "Yo ya no quiero a mi esposa". "Yo ya no quiero a mi esposo, o a mis hijos". Ellos dicen esto porque no saben lo que es el amor, no saben que AMOR ES RESPONSABILIDAD Y RESPONSABILIDAD ES AMOR. Estas personas esperan SENTIR EL AMOR CONSTANTEMENTE y cuando no lo sienten asumen que ha desaparecido. Sin duda, la falta de entendimiento de esto es la causa de muchos divorcios. Pero muchas personas sí aprenden este importante hecho y la familia se salva.

La sensación de alivio que obtienen quienes aprenden que LA RESPONSABILIDAD ES AMOR, es inmensa; dejan de exigirse a sí mismos el estar sintiendo amor constantemente, se contentan con servir, con ser responsables y trabajar

felizmente con el conocimiento completo de que , ya que ellos son verdaderamente responsables, verdaderamente aman.

Grover pudo confirmar el gran alivio que se obtiene al aprender que RESPONSABILIDAD ES AMOR. Después de hablar con el sacerdote que enfatizó que RESPONSABILIDAD ES AMOR, Grover pudo ver y apreciar que por supuesto, él no podía esperar estar sintiendo amor todo el tiempo, y pudo darse cuenta que ya que él estaba comprometido con su trabajo, verdaderamente amaba. ¡Bendito alivio!

Aquellos que se van por la tangente son los que no han aprendido este hecho acerca del amor, que RESPONSABILIDAD ES AMOR. Muchos creen que cuando "el flechazo del amor" ese "sentimiento mágico" no se siente, es porque el amor se ha terminado, y puede sufrirse mucho emocionalmente debido a eso. Muchos fracasan debido a esta falta de entendimiento. También esperar sentir amor constantemente es una niñería e inmadurez. La persona madura es responsable de su trabajo, lo hace, y por lo tanto, cosecha los frutos del amor.

Naturalmente, este hecho, que RESPONSABILIDAD ES AMOR, es tan cierto en Neuróticos Anónimos como en cualquier otro lugar. Aquellas persona que se comprometen con el programa de N.A se recuperan y se mantienen bien, y AMAN VERDADERAMENTE, experimentan amor, paz, gozo felicidad y una vida nueva y completa. .Las personas que se incorporan a N.A. obtienen muchos beneficios; pero si no se responsabilizan de su enfermedad y se retiran no llegaran a obtener los beneficios. Nadie puede ganar o mantener alguna cosa sin responsabilizarse. Una pianista tiene que practicar y tocar el piano constantemente, si deja de tocar, si suspende esta responsabilidad, no podrá ser una pianista. Lo mismo es con el escribir a máquina, practicar la cirugía, carpintería, albañilería, o cualquier otra actividad en que el hombre se desenvuelve. La responsabilidad por un trabajo o por una profesión trae amor y recompensa. .La irresponsabilidad o falta de compromiso traen como consecuencia el fracaso y la falta de amor.

¡QUE RESPONSABILIDAD ES AMOR, es un hecho incontrovertible! ¡Nunca nadie ha podido destruir esta ley!. Para ganar y para amar debemos responsabilizarnos con las cosas y personas que amamos y hacer lo mejor que podamos para cumplir con nuestros compromisos. Solamente así. AMAREMOS VERDADERAMENTE Y SABREMOS. que amamos todo el tiempo aunque no podamos. SENTIR EL AMOR CONSTANTEMENTE.

¡¡EL SABER QUE AMAMOS ES VERDADERAMENTE EL PARAISO EN LA TIERRA!!

Capitulo 19

**DIOS TAMBIEN TRABAJA CON CAUSA
Y EFECTO, LO CUAL EL ESTABLECIO,
EL SUPRIMIRA LA CAUSA Y POR LO
TANTO EL EFECTO DE LA ENFERMEDAD
MENTAL Y EMOCIONAL SI SE LO
PEDIMOS, EL NO SUPRIMIRA EL
EFECTO SIN SUPRIMIR LA CAUSA**

(Tomado del Folleto de la Salud Mental de diciembre de 1973)

Dios trabaja con causa y efecto, lo cual El estableció. El no va contra Sus propias reglas.

El hombre por consiguiente, debe trabajar con causa y efecto porque así es como se ha establecido: **TODAS LAS COSAS FUNCIONAN POR CAUSA Y EFECTO.** Es inútil tratar de cambiar o suprimir un efecto sin antes cambiar o suprimir la causa. Dios, también, observa esta regla. Aun así, es sorprendente ver cuantas personas quieren cambiar, tener una vida mejor y feliz sin preocuparse en absoluto por cambiar las causas **que originan su miseria.** Muchas personas mental y emocionalmente enfermas dicen que ellas hanorado por años para que les quitaran su sufrimiento, pero este no les fue quitado y se sienten furiosas con Dios, con el mundo, con las personas y con las situaciones. Nunca se les ocurrió que oraban por algo equivocado, oraban porque les quitaran el efecto, el sufrimiento mental y emocional, no por que les quitaran la causa de su sufrimiento; realmente pedían a Dios que quebrantara Su propia regla, que cambiara un efecto sin cambiar la causa. Por supuesto, Dios no lo hizo, y los individuos permanecieron enfermos. Pero cuando llegamos a conocer las causas de nuestra enfermedad y pedimos a Dios con sinceridad que nos la quitara, El siguió su regla, cambió las causas y como consecuencia cambiaron los efectos, fue así como nos recuperamos.

Esto, por lo tanto, no es un gran misterio obedece a Leyes Naturales. Para curar la enfermedad mental y emocional hay que cambiar las causas con la ayuda de Dios y en esta forma nos recuperaremos. Muchos profesionales en el campo de la salud mental han dicho que las causas deben suprimirse para que un individuo pueda recuperarse, pero pocos de estos profesionales saben cuales son las causas que deben ser suprimidas.

Aun silo supieran, muchos de ellos todavía no aceptan que sólo Dios puede suprimir las causas. En Neuróticos Anónimos se ha "puesto todo junto"; tenemos un programa de darse por vencido ante un Poder Superior, la aceptación de El, el reconocimiento de las causas de nuestra enfermedad, el deseo de cambiar, y humildemente le pedimos que cambie las causas y que nos haga sentir bien. Nosotros no le pedimos que nos haga sentir sanos y felices sin ningún esfuerzo de nuestra parte o que nos haga sentir bien sin cambiar las causas. Humildemente le pedimos desde lo mas profundo de nuestro ser que nos haga cambiar las causas, e inevitablemente nos sentimos bien. Dios nunca nos falla cuando lo hacemos como El quiere, a su manera.

