



R

esentimientos

RESENTIMIENTOS
Tomado del libro
"MAS ALLA DE LA SOBRIEDAD
del PADRE PFAU

A quienes los dioses destruirán, primero los harán enojar"

Al analizar los diferentes principios de A.: hemos llegado a uno que se ha prestado siempre a mayor discusión, y que está en el fondo de todas las dificultades. Este principio es: El peligro del resentimiento o auto-compasión.

En el alcohólico, la frustración engendró el resentimiento, el resentimiento engendró la autocompaáón, la autocompasión engendró el beber, el beber engendró la frustración, la frustración engendró el resentimiento, el resentimiento engendró la compasión, etc., etc., en un círculo sin fin, hasta enfrentarse con tres caminos: el de la sobriedad, el de la locura o el de la muerte. Fue entonces cuando escogimos el de la sobrie-

dad en A.A., y fue aquí donde aprendimos el principio de que: "Si el alcohólico repetía cualquier parte del círculo, este volvería a repetirse por sí mismo".

Nosotros aprendimos a través del círculo citado que, para el alcohólico, el resentimiento y la autocompasión siempre habrían de ser hermanos gemelos. Que no importaba cuánto tiempo se hubiera estado sobrio, pues si se le permitía el lujo de entrar al resentimiento o a la autocompasión, con frecuencia o por largos períodos de tiempo, automáticamente despertaría la compulsión por beber, o sea que el alcohólico no puede tolerar el resentimiento.

(Es la opinión del autor que la autocompasión no es otra cosa que el resentimiento volteado al revés. La autocompasión es el tipo cobarde de resentimiento; y cuando la persona se encuentra frustrada, al resentirse, se enconcha y se llena de autocompasión. De tal manera que de aquí en adelante usaremos solamente el término de resentimiento, incluyendo en él la autocompasión).

Si se tolera el resentimiento, volverá nuevamente el viejo patrón: el pensamiento alcohólico y de ahí, a beber. Esto lleva al círculo mencionado. Una copa lleva al resentimiento, etc., etc., Ignoramos por qué sucede esto, pero sabemos por nuestra larga experiencia que así es.

Es un hecho en la experiencia de la raza humana, aunque poco se ha escrito sobre esto que en el fondo de la mayoría de los problemas de la vida - incluyendo

la espiritual-, está el resentimiento. Es tan importante esta verdad que, quien controle el "resentimiento" (y en este término incluimos cualquiera de sus miles grados, desde el caer mal hasta el positivo y maléfico odio) controlará la vida actual y futura.

El 98% de los problemas de la vida germinan, en alguna forma directa o indirecta, del resentimiento. Y es sin excepción el preludio a la botella.

Ahora bien, si esto es cierto, tratemos de contestar tres preguntas pertinentes:

¿Qué es el resentimiento?

¿De dónde proviene?

¿Qué vamos a hacer acerca de él?

La contestación a estas tres preguntas está en el análisis del término mismo: resentimiento se deriva del latín *re* y *sentiré*. "Sentiré" quiere decir sentir, y el "re" nuevamente, o sea que el resentimiento nace de volver a sentir una lesión al orgullo o una lesión al propio ego. Por lo tanto, cuando hay algo que lesiona nuestro orgullo, nos enojamos, irritamos o molestamos, pero aún no estamos resentidos. Esta lesión sería leve de no ser porque con el resentimiento volvemos a sentirla; la nutrimos, la removemos, o sea que la cultivamos. Estamos lastimados e infectamos la herida porque volvemos a rascarla, volvemos a sentirla, y una vez infectada, un antibiótico positivo podrá curarla y eliminarla. El único en el área del odio, hacia el que todo resentimiento se

dirige, es el amor. De este pequeño análisis resultan tres verdades importantes y aparentes.

1.- Nosotros obtendremos resentimientos del orgullo. Tendremos siempre esta tendencia, ya que el orgullo lo llevaremos hasta la muerte; pero podemos aminorarlo y eliminar mucho de él, por medio de su anónimo: la humildad.

