

UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
ESCUELA DE LITERATURA Y CIENCIAS DEL LENGUAJE

Tres textos de autoayuda dirigidos en particular a las víctimas de la
narcodependencia y el alcoholismo

Traducción y Memoria

Trabajo de graduación para aspirar al grado de
Licenciada en Traducción
(Inglés-Español)

presentado por

Jacqueline Araya Ríos
carné 871182-0 / cédula 1 773 930

Heredia, C.R.
Junio, 2007

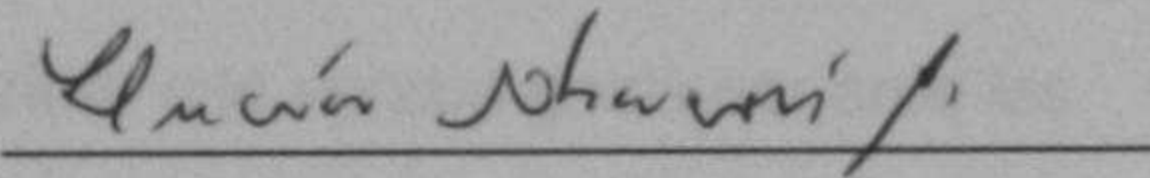
Hoja del tribunal

TRES TEXTOS DE AUTOAYUDA DIRIGIDOS EN PARTICULAR A LAS VÍCTIMAS
DE LA NARCODEPENDENCIA Y EL ALCOHOLISMO
(Traducción y Memoria)

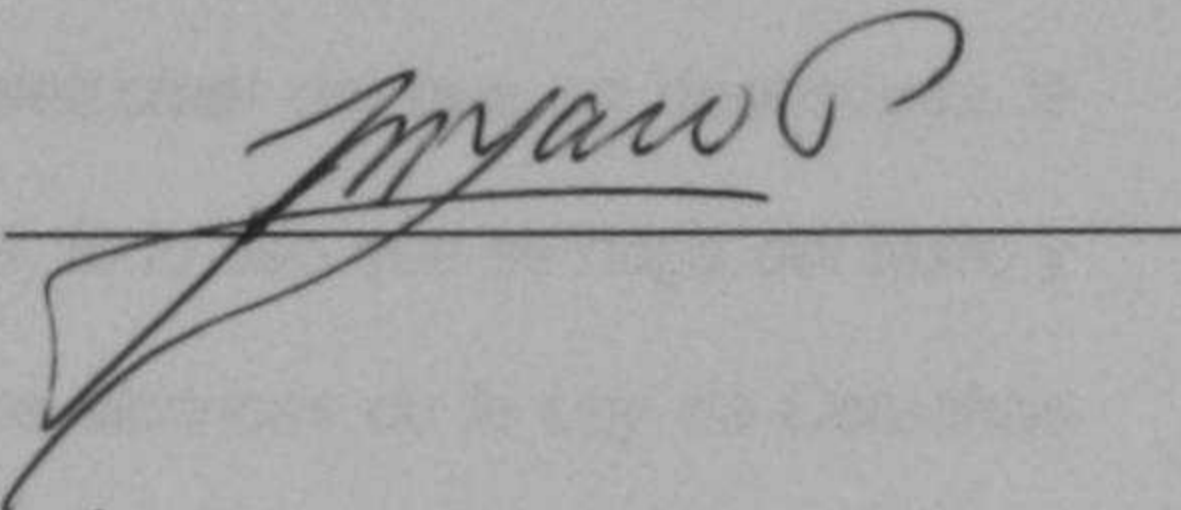
Trabajo de Graduación para aspirar al grado de
Licenciada en Traducción (Inglés-Español),
presentada por Jacqueline Araya Ríos,
el día
13 de junio de 2007

ante el tribunal calificador integrado por

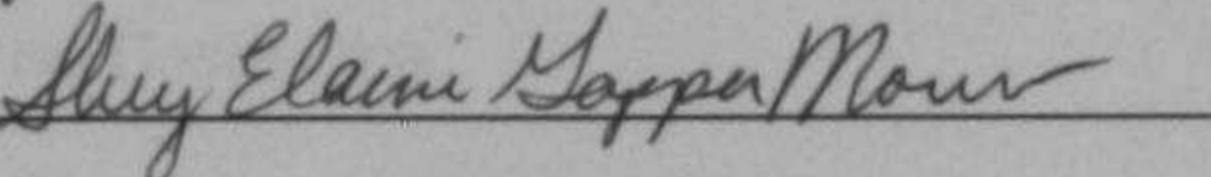
M.I.L.S. Lucía Chacón Alvarado
Decana
Facultad de Filosofía y Letras