Es egoísta, vano, presuntuoso y enfermizo pedir a Dios o a cualquiera otra persona que nos haga sentir bien sin quitarnos las causas de nuestra enfermedad. Aun así, a menudo buscábamos solo esto. Acudimos a siquiátras, médicos, psicólogos y clérigos pidiéndoles hacernos felices y hacernos sentir bien mientras continuábamos siendo la misma clase de persona. No hay duda que sufrimos uno tras otro amargos desengaños, pero por supuesto, como personas enfermas, todo el tiempo tratábamos de quebrantar las leyes naturales. La ley no se aplicaba a nosotros si interfería con lo que queríamos hacer. Muchos de nosotros nos sentimos furiosos si llovía cuando habíamos planeado un paseo o si nos goleábamos contra una piedra que deberíamos haber visto. Culpábamos a la naturaleza, a Dios, a cualquier cosa y a todo por nuestros problemas. -Aun así queríamos estar "bien y felices" al mismo tiempo quedamos muy impacientes y egoístas.

No podemos ser egoístas y felices. Estas dos cosas no pueden coexistir. No podemos mantener nuestras personalidades egoístas y esperar disfrutar de

lo bueno de la vida, de salud y felicidad. Aun así esto es lo que habíamos pedido por tanto tiempo. Debemos estar dispuestos a cambiar, saber que el cambio de las causas es lo único que nos hará sentir bien y pedirle a Dios humildemente que cambie las causas.

Dios no quebrantara Sus propias leyes por nadie. Ha sido dicho: "El hombre no quebranta las Leyes de Dios: El se quiebra él mismo contra ellas". Esto es una gran verdad. Si usted desea continuar quebrantando las leyes naturales le deseamos una feliz enfermedad. Si usted desea recuperarse únase a nosotros, cambie las causas y encontrara la vida buena, feliz y saludable que usted ha estado buscando.

Ya que Dios trabaja con causa y efecto en todas las cosas, las buenas nuevas son: QUE ESTO TAMBIEN ES VERDAD CON LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL. DIOS SUPRIMIRA LA CAUSA Y POR LO TANTO EL EFECTO DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL SI SE LO PEDIMOS. Hay un programa para librarse de la enfermedad mental y emocional y miles de nosotros lo hemos practicado. Este programa funciona para cualquiera que quiera ponerlo en practica. Neuróticos Anónimos ofrece este programa.

Hemos dicho en el libro de N.A. LAS LEYES DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL, que la enfermedad es:

Causada por el egoísmo innato que nos impide adquirir la habilidad de amar. Es curada por la eliminación del egoísmo y la adquisición de la habilidad de amar.

Nadie puede adquirir la habilidad de amar mientras continúe egoísta. El amor no es egoísmo. No podemos comernos el pastel y seguir conservándolo. El egoísmo debe ser suprimido antes que pueda desarrollarse y florecer el amor. Muchos de nosotros buscábamos amor, en realidad la queja mas común de las personas mentales y emocionalmente enfermas es que están buscando amor. Lo que equivale a soledad y a incapacidad de amar. También sabemos que para recibir amor debemos darlo primero. Solo podemos dar amor cuando lo hemos experimentado y sólo podremos darlo cuando el egoísmo haya sido suprimido. Queda claro, pues, cual es la causa: el egoísmo. Este debe ser suprimido antes de que el efecto deseado, el amor, pueda realizarse. Es tan simple como eso. Ningún ser humano y ni aun Dios quebrantara Sus propias reglas y nos dará amor, hasta que el egoísmo haya sido suprimido. PERO DIOS SUPRIMIRA EL EGOISMO, LA CAUSA Y POR LO TANTO NOS HARA SENTIR BIEN SI SE LO PEDIMOS. Nadie puede quebrantar la regla de causa y efecto en ninguna cosa, incluyendo la enfermedad mental y emocional. Deje de pedirle a Dios que quebrante Su regla; humildemente pídale que le quite las causas, las cuales deben ser reconocidas primero y vera los resultados de una pronta recuperación. Retamos a cualquiera a hacer esto. ¡SIEMPRE FUNCIONA! Dios no quebranta Sus leyes y El no hace excepciones. Si nosotros ponemos nuestra parte con la causa y efecto, ¡Dios hará su parte!

Tal como ponemos un chorro nuevo en un grifo que gotea (causa) y el goteo termina (efecto), tal como ponemos un parche en el hoyo de una llanta (causa), inflamamos la llanta y esta queda lista nuevamente (efecto), tal como cambiamos las causas de cualquier cosa para asegurarnos un efecto diferente; cambiaremos con la ayuda de Dios, nuestras personalidades egoístas (causa) por el amor a los demás, y consecuentemente obtendremos una vida feliz y salud (efecto).

Es cosa suya. También se ha dicho: "Dios trabajara con usted, pero no para usted". Cuando le pedimos a El "que nos haga sentir bien y felices", sin ningún esfuerzo de nuestra parte, EL, no lo hace. El no quebrantaría su Ley de causa

y efecto. El no trabajaría por nosotros. Pero cuando le pedimos Su ayuda para hacernos cambiar, le estábamos pidiendo que trabajara *con* nosotros y ¡EL LO HIZO!

Si queremos que Dios trabaje con nosotros, debemos hacerlo a Su manera. No tenemos donde escoger. La ley es la ley y no será quebrantada. Podemos continuar quebrándonos nosotros mismos contra ellas hasta que nos cansemos y estemos dispuestos a recibir ayuda. Eso es lo que nosotros hicimos por muchos, muchos años. Cuando "nos cansamos" pudimos ponernos de acuerdo con Dios y Sus planes y El nos hizo sentir bien. Decidimos dejar de continuar quebrándonos nosotros mismos contra Su ley. Aceptamos Su Ley y comenzamos a usarla. Nosotros somos pruebas vivientes que la ley funciona para nosotros y ¡DIOS HIZO SU PARTE!

Reiteramos este feliz mensaje:

DIOS SUPRIMIRA LA CAUSA Y POR LO TANTO EL EFECTO DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL SI SE LO PEDIMOS.