Muchas personas en este mundo piensan equivocadamente que pueden eliminar muchas acciones, por ejemplo: la vanidad. Esto nos hace recordar la historia de un profesor que enseñaba sobre la vida espiritual, y que decía a sus alumnos que trataran de eliminar una pasión por año; pero esto no puede lograrse. Nosotros tenemos siete pasiones básicas, siete impulsos a la acción siete tendencias fundamentalmente humanas.

Es la ley de la carne peleando contra la ley del espíritu, mencionada por San Pablo. Pero estas tendencias no pueden ser eliminadas. Son necesarias para la vida, para la acción. Son buenas por sí mismas, pero tienden a salirse de su cauce normal y es nuestra obligación controlarlas. Cerrar los ojos a ellas es lo que en psiquiatría se llama represión y es responsable de muchas neurosis. Veamos uno o dos ejemplos.

Todos tenemos la pasión de la lujuria, el sexo. El negar que tenemos este impulso o deseo es "represión" y no es sano, y nos lleva a un comportamiento neurótico. Esto no quiere decir que debemos dar rienda suelta al sexo. El dar rienda suelta a ello no cura neurosis. Lo

que quiere decir es que debemos, en forma consciente, admitir que tenemos este impulso sexual, y luego ya sea:

a) Utilizarlo de acuerdo con la razón de la ley de nuestro Creador; o

b) Abstenernos voluntariamente en un estado simple.

Estos son en ambos casos controlados por medio de:

1El uso razonable, o

2.- La abstinencia total.

Las dos son prácticas sanas ya que la abstinencia no es represión.

También todos tendemos a enojarnos. Sin embargo, se dice que existe existen quienes jamás se irritan o se enojan, y también se dice que existen personas tan tontas en este mundo, que no cometen pecado. Pero, amigos, nosotros no pertenecemos a esta clase, y esta es una buena tendencia: nos da el impulso, el empuje, la iniciativa y todas las cosas necesarias para una buena vida.

Pero cuando damos rienda suelta al enojo como puerta a la frustración, resentimiento y autocompasión, entonces está fuera de la razón y también lleva a la neurosis, y en el alcohólico... a la botella.

De tal manera que nosotros jamás tratamos de eliminar estas tendencias. Estarán con nosotros hasta la muerte. Pero podemos gradualmente controlarlas y di-

rigirlas practicando la virtud opuesta.

Nosotros podemos adquirir, practicando la virtud opuesta, un poco de control: disminuir o bajar el número de ocasiones en cuanto a nuestro orgullo herido, que es el origen del resentimiento, y podemos bajar el número de veces y la severidad de estas heridas si día con día practicamos la virtud opuesta: la humildad; no hay que olvidar que, entre más grandes se crea que son, más fácil será para nosotros disputar la idea . Por lo tanto, el corolario práctico a la verdad anterior será aprender a disminuir el número de veces de dar cabida al resentimiento en relación a la verdadera humildad que adquirimos.

2. - Los resentimientos se ahondarán y crecerán dentro de nosotros, si volvemos a sentir las heridas. Por tanto, no se quedarán ni crecerán si los dejamos ir y nos rehusamos a pensar y a volver a sentir la irritación.

La mayoría de las irritaciones se evaporarían rápidamente si en todas las ocasiones que nos lastimaran o molestaran las personas, inmediatamente elimináramos de nuestro pensamiento el incidente.

Pero, ¿cuántas veces es lo contrario? En lugar de olvidarlo, nos lo guardamos, pensamos en él, volvemos a sentirlo una y otra vez, y en sólo 24 horas, lo que era herida leve, se vuelve un hondo, profundo y peligroso resentimiento. "¿Qué es lo que dijo?" "Ah, sí, quiso decir..." "¡El tal por cual!" "¡Me la va a pagar!" "Me voy a desquitar" y ... el resentimiento engendró... ¿recuer-

da?