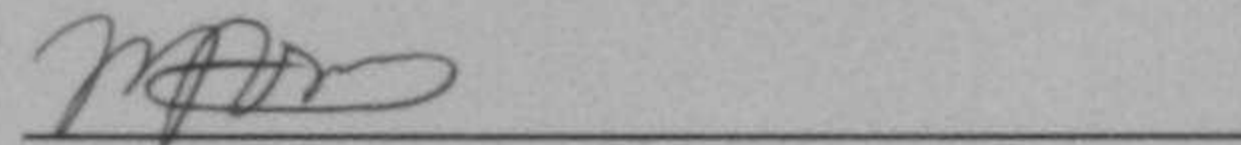
M.A. Jorge Alfaro Pérez
Director
Escuela de Literatura y Ciencias del Lenguaje



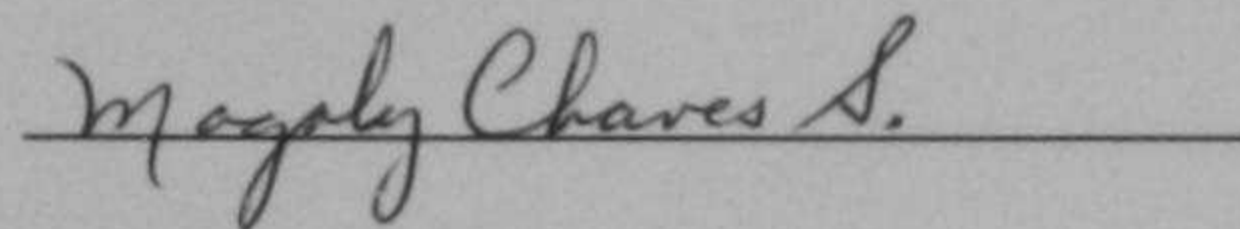
M.A. Sherry Gapper Morrow
Profesora guía



M.L. Rocío Miranda Vargas
Lectora

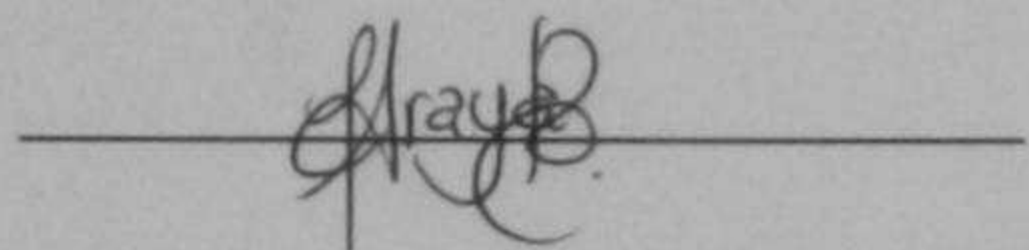


M.A. Magaly Chaves Solano
Lectora



Postulante:

Jacqueline Araya Ríos



Advertencia

La traducción que se presenta en este tomo se ha realizado para cumplir con el requisito curricular de obtener el grado académico en el Plan de Licenciatura en Traducción, de la Universidad Nacional.

Ni la Escuela de Literatura y Ciencias del Lenguaje de la Universidad Nacional, ni la traductora, tendrán ninguna responsabilidad en el uso posterior que de la versión traducida se haga, incluida su publicación.

Corresponderá a quien desee publicar esa versión gestionar ante las entidades pertinentes la autorización para su uso y comercialización, sin perjuicio del derecho de propiedad intelectual del que es depositaria la traductora. En cualquiera de los casos, todo uso que se haga del texto y de su traducción deberá atenerse a los alcances de la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos, vigente en Costa Rica.

DEDICATORIA

A mi hijo Andrés, eres la razón que me motiva a levantarme por las mañanas y a tratar de ser mejor cada día. Hijo amado, tú pones una sonrisa en mis labios cuando no hay más por que reír.

A mi madre y a todos lo que creyeron en mí. Te extraño viejito. Cuídame desde el cielo. Cinthya, hermana querida, siempre vivirás en mí.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por la salud y la capacidad de entendimiento que me otorgó.

Siento un profundo agradecimiento por mis profesores de la Escuela de Literatura y Ciencias del Lenguaje de la Universidad Nacional, quienes con sus conocimientos y atenciones hicieron de mis años de carrera una bella experiencia. Los recuerdo siempre con gran admiración y cariño.