CAPITULO 20

Si usted esta teniendo dificultad con la parte espiritual del Programa, lo invitamos a que:

**ENTRE - LA PUERTA
TRASERA ESTA ABIERTA**

(Tomado del Folleto de la Salud Mental de noviembre de 1967)

Muchos de nosotros no hubiéramos podido quedarnos en el Programa si no hubiera existido una puerta trasera abierta para nosotros. A muchos nos repugnaba escuchar cualquier platica acerca de conceptos espirituales así como desde hacía mucho tiempo nos había repugnado, o mejor dicho, tratábamos de rechazar todas las cosas espirituales y religiosas. Pensábamos: "Estoy harto de religión". Creíamos que las cocas religiosas o espirituales eran para los idiotas o los débiles "cuadrados" que precisaban de una muleta o excusa para vivir. Habíamos elaborado puntos de apoyo para nuestra forma de pensar y logramos que muchas otras personas apoyaran nuestros puntos de vista. Nuestro "triunfo" nos entusiasmaba. Al condenar a otros nos sentíamos superiores y nos sorprendía "la fuerza de nuestra inteligencia".

Algunos creíamos haber logrado mucho en este mundo. Algunos éramos médicos, psicólogos, o teníamos otras importantes posiciones. Creíamos haber descubierto los secretos de la vida. UNO MISMO, ese era el secreto. Se fuerte, bástate por ti mismo, usa la mente, usa la razón, estas cosas eran la buena vida. Que lastima que "los idiotas" no pudieran ver lo que era obvio.

Perseguimos en forma alocada nuestros objetivos de sobresalir en el mundo y llegar a ser personas importantes. Los demás no nos importaban, excepto como escalones para subir mas alto. Uno mismo y la inteligencia eran las únicas cosas que tenían valor. ¿Quién necesita a un Poder Superior? y Llegamos a la conclusión que NOSOTROS no necesitábamos a un Poder Superior.

A medida que logramos nuestros objetivos, nos fuimos dando cuenta que nunca estábamos satisfechos. Nosotros mismos y nuestra inteligencia NO ERAN SUFICIENTES. Seguimos buscando más y más las cosas que nos faltaban, pero nunca se nos ocurrió que los que nos hacía falta era un Poder Superior.

Después de haber fracasado llegamos al convencimiento de que necesitábamos creer en alguna forma de Poder Superior. Cuando nos dimos cuenta de que teníamos que encontrar algún medio para vivir en paz y de que ningún ser humano podía ayudarnos, obligadamente tuvimos que buscar un Poder Superior. Este era un gran dilema. ¿Dónde podíamos comenzar? Habíamos tratado de rechazar todos los conceptos espirituales y no podíamos comenzar? Habíamos tratado de rechazar todos los conceptos espirituales y no podíamos lograr quitarnos esas ideas por ningún medio conocido por el hombre. No había ninguna religión organizada que pudiéramos aceptar. No podíamos ni tan siquiera inventar una o imaginar tan sólo cómo empezar. Pero al fin encontramos un medio. Encontramos Neuróticos Anónimos que sólo nos pidió creer en un Poder Superior a nosotros mismos. Ciertamente, cualquiera puede admitir que hay un poder más grande que el individuo; en realidad, hay muchos poderes. La noción del átomo, la gravedad, la evolución, la unidad del esfuerzo humano, estas y otras cosas son más grandes que cualquier individuo. Considere la unidad del esfuerzo humano. Muchos hombres trabajando juntos, cada uno con una obligación especial, pueden llegar a construir altos edificios, puentes, máquinas, etc. que un sólo ser humano no podría construir. Así la unidad del esfuerzo humano es una fuerza más grande que el individuo. Si usted no lo cree, construya usted sólo un edificio como el Empire State o un puente como el Golden Gate, una sola persona no puede hacer estas cosas pero muchos hombres juntos si pueden. ¿Que ha resultado del esfuerzo combinado? Muy ciertamente un Poder más grande que el individuo. Si los ateístas o agnósticos pueden aceptar este concepto de Poder Superior o un concepto similar, pueden comenzar a recuperarse y encontrar la felicidad también. Lo sabemos porque este era el caso de nosotros. Esto es lo que queremos decir con "Entre la puerta trasera esta abierta". Al llegar a creer en un Poder Superior concebido en esta forma, la persona llegara al mismo lugar: la sala de una magnífica casa, y podría encontrar en ella misma su Poder Superior, y la misma salud y la misma felicidad, entrando "por la puerta trasera" en vez de la puerta del frente, como aquellos que pueden aceptar las enseñanzas de las religiones organizadas. Neuróticos Anónimos tiene muchos miembros que lograron un despertar espiritual y se pusieron en armonía con su Poder Superior al entrar por "la puerta trasera". Como consecuencia, se recuperaron y encontraron una vida saludable y feliz. Muchos de nosotros no aceptamos o no podemos aceptar muchas enseñanzas de las religiones organizadas y por lo tanto no podemos ser parte de las instituciones religiosas. Pero hemos descubierto que no tenemos que aceptarlas o ser parte de estas instituciones. Hemos descubierto que podemos ser perfectamente felices y saludables con Dios como cada quien lo conciba. Esto ya es bastante si aceptamos nuestro Poder Superior, buscamos estar en armonía con El y hacemos lo que El nos manda hacer. Evidentemente Dios es muy amplio de mente y sólo pide que el individuo crea y acepte a un Poder más grande que él mismo. ¿Podemos nosotros ser tan amplios de mente? Cualquiera debería ser capaz de alcanzar su Poder Superior a través de la "puerta trasera". ¿Hay alguno tan soberbio y arrogante que no pueda aceptar que hay muchos poderes más grandes que él mismo? Si es así, déjenlo que se vaya con el siguiente tornado o huracán y déjenlo que trate de hacerlo todo él mismo. Seguramente descubrirá que es un débil, que sólo vale 98 centavos de materias químicas y se dará cuenta que él no es indispensable para el mundo. Su arrogancia le valdrá de muy poco en tales circunstancias. Así, lo invitamos a bajarse de su gran trono, a admitir que es un ser humano y que en realidad es bastante débil, únase a la raza humana y acepte a un

Poder Superior. Este es el camino para encontrar la verdadera felicidad y salud. Si alguna vez encuentra otro camino por favor háganoslo saber. La raza humana todavía no lo ha encontrado y no creemos. que exista otro.