¿Qué hacer? Olvídelo... El dijo tal y tal cosa, y ¿qué? Rehúse volver a sentir. Y, ¿sabe algo?. Si alguien nos dice que somos tal o cual, ¿lo somos o no lo somos? Y si lo somos, ¿qué vamos a hacerle? Y si no lo somos, ¿por qué vamos a enojarnos por ello?.

3.- Eliminaremos los resentimientos que ya hemos adquirido no deseando solamente quitárnoslos, sino practicando actos positivos de amor.

Nosotros debemos hacer el bien a aquellos que nos causan resentimientos. Debemos practicar actos positivos de amor por ellos, y amor es la buena voluntad de hacerlo. De otra forma, continuaremos odiando, sin importar por cuánto tiempo o qué tanto queramos no resentir u odiar.

Y aquí también, entre más consistente sea el hábito de amar en nuestro diario vivir, menores oportunidades de resentimiento habrá y más fácil y rápidamente desaparecerá cuando surja un problema.

En A.A. encontramos, especialmente en el principio de la sobriedad, que no estamos acondicionados a la práctica del amor y de la humildad. Hemos vivido tanto tiempo con nuestro patrón de la bebida, que hemos recogido hábitos patológicos de orgullo, odio y resentimiento. Estamos llenos de eso, y ahora encontramos que podemos usar algo de ayuda natural extra para proteger nuestra sensibilidad alcohólicas, hasta que

podamos seguir por el camino estable de la virtud, y especialmente hasta que logremos controlar nuestras heridas con mayor consistencia. Y es así que hacemos uso de algunas herramientas que llamamos "trucos" y que no son otra cosa que dichos populares que, si penetran en nuestro consciente, servirá como armadura contra las flechas del infortunio.

Es primero de éstos es:

Espera la crítica. No importa quiénes seamos, no importa lo competentes e importantes, ni lo buenos que sean nuestros motivos o nosotros mismos. Si hacemos algo en la vida, seremos criticados. Pero cualquier crítica no es de ninguna manera una medida del valor, sinceridad o moralidad de nuestros actos. Si nos enfrentamos diariamente a la vida esperando la crítica, entonces cuando llegue, no nos tomará desprevenidos, no nos lastimará, no nos sorprenderá, porque ya lo sabíamos y, además podremos hasta buscarla, ya que en vez de molestarnos, nos divertirá.

El autor aprendió este truco en sus primeros días de escritor y orador, y aun cuando algunas críticas lo irritaban, después las buscaba con el fin de divertirse como con las tiras cómicas de los domingos, que, al no tenerlas, se extrañan.

El segundo truco:

Existen en toda clase de grupos de seres humano, cuando menos uno que está en contra de todo y de

todos. Dios lo puso allí con el fin de dar a los demás la oportunidad de practicar la tolerancia, paciencia, comprensión, amor, etc.

Con este conocimiento, será un reto el tolerar y pasar inadvertidas todas las diatribas (críticas) del individuo en el grupo que siempre está en contra de todo y no deja que el trabajo de nadie se haga sin molestias, y quien en lo general, no quiere a nadie, ni a él mismo. Ellos deben ser compadecidos; no culpados. Ellos son psicópatas pero llenan un hueco en la vida, la cual necesita de todas las partes para completar su maquinaria.

Un individuo murió y en su tumba decía el epitafio: "Pobre Juan, ni Dios le va a caer bien".

El tercer truco que puede ayudar a proteger a ese ego "tierno" nuestro es:

"Hay que dejar que el otro se enoje".

Estamos en Alcohólicos Anónimos (por lo menos suponemos que la mayoría de nosotros lo estamos) esencialmente para permanecer sobrios, y en segundo término para lograr y conservar la felicidad. Tanto la sobriedad como la felicidad dependen la una de la otra. No podemos ser felices a menos que permanezcamos sobrios, no nos conservaremos sobrios a menos que seamos felices.