ÍNDICE

N° Página

Resumen.....	viii
TRADUCCIÓN	1
TEXTO 1: EL REY BEBÉ	2
Las características del Rey Bebé.....	5
Los mitos del Rey Bebé.....	9
Cómo sanar al niño temeroso en nosotros.....	17
Cómo sacarle provecho a nuestras personalidades adictivas.....	23
TEXTO 2: LA NEGACIÓN	29
¿Herramienta o arma?.....	33
Todo indica que.....	46
Sea amable: somos seres humanos en proceso de recuperación...	53
Todo es parte de un proceso.....	37
TEXTO 3: CÓMO LIBERAR EL ENOJO	62
Negación del enojo.....	65
¿Qué nos causa enojo?.....	69
Cómo liberar el enojo.....	72
Deténgase, observe y escuche.....	79
El enojo es un sentimiento.....	82
MEMORIA	85
INTRODUCCIÓN	86
CAPÍTULO I. TEXTO ORIGINAL Y TEXTO TRADUCIDO: ASPECTOS GENERALES RELEVANTES	91
I. Análisis del texto	92
A. Reseña del texto.....	92
B. Intención del texto.....	94
C. Tipo de publicación del texto original y texto traducido..	95
D. Actitud del autor con respecto al tema.....	95
E. Lectores del texto original y texto traducido.....	97
F. Campos y temas presentes en el texto	97
G. Tipos de discurso	98
H. Modalidad discursiva	100
I. Caracterización de los aspectos estilísticos del texto original y texto traducido.....	101
II. Información sobre textos paralelos	103
III. Teoría de la traducción aplicada a la traducción del texto original.....	105

CAPÍTULO II. RASGOS ESTILÍSTICOS PREDOMINANTES EN EL DISCURSO PERSUASIVO	108
A. Rasgos formales que procuran eficacia	110
1. Sencillez en la estructura del discurso y las proposiciones	110
a. Uso de contracciones	110
b. Uso del imperativo	114
2. Indicadores de transición dentro del discurso	116
3. Indicadores de relación entre períodos y proposiciones	117
4. Construcciones paralelas de sujeto y predicado	119
5. Períodos breves	120
6. Indicación clara de los participantes	123
B. Rasgos léxicos que procuran eficacia	124
1. Palabras conocidas	124
2. Combinaciones familiares de palabras o colocaciones	126
3. Sentido central de las palabras	127
4. Palabras acomodadas a los destinatarios	129
 CAPÍTULO III. TRADUCCIÓN DE UN TEXTO DE AUTOAYUDA: EL EFECTO EQUIVALENTE	132
A. Técnicas del discurso persuasivo	132
1. Uso de ejemplos reales	133
2. Uso de imágenes en movimiento y ejemplos hipotéticos	135
3. Uso de preguntas que aseguran interés en el tema y consentimiento con las ideas	137
4. Uso de expresiones comunes y sabiduría popular	139
5. Uso estratégico de citas bibliográficas	141
6. Uso de claves tipográficas con objetivos específicos	142
a. empleo de la letra negrita	143
b. empleo de la cursiva	143
c. empleo de las comillas	145
7. Empleo de una actitud comprensiva y simpatizante con la audiencia	147
 CONCLUSIÓN	150
 BIBLIOGRAFÍA	157
 ANEXOS	160
A. Textos originales	161
B. Traducción del texto <i>Forgiveness</i>	162

Resumen

El *Trabajo de Graduación* que a continuación se presenta ha sido realizado con el fin de aspirar al grado de Licenciada en Traducción (Inglés-Español) y comprende tres secciones principales. Primeramente, se incluye la traducción de tres manuales de autoayuda que son: *King Baby* (El Rey Bebé) de Tom Cunningham, *Denial* (La negación) de Melody Beattie y por último *Releasing Anger* (Cómo liberar el enojo) de Richard S.¹ El texto *Forgiveness*², también de la autoría de Richard S., ha sido utilizado meramente con fines ilustrativos en su versión original y por ende se incluye en los anexos junto con su traducción. Dicho material ha aportado ejemplos interesantes para comentarse en el ámbito del análisis puramente lingüístico, y también ayuda a sustentar las teorías desarrolladas en cuanto al lenguaje de los textos del pensamiento positivo y el estilo persuasivo. Al respecto, se puede resaltar el uso generalizado del registro cotidiano, caracterizado por expresiones populares, contracciones, preguntas directas al lector, etc., rasgos para los cuales se intentó encontrar equivalentes durante el proceso de la traducción.

La segunda parte consta de la Memoria de Trabajo, la cual comprende una introducción que explica paso a paso los objetivos que motivaron la empresa que a continuación se desarrolla; un primer capítulo sobre aspectos generales relevantes que describe en detalle el texto

¹ Melody Beattie, *Denial*. Center City, Minnesota: Hazelden Information and Educational Services, 1986. Tom Cunningham, *King Baby*. Center City, Minnesota: Hazelden Information and Educational Services, 1986. Richard S., *Releasing Anger*. Center City, Minnesota: Hazelden Information and Educational Services, 1985.