Sabemos que la armonía con un Poder Superior es el único camino para lograr la paz mental y la salud. Queremos estas cosas y queremos a nuestro Poder Superior, como nosotros lo concebimos. Este Poder ciertamente nos ha sacado del fondo de nuestra terrible enfermedad mental y emocional y nos ha dado una vida maravillosa, completa y feliz. Si usted también quiere esta clase de vida, lo invitamos a que:

ENTRE - LA PUERTA TRASERA ESTA ABIERTA

Por supuesto, usted también puede entrar por LA PUERTA DEL FRENTE. Todos podremos llevarnos bien una vez estemos adentro. Nos vemos allí...

CAPITULO 21

**RAZONES POR LAS QUE NECESITAMOS
A UN PODER SUPERIOR,
NUMERO 1: NINGUN SER HUMANO PUEDE
CAMBIARNOS Y NOSOTROS NO
PODEMOS CAMBIARNOS A NOSOTROS MISMOS
SOLO UN PODER SUPERIOR PUEDE HACERLO.
DIOS PUEDE Y NOS CURARA DE LA
ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL
SI SE LO PEDIMOS**

(Tomado del Folleto de la Salud Mental de octubre de 1973)

Descubrimos a través de muchos, muchos años de enfermedad mental y emocional que NINGUN SER HUMANO PUEDE CAMBIARNOS Y NOSOTROS NO PODEMOS CAMBIARNOS A NOSOTROS MISMOS. ¡El cielo sabe que tratamos! Consultamos psiquiatras, psicólogos, médicos, clérigos, hipnotistas, y también tratamos por todos los medios conocidos por el hombre. Como es natural, también tratamos de curarnos por nosotros mismos. Nos atormentábamos tratando de cambiar y ser diferentes. Muchos tomamos cursos, leímos, estudiamos, intentamos curarnos con todo lo que oímos que podía curarnos, pero no obtuvimos ningún resultado. Permanecemos enfermos y continuamos empeorando cada vez mas.

Al fin nos dimos cuenta que SOLO UN PODER SUPERIOR PUEDE CAMBIARNOS, que DIOS PUEDE Y NOS CURARA DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL SI SE LO PEDIMOS. Para llegar a aceptarlo tuvimos que recorrer un tortuoso camino, ¡pero valió la pena! Habíamos probado TODO y finalmente, en la desesperación y de rodillas, BUSCAMOS A UN PODER SUPERIOR POR QUE YA NO TENIAMOS DONDE ESCOGER. Descubrimos que este PODER SUPERIOR FUNCIONABA, DIOS PUEDE, LO HIZO, Y HARA LO QUE NINGUN SER HUMANO PUEDE HACER. DIOS COMO LO CONCEBIMOS NOS HIZO RECUPERARNOS CUANDO TODO LO DEMAS HABIA FALLADO. ¡Este es un hecho absoluto!

Si usted piensa que puede cambiar por si mismo o que algún ser humano o alguna

fuerza humana puede cambiarlo, ¡Siga tratando! Fallara como cientos de miles han fallado. Descubrimos, del modo difícil, como usted lo hará, que NO PODEMOS CAMBIARNOS A NOSOTROS MISMOS. Nadie puede sacar de su mente los pensamientos y emociones, es completamente imposible. Solo trate y vera: cuando usted se enoja, se resiente, se deprime o se siente feliz, excitado o alegre, usted no puede cambiar sus pensamientos o emociones.

Podemos decir estos hechos importantes que son poco conocidos: ;NADIE PUEDE CONTROLAR SUS EMOCIONES! Uno puede controlar SU COMPORTAMIENTO repetidas veces, pero NADIE PUEDE CONTROLAR SUS EMOCIONES. Puede que uno controle su comportamiento y DE LA IMPRESION de estar calmado, pero las emociones están descontroladas. La única forma de cambiar las emociones, - no controlarlas-, es cambiando desde lo mas profundo nuestros sentimientos, actitudes y apariencia. Podemos controlar la cólera y otras emociones al no enojarnos o al no consentir que otras emociones negativas se adueñen de nosotros. Cada uno de nosotros ha tenido pensamientos de los que no hemos podido escapar. No lo niegue, ¡sabemos que le ha sucedido! Algunas veces los pensamientos están relacionados con el trabajo o los negocios, o sobre asuntos familiares, ¡pero el problema esta en nuestras mentes y simplemente no podemos librarnos de el! Los millones de aspirinas, tranquilizantes y otras medicinas que tomamos confirman el hecho de que no podemos controlar nuestros pensamientos y emociones. Una persona trata de olvidar sus pensamientos obsesivos, su problema, pero le siguen molestando. Aun las "personas normales" han experimentado esto muchas veces. NINGUN SER HUMANO PUEDE LIBRARSE DE SUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES, TIENE QUE SER UN PODER SUPERIOR QUIEN LO LIBERE, ESTA ES LA UNICA RAZON POR LA QUE NECESITAMOS A UN PODER SUPERIOR. Dios puede y hará por nosotros lo que no podemos hacer por nosotros mismos.

Decimos que NINGUN SER HUMANO PUEDE CONTROLAR SU MENTE Y esto mismo es lo que Freud dijo. Debemos cambiar interiormente, cambiar las estructuras básicas de nuestra personalidad., y esto solo puede lograrse con la ayuda de un Poder Superior, solo la ayuda de un Poder Superior puede hacerlo. Nosotros somos las pruebas vivientes.