Por lo tanto, cuando alguien nos irrite, o nos critiquen o hable de nosotros, dejemos que ellos se inquieten,

hablen o hagan cualquier otra cosa.

Sencillamente ignorémoslos. Permanezcamos felices. Evitemos los resentimientos.

Hace algunos años, cuando el autor llegó a hablar a una gran conferencia de A.A., alguien llegó corriendo con la noticia de que "alguien estaba hablando mal de mí" y el "informador" creía que debía hacer algo sobre ello. Le contesté:

"¿Hacer algo sobre ello? ¿Para qué? Soy feliz, y voy a conservarme así. El es infeliz. Que se enoje". (¡Y se enojó)

El truco número 4, es:

Las palabras nunca nos herirán ni nos cambiarán, a menos que lo deseemos. No nos afectarán si estamos ocupados en ver lo que estamos haciendo y cómo vamos, en vez de escuchar lo que la gente habla de nosotros.

Solamente Dios podrá aprobar o reprobar, absolver o condenar. Los golpes y las pedradas podrán rompernos los huesos, pero las palabras no pueden hacerlo. ¿Alguien nos critica? Bueno, que lo haga. Simplemente nosotros seguiremos nuestra ruta hacia una vida mejor, feliz y sobria totalmente, convencidos de que las municiones verbales no nos pueden dañar. Las palabras dirigidas a nosotros no serán sino un simple espejismo, siempre y cuando no huyamos de, o vayamos hacia el que las pronuncie.

El quinto truco: "Conócete a ti mismo".

Un inventario honesto de nuestros defectos será útil para eliminar la tendencia a tomar al pie de la letra todo lo que digan de nosotros o de contestar a nuestros críticos, ya que si somos honestos con nosotros mismos, podremos aceptar todas las cosas de la vida con mayor positivismo y conformidad.

A un individuo un poco pasado de copas, sentado a la orilla de la acera, se le oyó decir con gran aceptación de si mismo al pasar, una persona en una automóvil último modelo: "Allí, si r.o fuera por mí, ¡ría yo". Creo que había mucho de razón en ello.

Y por último:

El truco número 6: Si nos dan patadas por atrás, quiere decir tan sólo una cosa, seguimos estando adelante.

Alguien dijo: "La crítica es el tributo inconsciente que el mediocre y el fracasado le paga al hombre de éxito".

Esto explica lo anterior.

Y ahora tomemos una bolsa donde guardar los puntos anteriores y que fue robada de "poco a poco se va lejos". Recuerde: "Qué tan importante es esto?" Y si quiere saber lo que quiere decir, simplemente siéntese tranquilamente y piense en todos los resentimientos e irritaciones que ha tenido durante el último mes.

La mayoría de ellos fueron por algo que desapareció al compararse con la importancia general de vivir feliz,

sobrio, justamente día y día.

Así es que, practiquemos en todos nuestros actos:

- a) Humildad para evitar irritaciones;
- b) El rehusarnos a volver a sentir la irritación, para evitar los resentimientos; y,
- c) Amor. Los actos de amor podrán eliminar los resentimientos.

Y ahora veamos la práctica de lo aprendido:

1.- EN NUESTRA VIDA DE HOGAR

La humildad nos dice que no somos los más importantes hombres o mujeres en nuestro hogar; la sabiduría nos dice que, siendo alcohólicos, simplemente no podemos tolerar el resentimiento. Por lo tanto, debemos rehusarnos a volver a sentir cualquier herida, aparente o real, ocasionada por cualquier miembro de la familia. Pero el amor requiere práctica: actos de amor día con día.

La actitud de humildad evitará dolores e irritaciones por parte de la familia, y entre más pequeño sea nuestro ego, menores oportunidades tendrá de ser lastimado; es decir, tendremos menores dolores, irritaciones, etc.

Sin embargo, no hay familia libre de todo esto. Ello es parte de la vida, sólo que tendremos que evitar el nutrir estos problemas.