² Richard S., *Forgiveness*. Center City, Minnesota: Hazelden Information and Educational Services, 1988.

original y su versión traducida, y presenta además algunas consideraciones teóricas sobre la traducción y la traductología. En el segundo capítulo se discuten y analizan los rasgos estilísticos predominantes en el discurso persuasivo, divididos en formales y léxicos; en el tercero se profundiza en la búsqueda del efecto equivalente a través de las técnicas que emplea el discurso persuasivo. En la conclusión se destacan los aspectos que merecen más consideración, seguidos por una serie de recomendaciones que pretenden aportar una guía útil en la traducción del texto de autoayuda. Seguida de la bibliografía consultada, se presenta como tercera y última sección de este trabajo una copia de los textos originales que fueron la base del mismo.

TRADUCCIÓN

Descriptores: 1. Traducción, 2. Narcodependencia, 3. Alcoholismo, 4. Negación, 5. Enojo, 6. Perdón, 7. Autoayuda.

EL REY DE
TRADUCCIÓN

El presente artículo tiene como objetivo analizar el rol del Estado en la promoción de la cultura popular en el Perú, a través de la implementación de políticas culturales y el apoyo a las expresiones artísticas tradicionales. Se explorará cómo el Estado ha buscado fortalecer la identidad cultural y el patrimonio nacional, así como el impacto de estas acciones en la vida social y económica de las comunidades. Se abordarán temas como el financiamiento estatal, la creación de instituciones culturales y el rol de los artistas en el desarrollo cultural del país.

EL REY BEBÉ

El presente artículo analiza el rol del Estado en la promoción de la cultura popular en el Perú, a través de la implementación de políticas culturales y el apoyo a las expresiones artísticas tradicionales. Se explorará cómo el Estado ha buscado fortalecer la identidad cultural y el patrimonio nacional, así como el impacto de estas acciones en la vida social y económica de las comunidades. Se abordarán temas como el financiamiento estatal, la creación de instituciones culturales y el rol de los artistas en el desarrollo cultural del país.

1. Este artículo forma parte de un estudio más amplio sobre el desarrollo cultural en el Perú. Se agradece a los participantes de los talleres de discusión por sus aportes y comentarios. El autor asume toda la responsabilidad por los errores que pudieran haberse cometido. Este artículo se publicó originalmente en la revista "Cultura y Política", número 15, año 2010.

INTRODUCCIÓN

Citando a Sigmund Freud, el Dr. Harry Tiebout utilizaba la frase "Su Majestad, el Bebé" para referirse a una actitud innata conocida actualmente como el Rey Bebé, término que bien podría ser la Reina Bebé, pues es muy probable que todos, sin distinción de género, carguemos con este ego infantil en nuestro inconsciente. Es muy importante que las personas con dependencia química estén conscientes de las características del Rey Bebé, ya que estas actitudes y comportamientos podrían interferir con su recuperaciónⁱ.

En nuestros programas Doce Pasos, insistimos en la importancia de rendirnos a Dios, en dejar en sus manos nuestras vidas y nuestra voluntad. Nuestros lemas hacen hincapié en la necesidad y recompensas que trae consigo el Tercer Paso: *Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como nosotros lo concebimos*ⁱⁱ. Reconocer nuestra impotencia es la base de esta rendición, pero el acto mismo de rendirse se desprende de la aceptación total de esa impotencia. Para quienes ese primer paso hacia la recuperación ha sido difícil, reconocer su falta de poder no es en sí el problema sino más bien aceptarla. En otras palabras, sabemos que estamos indefensos, pero nuestra urgencia por mantener el control nos impide comprometernos en este acto tan relevante de

ⁱ Tom Cunningham aclara en una pequeña nota junto a la contraportada del folleto, que la personalidad del Rey Bebé describe los rasgos infantiles presentes en las personas que han llegado a la edad adulta sin haber alcanzado la madurez emocional correspondiente. El lector puede revisarlo en el documento original en el Anexo. (N. de la T.)

ⁱⁱ Tal como aparece traducido en *Doce Pasos y Doce Tradiciones*. Alcoholics World Services, 1995. Originalmente planteado como *Let's go and Let God, what's turned over turns out*. (N. de la T.)

rendición. Nuestros egos interfieren; nuestra inmadurez nos exige mantener el mando. El Rey Bebé nos insta a que dirijamos nuestras vidas y controlemos nuestras voluntades, y es así como esta mentalidad obstaculiza el proceso sano de recuperación.

En este folleto aprenderemos a identificar al Rey Bebé que vive en cada uno de nosotros, a fin de eliminar los rasgos infantiles que nos impedirían detener exitosamente nuestra enfermedad, teniendo presente que la personalidad compulsiva del Rey Bebé puede acelerar la adicción o llevar a una recaída. Debemos seguir alerta a estas tendencias durante los programas de recuperación Doce Pasos ya sea en Alcohólicos Anónimos o Narcóticos Anónimos.

¿QUIÉN ES EL REY BEBÉ?