Desde hace mucho sabíamos que no podíamos curarnos por si mismos. Nuestras margas experiencias lo comprueban. Gradualmente nos fuimos dando cuenta que no había ninguna fuerza humana que pudiera ayudarnos. Por mucho tiempo creímos que el siguiente medico, el siguiente siquiata, el siguiente terapeuta, el siguiente clérigo podía hacer el milagro y ayudarnos a librarnos de nuestro sufrimiento. Pero las decepciones se apilaron una sobre otra y eventualmente nos llevaron a desconfiar de todas las personas y llegamos a convencernos que NINGUNA FUERZA HUMANA PODIA CAMBIARNOS. Si ninguna fuerza humana podía ayudarnos y nosotros no podíamos ayudarnos a nosotros mismos. ¿Que íbamos a hacer? Esta es una situación que nos asusta. ¿Es que no hay esperanza? (,Estamos perdidos? Si, estábamos perdidos. Pero hay esperanza. Para que a uno lo puedan encontrar tiene que haberse perdido y solo nos podrán encontrar cuando estemos perdidos. Esta es una verdad de ambas formas, semánticamente y de hecho. Realmente nos encontrábamos en una mejor posición de lo que pensábamos. Habíamos alcanzado "el fondo emocional", donde podíamos ser ayudados por primera vez. Siempre habíamos puesto nuestra confianza y dependencia en el lugar equivocado, las habíamos colocado en otros seres humanos o en nosotros mismos. Por supuesto, ellos nos decepcionaron. Ningún ser humano puede

hacer milagros y eso era lo que nosotros esperábamos. Queríamos que otro ser humano hiciera el milagro de liberarnos de nuestro sufrimiento y que nos hiciera sentir bien. Esto es tonto, egoísta y vano. No hay duda por que continuábamos enfermos y empeorando. Estábamos buscando en el lugar equivocado algo equivocado.

Pero nuestra amarga experiencia era necesaria y fue buena. Ahora estábamos listos para recibir ayuda, listos para dar lugar a ideas diferentes, listos para intentar algo nuevo, listos para VIVIR Y DEJAR VIVIR, listos para recuperarnos. Algo nuevo llegó, el medio para recuperarnos y sentirnos bien. Nos ofrecieron el Programa de Recuperación de Neuróticos Anónimos.

En N. A. descubrimos por nosotros mismos lo que otros ya habían descubierto antes: que NINGUNA FUERZA HUMANA PUEDE CAMBIARNOS Y NOSOTROS NO PODEMOS CAMBIARNOS A NOSOTROS MISMOS. Pero estas personas también habían descubierto, y lo mismo podíamos hacer nosotros, que: SOLO UN PODER SUPERIOR PUEDE CAMBIARNOS, que DIOS PUEDE Y NOS CURARA DE LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL SI SE LO PEDIMOS. N. A. tiene la respuesta, el eslabón perdido que andábamos buscando. **Hay un medio para recuperarse pero este ES EL CAMINO DE DIOS, NO EL CAMINO DEL HOMBRE.** Debemos someternos a un Poder Superior y dejar que El nos cure. No sabemos de ninguna persona que haya descubierto ninguna otra forma que no sea con la ayuda de un Poder Superior. Carl Jung. el famoso siquiatra suizo dijo: "Nadie se recupera de la enfermedad mental y emocional a menos que haya tenido una experiencia espiritual". Otros psiquiatras y psicólogos están ahora de acuerdo con esto y muchos mas también están aceptando este concepto. Pero en N.A. sabemos que es verdadero, así que usémoslo.

Admitamos que no tenemos esperanza, que NINGUNA FUERZA HUMANA PUEDE CAMBIARNOS Y QUE NOSOTROS NO PODEMOS CAMBIARNOS A NOSOTROS MISMOS. Bajémonos del asiento del conductor y dejemos que UN PODER SUPERIOR tome el lugar. PIDAMOS AYUDA EN LA UNICA PARTE QUE PUEDEN AYUDARNOS. PIDAMOS A DIOS COMO NOSOTROS LO CONCEBIMOS.

Cuando hagamos esta ESTAREMOS BUSCANDO LO VERDADERO EN EL LUGAR CORRECTO Y OBTENDREMOS LA AYUDA QUE BUSCAMOS. Dejemos que DIOS NOS CAMBIE Y NOS HAGA SENTIR BIEN.

CAPITULO 22 LA PATOLOGIA Y LA RECUPERACION HABLAN EL MISMO IDIOMA EN TODAS PARTES

(Tomado del Folleto de la Salud Mental de febrero de 1975)

Nos complace reportar un importante hecho universal: ¡LA PATOLOGIA Y LA RECUPERACION HABLAN EL MISMO IDIOMA EN TODAS PARTES! Por mucho tiempo hemos conocido este hecho y actuado conforme a el, pero estamos en deuda con XENIA, locutora de uno de los mas populares programas de televisión de Brasil, quien dijo a Grover, Don, Sonia y a otros miembros de N.A. y a la audiencia de su programa cuando tuvo como invitados especiales a algunos miembros

de N.A.: "La Patología habla el mismo idioma en todas partes". Por experiencia nosotros nos apresuramos a agregar: "Y la recuperación también", así la frase completa es: ¡LA PATOLOGIA Y LA RECUPERACION HABLAN EL MISMO IDIOMA EN TODAS PARTES!

En el programa de televisión de Mayo de 1974, Xenia le preguntó a Grover si una cultura con un idioma diferente impedirían en alguna forma la ayuda que N.A. le brinda a las personas. Grover contesto: "No". Tener una diferente cultura o un idioma diferente no impiden obtener la ayuda de N.A. Los miembros de N.A. de Brasil relatan la misma experiencia y la misma enfermedad que nosotros tenemos en los Estados Unidos o que las personas padecen en cualquier otro país del mundo. Las palabras para describir la enfermedad pueden ser diferentes pero a stas describen la misma cosa, por ejemplo, la depresión es lo mismo en cualquier idioma o en cualquier cultura sin importar que palabras se usan para describirla. Todas las personas, en todas partes, que sufren de depresión, sufren por lo tanto de una misma cosa, y todos nosotros como seres humanos podemos relatárnosla uno al otro y comprendernos el uno con el otro. Sólo dígame que palabra es la que usted usa y yo le diré la que yo uso. Esto también se aplica a la recuperación. Las reglas que yo sigo son las mismas reglas que cualquier persona en cualquier parte puede seguir. N.A. ayuda a todas las personas en todas partes que quieren su ayuda". Luego Xenia dijo: "La Patología habla el mismo idioma en todas partes". Grover dijo: "Sí, eso es verdad. Es una magnífica forma de decirlo. Gracias por la frase. También es verdad con la recuperación. Los miembros brasileños han demostrado este hecho". Xenia dijo: "Sí, eso es verdad".