¿Cómo evitar los resentimientos? Simplemente rehusándonos o volver a sentir el dolor, la irritación, causados por las malas caras, etc., directamente dirigidos en contra de nosotros, por más real o irreal que esto sea.

¿Y para eliminar los resentimientos que ya tenemos? Sólo podemos lograrlo practicando el amor. Simplemente no hay otro medio. Y amor significa hacer el amor. En este último caso, el acceder al amor pasional en el sexo es la recompensa del amor y una expresión de amor lo es el acceder a agrandar o aumentar la felicidad, o satisfacer a la' pareja en el matrimonio. El placer sexual, la satisfacción sexual, es la parte humana, la parte carnal del amor dada por el Creador para unir a dos en uno solo. Pero si se accede a ello en forma egoísta, porque así lo deseamos sólo nosotros, gradualmente perderá la vitalidad de la atracción y del amor. Pero si se acepta porque la otra parte lo desea, será el betún en el pastel, gradualmente haciendo al propio amor más y más atractivo. Y como en el pastel que da el sostén en el cual se pone el betún, debe existir el pastel, pues de otro modo el betún caerá a pedazos.

Esa es la naturaleza del amor. Amenos que exista día a día, dándolo, se desbaratará como el betún. Así es que el pastel del amor consiste en los actos que se hacen para la pareja, sin ninguna otra razón que la de agradar, o simplemente porque se le ama. Quienes practican ese diario dar desinteresado, jamás se preocupan por los resentimientos anteriores, nuevos o por

venir.

Y bien, damas y caballeros, ¿cuánto tiempo hace que no hacen nada por sus esposos y esposas, o por sus hijos, simplemente porque los aman? Entonces, ¿qué esperaban de ellos?.

Recordemos siempre, con relación a los resentimientos en el hogar, que:

La pasión, sin actos de amor, hará que, le agrade a uno o no, se disipen gradualmente la pasión y el amor; pero los actos de amor practicados con fe día a día continuarán renovando, cultivando y perfeccionando, hasta donde sea posible en este valle de lágrimas, tanto la pasión como el amor.

Haga una prueba.

2.- EN NUESTRA VIDA SOCIAL

Aquí también la actitud de humildad nos dice que no somos los más importantes ni siquiera un poquito más importantes, dentro del círculo de nuestras relaciones. Y no importa quienes seamos, debemos tener presente que seremos criticados, y debemos usar ciertos medios para evitar el irritarnos. Así es que, para relacionarnos mejor con nuestros semejantes, hemos encontrado uno que nos ayudará a evitar ciertas molestias que parecen ser las que irritan a nuestra sensitiva naturaleza. Este medio es: haga siempre lo mejor que pueda, sin esperar ni gratitud ni halago. ¿Por qué? Por el sencillo hecho de que, siendo humanos, no se obtendrá mucho de

ellos. De modo que no hay que desilusionarse, no hay que irritarse. Hay que recordar lo que dijo el Señor: "Yo compensaré". Por lo tanto, no hay que esperar mucho de las personas (ellas también esperan de nosotros).

Una buena conciencia y la aprobación de Dios es el resultado que jamás falla cuando se mira hacia El, en vez de hacia la gente. Sin embargo, al mejor de los hombres le gusta un poco de halago de vez en cuando.

Había un individuo que alardeaba de que había llegado a la práctica verdadera de jamás llegar a buscar el halago. Que a él le resbalaban como a los patos el agua. Un día una viejecita que le oyó, después de una buena acción, se le acercó y le dijo unas palabras de aliento, y él le respondió: "Señora, todo se me resbala como el agua al pato", a lo que la anciana replicó: "Sí, es cierto, pero... ¡cómo les gusta a ellos! ¿Verdad?".

Pensar en no buscarlo es posible; pero pensar en que no nos guste, es imposible. Somos humanos. Y, ¿no es cierto que muchos disgustos comienzan por estos pequeños sentimientos de no haber recibido las gracias o no haber sido halagados por algún pequeño detalle? Cuántas veces oímos: "Y pensar que ni siquiera me lo agradecieron..."