Para entender al Rey Bebé imaginemos por un momento que hemos regresado al vientre materno. Nuestras sensaciones en tal lugar son de calidez, seguridad, comodidad, libertad y poder; no carecemos de nada. Somos el centro de nuestro universo. Se nos cuida por el hecho solo de existir y eso nos hace perfectamente dichosos.

En la infancia también se promueven las actitudes del Rey Bebé. Lloramos exigiendo alimento, atención y cuidados, y se nos atiende con prontitud. Somos una vez más el centro de un inmenso reino en el que nuestros deseos son lo más importante. Mediante los procesos naturales de madurez que ocurren durante la niñez y la edad adulta, esta mentalidad egoísta es desechada y reemplazada casi en

su totalidad por capacidades que nos permiten satisfacer nuestras necesidades de forma más apropiada.

Algunos, sin embargo, avanzamos a través de las etapas de desarrollo físico sin desprendernos de esta criatura inmadura: el Rey Bebé. Dado que este niño no olvida la maravillosa y cálida seguridad que proporciona la vida prenatal e infantil, hará todo lo posible por experimentarla una y otra vez, y luchará constantemente por recapturar ese estado de satisfacción total.

LAS CARACTERÍSTICAS DEL REY BEBÉ

En su intento por recuperar la seguridad de la infancia, los Reyes Bebé deciden no renunciar a los mismos sentimientos que los satisfizo en el pasado. Tiebout opina que "cuando los rasgos infantiles persisten en la edad adulta, se dice que la persona es inmadura", y esta inmadurez está ligada a sentimientos como la omnipotencia, la incapacidad para aceptar las frustraciones y la premura³.

Los Reyes Bebé comparten un gran número de características entre sí; ninguno de ellos las presenta todas, pero es muy probable que encontremos muchas que nos describan. Los Reyes Bebé pueden mostrar muchos de los siguientes rasgos:

1. a menudo se enojan o sienten temor hacia figuras de autoridad e intentarán crear enfrentamientos entre ellas para salirse con la suya;

³ Harry M. Tiebout, M.D., *The Ego Factors in Surrender in Alcoholism* [Los factores del ego en la rendición ante el alcoholismo], (Center City, MN: Hazelden Education Materials), p.6.

2. buscan la aprobación de otros y a menudo pierden su propia identidad en el proceso;
3. son capaces de dar una primera impresión satisfactoria, pero no son capaces de mantenerla;
4. les es difícil aceptar la crítica personal ya que ésta les enfada e intimida;
5. tienen personalidades adictivas y extremistas;
6. tienden a rechazarse o alienarse;
7. pierden el control ante un ataque de ira o frustración y por lo general se sienten insatisfechos;
8. se sienten solos aun en compañía de otras personas;
9. tienen una tendencia crónica a quejarse y a culpar a los demás por los defectos de sus vidas;
10. se sienten menospreciados y fuera de lugar;
11. ven al mundo como una jungla llena de individuos egoístas con los que no se puede contar;
12. conciben todo como una catástrofe, una situación de vida o muerte;
13. juzgan todo en términos absolutos: blanco o negro, bueno o malo;
14. se aferran al pasado y les asusta el futuro;
15. poseen fuertes sentimientos de dependencia y exagerados temores al abandono;
16. les intimida el fracaso y el rechazo y se abstienen de participar en actividades nuevas en las cuales el éxito no está garantizado;
17. les obsesiona el dinero y las cosas materiales;
18. hacen grandes planes pero cuentan con escasas condiciones para concretarlos;

19. no toleran la enfermedad en sí mismos o en los demás;
20. prefieren "ganarse" a sus superiores e intimidar a sus subalternos;
21. están convencidos de que las reglas se hicieron para los demás y no para ellos;
22. a menudo desarrollan adicción por las emociones fuertes, por la "vida loca";
23. tienden a guardarse el dolor y pierden contacto con sus emociones.

EL NIÑO ATEMORIZADO Y EL REY BEBÉ

En nuestro interior muchos adictos llevamos a un niño temeroso, solitario y avergonzado que nos susurra palabras desalentadoras, producto de una vida de mensajes negativos. Constantemente al compararnos con los demás creemos que no damos la talla.

Estos sentimientos de menosprecio, culpa y exclusión se convierten en parte fundamental de nuestra personalidad, generando una atmósfera de vergüenza y disconformidad que impulsan al Rey Bebé, egoísta y exigente, a salir a la superficie. En nuestro afán infantil de ser aceptados y agradar a los demás, empezamos a buscar en el exterior algo que nos haga sentir bien por dentro, que nos alivie el dolor. Ropa de marca, autos deportivos, una pareja atractiva, drogas y una vida llena de emociones intensas son recursos que bien pueden cumplir esta labor, y para ello es necesario montar una fachada que sea llamativa, magnética y encantadora. Se recurre a medios que proporcionen placer, poder o atención para llenar el vacío interior, pero nada es suficiente; ninguna cantidad de amor, prestigio social, dinero o fama logrará satisfacer al niño temeroso que habita en cada uno de nosotros.