Xenia nos ofreció otra magnífica y concisa frase de un hecho universal. ¡Consideramos su frase una inspiración! Nosotros estamos en realidad profundamente agradecidos. La frase de Xenia se une a otras dos buenas, concisas e inspiradoras frases que ya se han dicho acerca de N.A.:

Xenia: "LA PATOLOGIA Y LA
RECUPERACION HABLAN EL MISMO
IDIOMA EN TODAS PARTES"

Un medico de Los Angeles: "NEUROTICOS
ANONIMOS, CONTRIBUYENDO AL
ENTEDIMIENTO HUMANO"

Un Pastor de Río de Janeiro: "NEUROTICOS
ANONIMOS: ENSEÑANDO LAS
VERDADES UNIVERSALES"

Es excitante cuando un hecho ya conocido se resume de una manera clara y concisa. Cuando una frase combina toda la sabiduría dentro de una expresión corta, de mucha fuerza y que es fácil de recordar, repetir y usar. Una expresión de esta clase puede llegar a convertirse en una frase corriente. Es verdaderamente una inspiración, realmente es un regalo de Dios, cuando una de estas frases se con-

vierte en realidad. La persona siente que esta ante la presencia de un Poder Superior cuando experimenta el nacimiento de una frase de esta naturaleza. Nosotros creemos que la frase de Xenia es original e inspiradora y su originalidad esta en la forma en que ha sido expresada. Sin duda se ha dicho muchas veces que "La Patología es la misma en todas partes", pero es sobresaliente decir que, "La Patología habla el mismo idioma en todas partes". Xenia ha hecho por lo tanto, una magnifica contribución no sólo a N.A. sino a la ciencia y a todo el mundo! La congratulamos y felicitamos. Y, solo piense, ¡XENIA DIJO TAL FRASE EN PORTUGUES Y TUVO QUE SER TRADUCIDA PARA GROVER! Pero aun así resultó magnifica El contenido de la frase es obvio, pero puede respaldarse con pruebas y con muchos ejemplos. Sabemos de hecho que las enfermedades físicas son las mismas en todas partes, y que son independientes de los idiomas y las culturas. La medicina sabe esto y trata las enfermedades de la misma forma en todas partes. La tuberculosis, neumonía, diabetes, una pierna quebrada, todas estas enfermedades son lo mismo en todos los idiomas y en todas las cultura, y a todas se les da el mismo tratamiento que se ha comprobado es efectivo para dichas enfermedades, sin importar en que parte del mundo se padecen. En lo que a medicina respecta, por mucho tiempo se ha sabido que LA PATOLOGIA ES LA MISMA EN TODAS PARTES, y por lo tanto la medicina actúa de acuerdo a este principio.

Ahora las nuevas son: ALA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL Y LA RECUPERACION SON LAS MISMAS EN TODAS PARTES y la inspirada frase de Xenia enfatiza este hecho! Esta es su contribución. Nosotros somos las pruebas vivientes de que esto es verdad. La psiquiatría proclama que la enfermedad mental y emocional es una enfermedad que esta clasificada dentro de la medicina y que la terminología y su tratamiento están diseñados siguiendo la terminología y los tratamientos para enfermedades físicas, de acuerdo a los conceptos de la medicina. La psiquiatría ha creado sus propios problemas y debemos continuar usando el concepto medico y las conclusiones que se derivan de este. La psiquiatría deberá estar de acuerdo con nosotros cuando decimos que LA ENFERMEDAD MENTAL Y EMOCIONAL Y LA RECUPERACION SON LAS MISMAS EN TODAS PARTES ya que como médicos ellos saben que las enfermedades físicas son la misma cosa y son curadas de la misma manera en todos los lugares; ellos proclaman que la enfermedad mental y emocional es una enfermedad física y que pertenece al campo de la medicina, por lo tanto, lo que se puede aplicar a las enfermedades físicas puede aplicarse también a la enfermedad mental y emocional y esta también debe ser una misma cosa en cualquier parte del mundo y debe ser curada de la misma manera en todos los lugares. "La Patología" incluye por lo tanto lo físico, lo mental y lo emocional y ya que el tratamiento para la enfermedad mental y emocional es la "terapia hablada", la "platica" debe ser en el idioma del paciente; una "platica" que cura en un idioma y en una cultura DEBE CURAR en otros idiomas y otras culturas porque la enfermedad es la misma y la cura debe ser la misma. Podemos, por lo tanto, decir: LA PATOLOGIA Y LA RECUPERACION HABLAN EL MISMO IDIOMA EN TODAS PARTES, y esto es una inspiración y una gran contribución!

iYo creo que Xenia no tenia idea de lo que dijo! ¡Es simplemente magnifico! Esta es la conclusión lógica a que se llega desde el punto de vista de la psiquiatría con base en el concepto medico de la enfermedad mental y emocional. Sin embargo, no tenemos que depender de este concepto y de esta conclusión. Tenemos pruebas en nuestra propia vida que LA PATOLOGIA Y LA RECUPERACION HABLAN EL MISMO IDIOMA EN TODAS PARTES. Prominentes autoridades han dicho que la psiquiatría este equivocada, que la enfermedad mental y emocional no pertenece a la medicina, que el tratamiento para la enfermedad mental y emocional debe basarse en reeducación, MAS el encontrar A UN PODER SUPERIOR.

Solo mencionamos la psiquiatría y su punto de vista, porque la psiquiatría también ha sido forzada a llegar a la misma conclusión que nosotros descubrimos a través de nuestra propia experiencia, y las experiencias de otros iguales a nosotros. El Programa de A.A. empezó en los Estados Unidos en Inglés. Muchos cientos de miles de personas enfermas se recuperaron usando el Ingles y el programa se expandió por todo el mundo, ¡CADA PERSONA QUE HA SEGUIDO EL PROGRAMA EN CUALQUIER PARTE DEL MUNDO, SE HA RECUPERADO! ¡El programa ha FUNCIONADO EN TODOS LOS IDIOMAS EN TODAS LAS CULTURAS DONDE SE HA PUESTO A PRUEBA! ¡Este es un hecho absoluto! ¡Esto ciertamente muestra que LA PATOLOGIA Y LA RECUPERACION HABLAN EL MISMO IDIOMA EN TODAS PARTES! : A.A. y N.A. son tratamientos "hablados" y son igualmente exitosos en cualquier idioma, y en cualquier cultura. ¡Esto ha sido comprobado desde hace mucho tiempo! Alcohólicos Anónimos ha demostrado que el alcoholismo y su tratamiento es el mismo en cualquier lugar. Neuróticos Anónimos ha demostrado que la enfermedad mental y emocional y su tratamiento es el mismo en todas partes.