No hay que esperar nada de la gente.

Si por alguna razón ya traemos algún resentimiento en contra de algunos de nuestros compañeros, sólo hay un medio de liberarnos de ello: o sea, hay que practicar

el amor con actos de amor.

1.- EN NUESTROS ASUNTOS DE NEGOCIOS

Ningún hombre de negocios ha podido hacer algo si los resentimientos le nublan la mente y en los negocios estaremos abiertos a los resentimientos si especialmente tenemos la idea de ser los mandamás del negocio o de la oficina. Entre más inflados estemos de la mente con mayor facilidad seremos el blanco de los que tienen contacto con nosotros. Debemos simplemente, también aquí, adoptar la actitud de humildad que nos dice que trabajemos con los demás, para los demás, sin demandar siempre sobrepasar a los otros o enfatizar que somos los jefes o los mejores, o que somos los ejemplos vivientes, o quienes tomamos las decisiones. Este tipo de personas difícilmente va adelante en el mundo de los negocios, y si se es alcohólico, no se irá adelante tampoco en el mundo de la sobriedad.

El jefe que hace que todo el mundo sienta que él es el jefe, es un buen blanco para la crítica. Nosotros los conocemos - grandes nombres en la puerta diciendo: Jefe de... Gerente de..., etc., o bien nombres ostentosos como X, Y,Z de X, Y Z., nombrado X. Y. Z, por X, Y, Z, etc. ¿Y el hombre de negocios de éxito? Este tiene un conocimiento honesto de sus limitaciones, tiene una actitud de humildad, usa sus conocimientos, pero sin actitudes demostrativas. De este tipo de personas conocemos su éxito por los demás, no por boca propia, y cuando necesita la experiencia de alguien mejor que él, la

solicita. 

Las palabras o la crítica no pueden desequilibrarlo; rara vez se irrita.

¿Y el fracasado? A pesar del éxito actual que tenga, se le oirá mencionar día a día el mejor éxito que debería tener ahora. ¿Irritaciones? ¿Resentimientos? Contradígalo, y oirá la explosión

¿Y si tenemos resentimientos con alguien en la oficina o negocio? Sólo hay una respuesta: actos de amor - hacer algo por ellos.

4.-EN NUESTROS ASUNTOS ECONOMICOS

¡Los resentimientos son costosos! ¿Recuerdan cuando gastábamos sólo por el hecho en sí de gastar?... "Yo les probaré, me desquitaré, me vengaré. Gastaré todo lo que tengo..." Tan sólo hagamos cuentas del último despilfarro.

Lo que tenemos, material o espiritual, se lo debemos a que Dios nos lo ha dado. Esta es honradez; esta es una actitud de humildad. ¿Dicen que se lo ganaron trabajando? Bueno, entonces, ¿quién les dio la habilidad, la oportunidad, la salud, etc., para lograrlo? ¿Quién, eh?.

Esta postura nos evitará molestarnos mucho o irritarnos o lastimarnos cuando perdamos dinero o algo material. ¿Qué fue lo que dijo Job? "Dios me lo dio y Dios me lo ha quitado". ¡Con razón fue tan paciente! ¿Debemos enojarnos por lo que El disponga?.

Después viene el amor que nos dice: "Hay que compartir lo que se tenga con quien no lo tenga. Por eso nos lo ha dado Dios, especialmente para dárselo a aquellos con los que estamos resentidos".

¡Probémoslo, funciona!.

5.- EN NUESTRA VIDA ESPIRITUAL

¡Resentimientos, oh, resentimientos, como los deploramos! Si no fuese por ellos, nosotros seríamos felices y espirituales, mientras viviéramos.