Es así que, al darse por enterado de esta debilidad, el Rey Bebé decide destruir, atacar y eliminar a su temeroso compañero, utilizando para ello la negación total de los sentimientos que éste produce en nuestra personalidad.

La lucha interior

Llegar a entender al Rey Bebé es algo difícil, pues las cosas no son siempre lo que aparentan. Existen dos fuerzas motivadoras principales tras esta actitud: en primer lugar, el niño solo y temeroso quien ya no quiere ser lastimado y, en segundo lugar, el Rey Bebé quien nunca queda satisfecho.

Cuando el niño atemorizado oye la palabra *no*, una voz interior nos dice que nos estamos comportando mal. Si bien todos nos sentimos amados cuando se nos consiente y despreciados cuando se nos castiga o reprende; al ser criticados, nuestra inmadurez nos lleva a insistir en hacer lo que queremos y a exigir que los demás satisfagan nuestros caprichos como prueba de ese amor. Muy a menudo esta manipulación nos hace salir triunfantes.

Adoptar la personalidad que los demás quieren ver en nosotros nos permite satisfacer de momento ambos instintos; al niño atemorizado y al exigente Rey Bebé. No obstante, una recuperación permanente sólo se logra cuando el niño asustado recupera su autoestima y cuando se mantiene al Rey Bebé bajo control.

El problema

Las personas en vías de recuperación están conscientes de la cantidad de factores que atentan contra su sobriedad. Es por ello que los programas que trabajan

con los Doce Pasos están hechos para ayudarnos a enfrentar y vencer los defectos de conducta. Un problema común como es la inmadurez, es una de las características siempre presentes en el Rey Bebé. Por eso es necesario que aprendamos a reconocer este defecto si está en nuestros planes seguir con la recuperación.

El Rey Bebé nos dice que, al contrario de los demás, nosotros sí tenemos la razón, y muchos hemos defendido este hecho en todas aquellas instancias en que nos hayamos sentido desafiados. Los Reyes Bebé por lo general juegan el papel de su propio Ser Supremo tomando decisiones para sí mismos y para otros. Esta mentalidad es la que constantemente nos hace creer en nuestra capacidad para lograr lo que nos proponemos, la que nos llena de un sentimiento de haber nacido para lo grande.

LOS MITOS DEL REY BEBÉ

Tres factores principales constituyen el eje de la mentalidad del Rey Bebé: el poder, la atención y el placer. Quienes nos dejamos llevar por este instinto intentamos ganar amigos a través de mucho encanto y simpatía; somos muy dependientes y con frecuencia tratamos de controlar y dominar. Casi todo lo que hacemos nos acarrea compromisos y deudas morales. Tememos que se rechace nuestro yo verdadero y por ende le mostramos al mundo una persona que no somos, pensando que así estaremos protegidos contra el dolor. Cada personalidad o juego que inventamos está basado en una falsa promesa o mito.

El Sr. o la Srta. Popularidad

Mito: Si soy simpático, atractivo, magnético, el alma de la fiesta, todos querrán ser mis amigos.

Verdad: Al intentar ser todo eso perdemos nuestra verdadera identidad en el proceso. El juego termina cuando los demás se dan cuenta de que no hay nada detrás de esas falsas sonrisas.

El tirano/dictador

Mito: Si me obedeces y te pones bajo mi poder, te protegeré del mal.

Verdad: El creer que somos líderes innatos capaces de manejar cualquier crisis nos lleva a suponer que los demás nos confiarán sus vidas. Con gran dominio del sarcasmo, mantendremos nuestros súbditos en su lugar por medio de comentarios crueles. El juego llega a su fin cuando los "súbditos" se niegan a obedecer.

El rompecorazones

Mito: El sexo opuesto me encuentra irresistible; parte de mi atractivo es mi falta de respeto para con los demás. Como pago por el privilegio de mi compañía, no me conformo mas que con amor, atención, riqueza y poder.

Verdad: Tenemos que ser el centro de la atención cueste lo que nos cueste y somos incapaces de dedicarnos de lleno a una relación. El juego se acaba cuando los demás descubren la superficialidad del rompecorazones.

El Rey o Reina de Belleza

Mito: La juventud, un cuerpo hermoso y un rostro atractivo son cualidades esenciales para que los demás se sientan atraídos hacia mí y me acepten.

Verdad: Intentamos sobrevivir utilizando para ello tan solo nuestra apariencia física. El juego finaliza cuando las personas se cansan de tener que tratar con un ser inmaduro al que nada más le preocupa que los demás le recuerden a cada instante lo atractivo que es.

El anfitrión

Mito: Si puedo entretener a mi público con música, mi ingenio o cualquier otro talento, todos me amarán y adorarán.