Nuestro reciente viaje a Brasil para celebrar el Quinto Aniversario de N. A. nos demostró el hecho de que no importa el idioma o la cultura, todos somos hermanos y padecemos los mismos sufrimientos, los mismos dolores y los mismos gozos y penas como las personas de cualquier otro lugar de la tierra. Las experiencias manifestadas en portugués y que fueron traducidas para nosotros eran exactamente iguales a las experiencias que oímos en los grupos de los Estados Unidos. A medida que escuchábamos, recordábamos algo que en una ocasión dijo Bob Hope, "Yo nunca salgo de mi casa". Los brasileños dijeron NUESTRAS EXPERIENCIAS Y NOSOTROS DIJIMOS LAS DE ELLOS. La enfermedad era absolutamente idéntica y la cura también era absolutamente idéntica. Esto también se aplica a otros idiomas y culturas donde existen grupos de N. A. En Español, Portugués, Francés, Alemán, Hebreo, Hindú, Griego, Italiano y otros idiomas, continuamos escuchando NUESTRAS EXPERIENCIAS y estas personas que hablan otros idiomas oyen SUS experiencias en las nuestras dichas en Inglés. Todos hablamos acerca de idénticas depresiones, odio, remordimiento, odio hacia uno mismo, culpar a otros, culpa, y otras emociones negativas que experimentamos cuando estuvimos enfermos. También hablamos acerca de una alegría idéntica, paz, serenidad, sensación de bienestar y del amor que experimentamos cuando estamos bien. Y también hablamos todos acerca del mismo medio de recuperarnos, usando el programa de N.A.

Las palabras que el hombre usa para describir un fenómeno, puede

que varíen a medida que el habla PERO EL SIGNIFICADO DE LAS PALABRAS QUE SE DICEN PARA DESCRIBIR EL FENOMENO NO VARIA. Una silla es una silla, ya sea que se le llame silla, chair, chaise, "x,y,z" o de cualquier otra forma. La palabra puede cambiar pero el fenómeno descrito por la palabra no cambia. El asignar a cada palabra un significado es arbitrario, puede ser dicho con la primera palabra que a uno se le ocurra, pero el fenómeno que se quiere describir es el mismo. A la terrible sensación de melancolía, desesperación y desesperanza se le ha asignado la palabra depression en Inglés, depressao en portugués, depresión en Español, depression en Francés y otras palabras en otros idiomas, pero la emoción de la depression (Inglés) es la misma en todos los idiomas y en todas las culturas; usar una palabra diferente no cambia el significado, es obvio que la experiencia de la persona es la misma cosa, únicamente se describe con palabras diferentes. Igualmente obvio es que cuando nos comprendemos unos con otros por medio de la traducción, nos podemos comunicar por que nuestras experiencias son las mismas y podemos compararlas.

Esta es la razón por la que LA PATOLOGIA Y LA RECUPERACION HABLAN EL MISMO IDIOMA EN TODAS PARTES. Porque estos son los fenómenos son los mismos y quieren decir lo mismo sin necesidad de ningún idioma. En pocas palabras todas las personas SIENTEN LO MISMO Y ESTE ES UN IDIOMA COMUN. ¡Pero PUEDE QUE HABLEMOS EN PALABRAS DIFERENTES PARA DESCRIBIR NUESTRAS EXPERIENCIAS COMUNES!

La patología y la recuperación SON INDEPENDIENTES DEL IDIOMA Y POR LO TANTO HABLAN EL MISMO IDIOMA EN TODAS PARTES!

Ahora puede ver que brillante e inspiradora es la frase de Xenia. Este artículo completo puede ser reducido a su brillante inspiración y contribución a la raza humana:

"LA PATOLOGIA Y LA RECUPERACION HABLAN EL MISMO IDIOMA EN TODAS PARTES".

CAPITULO 23

**CUANDO LLEGUE A N.A. DIOS NO ABRIÓ
LAS PUERTAS DEL CIELO Y ME DEJÓ
ENTRAR, PERO SI ABRIÓ LAS PUERTAS
DEL INFIERNO Y ME DEJÓ SALIR**

(Tomado del Folleto de la Salud Mental de noviembre de 1971).

¡Ha sido dicho! El propósito y resultado de Neuróticos Anónimos ha sido resumido por un feliz agradecido miembro en una reciente sesión, cuando nos dijo lo que probablemente es la mas elocuente frase que jamás se haya dicho acerca de Neuróticos Anónimos: "Cuando yo llegue a N. A. Dios no abrió las puertas del cielo y me dejó entrar, pero si abrió las puertas del infierno y me dejó salir"

Esta encantadora frase verdaderamente resume la recuperación y la nueva vida que encontramos en N.A. Nosotros estábamos en el infierno, un infierno mental

y emocional, y la recuperación sólo puede consistir en salir de ese infierno, lo cual logramos a través de N.A. No sólo salimos del infierno de nuestra enfermedad sino que también encontramos una vida nueva, bella, serena, gozosa. Para muchos de nosotros nuestras nuevas vidas son realmente el cielo, pero creemos que cada vida puede mejorarse aun mas, así es que todavía no hemos llegado al cielo. **Hemos aprendido que la salud mental y emocional es libertad del infierno pero no es la admisión al cielo.** Debemos continuar trabajando para lograr una vida más feliz y mas brillante, la cual sabemos que podemos lograr. En pocas palabras debemos continuar creciendo espiritualmente y madurando para ser admitidos en el cielo. Este es el reto y la promesa, estamos profundamente agradecidos.

Una vida normal y saludable no esta libre de problemas y disputas. Cada vida tiene sus propios problemas y el ser normales y gozar de salud mental y emocional se define como el enfrentar y ajustarse a la vida y sus situaciones en una forma constructiva y con adaptación. ¡En otras palabras, SER NORMAL DEJA POR FUERA MUCHAS COSAS DESEABLES o lo que es lo mismo SER NORMAL Y SALUDABLE NO ES EL CIELO! Ser normal y saludable es la libertad del infierno pero no es la admisión al cielo. Todas las personas deben trabajar para lograr un mejor estado, para lograr ser admitidos en el cielo.