Como poesía, horrible, pero es una de las grandes verdades de la vida espiritual, ya que estamos convencidos de que 99.99% de los desvíos espirituales y fracasos comienzan con el resentimiento, y entre más hablamos con las personas de sus pecados y problemas espirituales, más y más vemos el resentimiento. Y sin embargo, no recordamos haber oído de algún sermón, plática, conferencia o retiro sobre los resentimientos. Es decir, hasta que llegamos a A.A. y conforme pasan los años, vamos viendo más y más que los resentimientos son causa y ocasión de casi todas las desintegraciones espirituales.

Veamos algunos:

a) Beber, emborracharse: alcoholismo generalmente generado desde el fondo del descontento, del resentimiento;

b) Amoríos, divorcios, etc., generalmente iniciados por

resentimientos. La mayoría de los hombres o mujeres que comienzan con algún amorío con otra mujer u hombre, lo hacen, en primer lugar, debido a que están descontentos y resentidos con su pareja. No se debe generalmente a que "otra u otro más guapa o guapo los atrajo". La realidad es que, primero, se alejaron de, o se resintieron con su pareja, y después, cualquiera puede atraerlos. El resentimiento desbarata el amor, y el deseo es atraído por el vacío.

c) Pereza: Aunque inconscientemente, es el resentimiento el que origina que se trabaje a disgusto o como sea, o nada más por ganarse la vida. Es el origen de los flojos, de toda negligencia en el deber y de los simples vagos.

d) Glotonería en el comer La psiquiatría nos dice ahora, y es evidente para quienes han tratado esos casos, que hay muchos que comen con exceso sólo por despecho, o debido al aburrimiento, al descontento y al resentimiento.

e) Celos: Esta pasión se alimenta del resentimiento. No hablamos de los celos "normales", sino del "tipo extremo" a los cuales los escritores espirituales nombrarían "celos pecaminosos" y los psiquiatras denominarían "anormales",

llevan a la venganza, etc., etc.

f) Omisión en la oración: Cuántos que tenían tan buenos principios en la vida espiritual han desistido de la

oración y desde luego de su vida espiritual, debido a los resentimientos... "Dios no escucha nunca mis oraciones". "Para otras personas las aves cantan"...

g) Abandonar la iglesia: muchos de estos casos ocurren "debido a lo que el sacerdote dijo o hizo" o "a lo que otros miembros de la congregación dijeron o hicieron"... ¡Resentimientos!

h) Dejar de creer en Dios. Debido a los resentimientos patológicos hacia la vida, los hombres o Dios...

Todo lo anterior muestra un panorama completo y le da una profundidad y nuevo significado a lo que hace muchos siglos dijo Platón: "A quienes los dioses destruirán, primero los harán enojar".

Pero ¿saben algo? Esto deberíamos haberlo sabido hace mucho, mucho tiempo, por que fue hace mucho, mucho tiempo, cuando se nos dijo: "Amarán al Señor tu Dios con todo tu corazón... este es el principal mandamiento". Entonces, ¿por qué no deberíamos habernos dado cuenta de que lo contrario de amor, que es el odio y empieza con los resentimientos, es el enemigo más peligroso de toda vida espiritual.

6.- EN NUESTRA VIA EMOCIONAL

¡No podemos tolerar los resentimientos! de ¡Cuántos trastornos y desequilibrios de las emociones empiezan con los resentimientos! Nerviosismos, depresión, tensión, temor, fobias de todos los tipos: todo empieza cuando nuestras emociones se alejan de las realidades

de la vida y, debido a los resentimientos, buscan salidas anormales. El alcohólico. ¿La salida? ¡La botella! ¡Deje que el otro se enoje!" "¡Espere la crítica!" Y todos los "trucos", nos servirán para ayudarnos a lograr un equilibrio de las emociones, si los usamos y practicamos... día con día.

¿Y el amor? Es, cuando es verdadero, el gran equilibrador de la vida y de las emociones. Ese amor que turba a las emociones no es amor sino capricho o lujuria. Los actos de amor librarán a nuestras emociones de las tendencias al resentimiento. Lo otro, una "cruda" de nuestros días de bebedores.