Verdad: Sentimos que somos aceptados sólo cuando vemos que los demás se vuelven locos con nuestros talentos y que nos buscan para pasar un buen rato de diversión. El juego culmina cuando las personas se cansan de tener que profesarnos simpatía o cuando se dan cuenta de que no poseemos cualidades humanas y sensibilidad que aportar a la relación.

El perfeccionista

Mito: No valgo nada a menos que siempre sea el mejor en todo.

Verdad: Nadie es siempre el mejor o el más exitoso, sin embargo tratamos de ganar autoestima al especializarnos en algunas cosas en particular. El juego se acaba cuando vemos la poca utilidad que nos proporcionan expectativas tan altas o cuando los demás se hartan de competir con nosotros.

El bombón de azúcar

Mito: Si soy dulce y amable, todos me querrán.

Verdad: El miedo al rechazo nos lleva a una constante necesidad de quedar bien con los demás y ser aceptados. El juego finaliza al darnos cuenta de que es imposible complacer a todos, o cuando los demás dejan de tolerar nuestras actitudes poco firmes.

El rebelde

Mito: Yo siempre me salgo con la mía; las reglas que las respeten los demás. Si me prohíbes hacer algo, es como si me estuvieras retando a hacerlo.

Verdad: Nosotros los rebeldes casi siempre debemos pagar las consecuencias o el castigo que nos merecemos y que nos buscamos. El fin del juego se da cuando el infractor se cansa de pagar el precio por sus fechorías y prefiere abandonar esas conductas destructivas.

El mártir

Mito: Merezco sufrir, de todos modos no le importo a nadie ni nadie me comprende. Soy un desgraciado; tu lástima es una expresión de amor.

Verdad: Confundimos el amor con la lástima y creemos que el sacrificio nos va a proteger contra el abandono. El juego llega a su fin cuando nos cansamos de sufrir y nos damos cuenta de que merecemos algo mejor.

El desertor

Mito: Si no juegas con mis reglas, entonces no juego.

Verdad: Paralizados por el miedo y el rechazo, no nos atrevemos a emprender nada nuevo y sentimos que el mundo está en deuda con nosotros. Estamos tan invadidos por el desaliento y el pesimismo que nos rendimos antes de empezar. El juego se acaba cuando los demás se cansan de darnos ventaja todo el tiempo^{4,5}.

EL CÍRCULO VICIOSO

Cada uno de estos juegos comenzó con la promesa de dar resultados positivos, pero sólo produjeron frustración y fracaso. La vida de un Rey Bebé se convierte en una serie de altibajos extremos; los buenos inicios siempre van seguidos de finales dolorosos. Esta mentalidad nos conduce a desarrollar una adicción hacia la emoción del éxito y aun más hacia el dolor del fracaso.

Los Reyes Bebé no toleran el tedio que experimentan cuando las cosas marchan bien, y por ende se darán a la tarea de crear crisis. Una vida de tribulaciones nubla los problemas y los libera en cierta medida de su responsabilidad ante el fracaso. Lo que es más, el caos que crean les ayuda a ignorar el constante descenso de su autoestima. Ha dejado de ser importante lo desagradable que resulte la situación, pues la persona ha perdido la capacidad de sentir. Se

⁴ John Powell, S.J., *Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?* [Por qué temo decirte quién soy? (Allen, Texas; Argus Communications, 1969).

⁵ Janet Geringer Woititz, Ed.D., *Struggle for Intimacy* [La lucha por la privacidad] (Pompano Beach, Florida; Health Communications; Inc., 1985).

desprende, como conclusión lógica, que el Rey Bebé creará una dependencia hacia algo; es solo cuestión de tiempo saber cuál será la adicción.

LA COMBINACIÓN FATAL

La vida de una persona inmadura está caracterizada por la adicción al exceso y por sentimientos de menosprecio, lo cual es frustrante y desalentador, pero no necesariamente mortal. Sin embargo, cuando el estilo de vida del Rey Bebé y la baja autoestima se combinan con la emoción de "volar alto", una combinación fatal resulta. Aquellas sensaciones de calidez, confianza y comodidad que experimentamos en la niñez, sentimientos que perseguimos toda nuestra vida, regresan a través de las reconfortantes y vigorosas emociones que nos proporciona una sustancia química. Finalmente encontramos lo que tanto habíamos buscado, y se inicia así todo un romance entre nuestro ego rey y el éxtasis que producen las drogas. A la deriva quedan nuestras vidas consumiéndose cada vez más en el exceso y la inmadurez.