Así nosotros creemos que el miembro que dijo esta magnífica frase para describir su vida desde que llego a N.A. realmente ha dado en el clavo acerca de lo que es la recuperación, la salud y la felicidad. Cuando nos recuperamos, nos unimos a las personas normales y saludables. Luego nos damos cuenta que nosotros y todas las personas aun tienen problemas pero ahora podemos enfrentarlos y quedar siempre saludables y felices. Cualquier persona que espera encontrar un estado ideal y feliz, completamente libre de disputas en esta vida, con toda seguridad esta buscando en vano, la vida es vivir, enfrentar, ajustarse a los cambios, y una vida saludable y feliz es disfrutar del proceso completo a medida que amamos y ayudamos a nuestro prójimo y hacemos la voluntad de Dios, como nosotros lo concebimos. Estas cosas son las que hemos aprendido a través de N.A.

Cuando estábamos enfermos, nos quejábamos de nuestra enfermedad, no de la vida misma (aunque puede que hayamos pensado y nos hayamos quejado de la vida misma). Nuestra enfermedad era el infierno del cual necesitábamos ser liberados. Sabemos que la libertad de la enfermedad es salud, la salud no es el cielo porque la salud puede aun ser mejor para que se le pueda llamar cielo. Los profesionales de la salud mental han dicho que una persona puede sentirse "MEJOR QUE BIEN". Muchos de nosotros consideramos nuestra salida como el cielo, ahora que estamos bien, y ciertamente es el cielo para nosotros, pero no perdemos de vista el hecho de que podemos sentirnos aun mejor, podemos alcanzar el cielo. Estamos profundamente agradecidos porque "cuando llegamos a N.A. Dios no abrió las puertas del cielo y nos dejó entrar, pero si abrió las puertas del infierno y nos dejó salir". Dios hará esto por cualquiera que busque Su ayuda. Ciertamente hay una salida para la enfermedad mental y emocional, hay una puerta para salir del infierno que puede ser y será abierta. Deje que N.A. sea su puerta para salir del infierno **a una vida nueva y feliz** para que usted y todos nosotros podamos trabajar para encontrar la puerta que nos conduzca al cielo.

CAPITULO 24

**"DIOS DE TODOS LOS HOMBRES,
PERMITE QUE LO BUENOS VIENTOS
LLEVEN EL AMOR DE N. A. A TODOS
LOS RINCONES DEL MUNDO. PARA EL
BIEN DE TODOS, LOS ENFERMOS
Y LOS SANOS..."**

(Por Helena W. (madre de Elsa) Sao Paulo, Brasil

(Tomado del Folleto de la Salud Mental de julio de 1974).

Mi mensaje en el Quinto Aniversario de N.A. en Brasil, me permite dirigirme a usted como sigue:

Mi querido hermano Grover:

Dios hizo el mundo y en realidad lo hizo muy bien. Nos dio un maravilloso cielo azul con una sonriente luna, con brillantes estrellas y un dorado sol. El nos dio la tierra, los árboles, las flores, las frutas y el trigo para calmar nuestra hambre y El nos dio los océanos y ríos para calmar nuestra sed.

Y entre otras cosas El dijo, "Id y multiplicaos y ámense los unos a los otros y Yo los amaré a ustedes también". Y en realidad, la multitud va y se multiplica y crece. Pero ha dejado por fuera el amor. Y por esto, el egoísmo se ha enraizado y las guerras y el terrorismo se han expandido. Las personas pelean, las personas se matan, las personas se defienden por si mismas y se derrama mucha sangre inocente. Las madres lloran y los hijos caen. ¿Por que? ¿Para qué? Vivimos en un siglo fabuloso de enorme progreso. Todo pudiera ser tan bello, tan bueno. Pero la carrera por el poder ha enfriado los corazones de los líderes mundiales y se han olvidado del amor al hermano y esto ha dado lugar a una neurosis mundial.

Y en este difícil momento de la historia, N.A. está naciendo. ¡Dios bendiga América donde un ser humano, Grover, después de mucho sufrimiento y neurosis tuvo la gran inspiración de fundar N.A. Dios bendiga al Brasil que tuvo la buena fortuna de ser anfitrión de esta maravillosa criatura llamada Grover, y Dios bendiga a todo el universo! ¡La semilla ha sido plantada y los frutos están siendo cosechados: Paz, Salud y Felicidad!

Y en esta bella noche tan llena de hermandad, sinceridad y amor de uno para el otro, yo en nombre propio y en el nombre de todo el universo, quiero decir una oración al Poder Superior:

"Dios de todos los hombres, permite que los buenos vientos lleven el amor de N. A. a todos los rincones del mundo, para el bien de todos, los enfermos y los sanos. Permite que la triste neurosis finalice y seamos bendecidos con el amor, el gozo de vivir y que la bondad se extienda por todo el mundo. Permite que los niños dejen de llorar por los padres perdidos y las mujeres dejen de llorar por los hijos caídos. ¡Basta de guerras! Permite que nuestros hijos ya no mueran sino que sirvan a la madre tierra, con vida y por la vida, el amor y la paz en el mundo. Y permite que N.A. crezca enormemente y que sea por todos comprendida".

Amén.

Cuando tenga un momento, escíbame una pequeña carta y yo me sentiré feliz. Gracias.
Elena W. (madre de Elsa)

CAPITULO 25

L A CANCION DE NEUROTICOS ANONIMOS

Por Lynn, Long Beach, California

(Tomado del Folleto de la Salud Mental de Junio de 1976).

Preciosa gente, buenos amigos
Denme sus corazones, denme sus manos
Yo me siento profundamente triste y necesito su ayuda, amigos, para sentirme bien.
Llegue sufriendo, y ustedes me hicieron albergar esperanzas.
Por primera vez en años creí que si podía ganar.
Ustedes me contaron sus experiencias, y me hicieron ver que las mías eran insignificantes.
Y supe en ese instante que esta vez no fallaría
He abierto mis ojos a la vida que yo vivo.
Mi corazón se ha abierto al amor que ustedes me dan.
La esperanza que ofrecen es más preciosa que el oro.
Y el futuro tiene promesas más que solo envejecer.

UNA INVITACION

Invitamos a cualquier persona interesada en este Programa, a ponerse en contacto con Neuróticos Anónimos. Nosotros nos sentimos felices de contestar sus preguntas y ayudar a todas las personas que buscan la recuperación de la enfermedad emocional.

¡USTED ES SIEMPRE BIENVENIDO A NEUROTICOS ANONIMOS!

Dios

Me conceda

***SERENIDAD** para*

aceptar las cosas

que no puedo cambiar,

***VALOR** para cambiar*

las que puedo y

***SABIDURIA** para*

reconocer la diferencia.