7.-EN NUESTRA VIDA FISICA

Las úlceras, el cansancio, las alergias, los dolores y los padecimientos físicos de todo tipo, vienen del resentimiento, ya sea consciente o inconscientemente. Con el advenimiento de la medicina psicosomática se ha sabido que más del 50% de todos los padecimientos físicos aparentes provienen de actitudes mentales, conocidas u ocultas; en su mayoría del resentimiento. (Muchos de tales padecimientos se ha encontrado que provienen del descontento: resentimiento en contra de nuestro papel en la vida, nuestra profesión, posición social, nacionalidad, ¡hasta el ser "hombre" o "mujer"!.

Más y más gente no adaptada al matrimonio está descubriendo que la causa es el resentimiento contra el hecho de tener que vivir el papel de "hombre" o de "mujer" que Dios le ha dado).

Mucha gente de hecho ha curado un "dolor de cuello" eliminando la causa, por medio de un cambio de trabajo; ya que en esa forma, elimina al jefe o compañero que en realidad era el causante del "dolor del cuello".

También, muchos -dicen los médicos-, han tenido ataques cardíacos como resultado de los resentimientos. Con fecha 25 de julio de 1955, leí:

"Filadelfia. -¿Desea evitar un ataque cardíaco...?

Evite los resentimientos". Dr. David Gelfand.

(Bueno, esto puede ser un consuelo para nosotros en A.A. Tal vez en muchas ocasiones esas borracheras evitaron un ataque cardíaco!)

¡Y el alcohólico? ¡Tiene un ataque de botella!

Hablemos ahora del amor. ¡Se ha comprobado que las familias que practican actos de amor son las más saludables! ¡Y quien tiene mejor salud que una persona enamorada?

8.- EN NUESTRA VIDA DEL PENSAMIENTO

Las aberraciones mentales, las enfermedades mentales, los olvidos, etc., etc., provienen de los resentimientos, que ocasionan una huida de la realidad. ¿Cuál es la solución? Rehúse a retener el pensamiento. Y respecto a ese asunto del amor, "pensamos en los que amamos... ¡amorosamente!" ¡No hay cabida para pensamientos negativos ni de resentimiento! Es sencillo, ¿no es verdad?

9.- EN NUESTRA VIDA DE A.A.

Las desavenencias en los grupos, las recaídas, los chismes, las calumnias, las separaciones, y todo lo demás, proviene de los resentimientos. Para el alcohólico el resentimiento reprimido significa beber. No hay otra alternativa. Pero ¿qué hay de aquellos en los grupos que parecen tener éxito con el resentimiento; esos que constantemente "están enojados por" o "contra" algo o alguien? Bueno, ellos "son borrachos", no alcohólicos. No tiene el factor "compulsivo" de beber. Pueden permanecer resentidos día con día y mantenerse sobrios. ¡Que Dios los bendiga! El los puso allí para que los demás, que no podemos tolerar el resentimiento, tengamos la oportunidad de practicar la paciencia, la amabilidad y el amor, y para utilizar truco tras truco a fin de protegernos hasta haber adquirido el hábito de la paciencia, de la tolerancia y el amor. (Hay que recordar que hay por lo menos uno en cada grupo).

El alcohólico no puede tolerar el resentimiento. Por eso es que gran parte del programa está encausado hacia el logro de esas actitudes que nos protegen de él. Actitudes de humildad: ("no hay señorones en A.A., ni antigüedad, ni graduación". El anonimato tiene por objeto conservarnos dentro de la humildad); y las actitudes de amor: ("este es un programa encausado a dar", "no es necesario que te caiga bien el menso ese, puedes quererlo").

**Retenimientos, ¡oy! Deploramos los re\$entinwn*o\$ si
no fuero por ellos ¡seríamos tan felkes, ton sarrios y *an
sobrios, por siempre jamás!**

**Y un truco de 'despedida': ISe necesita ser un verda-
dero hombre y una verdadera mujer pora poder amar;
cualquiera puede odiar!**