EL CATALISTA

La negación de todos sus problemas es un sistema de defensa que en esta etapa se encuentra muy bien establecido en el Rey Bebé, ahora un drogodependiente, y que acelera su descenso hacia el fondo. El enemigo vive en nosotros y la adicción a las drogas nos permite soltar de una sola vez nuestros

sentimientos reprimidos de frustración, ira, resentimientos, miedos y dudas. Las maravillosas sensaciones que vivimos en el vientre materno regresan, y el Bebé se siente radiante por dentro y por fuera, emocionado y confiado en la euforia que le produce esta novedad.

El ego se convierte en un maniático delirante con un apetito insaciable de diversión y adrenalina que nos impulsa a toda velocidad hacia una adicción química. El Rey Bebé se convierte en narcodependiente en un abrir y cerrar de ojos y toca fondo en una fracción del tiempo que les llevó a sus mayores.

Cegado por las maravillosas sensaciones que en él produce ese delirio perfecto, el Rey Bebé se encarga de desechar lo que queda de nuestra conciencia y nuestro sistema de valores. Ciego y sordo a las advertencias de nuestro sistema de negación, e incapacitados para reconocer el engaño, nos mantenemos indiferentes al abismo en que hemos caído.

HARTOS DEL HASTÍO

Agotado de un estilo de vida en que todas sus necesidades deben ser resueltas con apuro, de procurarse siempre la victoria, de tratar por todos los medios de aventajar a los demás; exhausto de temerles a las consecuencias y a los finales y de complacer a todos, con frecuencia nuestro Rey Bebé se da cuenta de que ya no puede continuar. Tocamos fondo cuando la sensación de mariposas en el estómago, producto de un miedo enfermizo, se convierte en terror, en pavor espeluznante que nos consume de pies a cabeza. No nos podemos imaginar la vida sin drogas, pero

sabemos que tampoco podemos continuar en este círculo sin fin. El Rey Bebé se encuentra ahora atrapado en un esquema de conductas repetitivas en el que no hay espacio para la innovación, y sus temores lo llevan a sentirse incapaz de afrontar un nuevo día. En algunos casos la recuperación del individuo se demora debido a que su inmadurez sigue haciéndole creer que se encuentra bien: "Yo puedo hacer lo que quiera. No necesito ayuda". Su vulnerabilidad en esta etapa constituye el momento oportuno para ayudar al Rey Bebé.

ADMITE LA DERROTA Y ENFRENTA LA REALIDAD

Admitir que con nuestra manera de proceder, las cosas no han salido bien y enfrentar el fracaso nos lanzará hacia un mundo de dolor. De un momento a otro nuestro Rey Bebé cambiará de opinión; ya no cree que necesita ayuda, más bien se siente desesperanzado. Ya no está optimista; por el contrario, cree que su situación no tiene arreglo. Preferimos quedarnos hundidos en el fango de nuestra impotencia esperando ser rescatados y exigiendo pruebas escritas de que saldremos victoriosos antes de decidirnos a enfrentar nuestros miedos y dar el primer paso hacia la recuperación. En esta fase, es posible que aceptemos la mano amiga de Alcohólicos Anónimos (A.A.) o Narcóticos Anónimos (N.A.) mediante un Rey Bebé narcodependiente quien nos asegurará que los Doce Pasos funcionan; pues antes de dar el primer Paso, necesitamos creer que "si otros han podido, nosotros también".

La manera de escapar de las trampas del Rey Bebé es decirse a sí mismo "solo no puedo, juntos sí". Dejar nuestras vidas en las manos del programa de Doce Pasos es una manera de coartar el poder del Rey Bebé y de ayudarnos a encontrar un Poder Superior que nos haga sentir mejor.

Hay muchas cosas que podemos aprender; por ejemplo, a reconocer el verdadero significado del perdón, de la humildad y de la gratitud; podemos aprender cómo evitar las trampas del Rey Bebé y a tomar el camino de los Doce Pasos. Podemos también aprender a divertirnos mientras adquirimos un entendimiento de la vida fresco y más profundo.

CÓMO SANAR AL NIÑO TEMEROSO EN NOSOTROS

El amor y el apoyo que nos proporcione nuestro grupo de los Doce Pasos nos ayudará a dar un paseo introspectivo en el que debemos enfrentarnos a ese niño temeroso y "malo" al que durante tanto tiempo hemos pasado por alto. Podemos imaginarnos entrando a su habitación y verlo agachado en una esquina llorando. Jugaríamos entonces al padre protector y cariñoso que alentaría al niño a acercarse, a contarle lo que le pasa. Abrazándonos a él, asegurándole que "todo está bien" y secando sus lágrimas muy suavemente, le haríamos saber que es un ser humano hermoso, amado y sobre todo que está a salvo.

LOS CUIDADOS QUE PROPORCIONAN A.A. Y N.A.

Los recién llegados a los grupos de los Doce Pasos pueden experimentar la calidez y seguridad que estos grupos proporcionan a través de las palabras "Te amamos sólo por el hecho de existir y te amaremos incluso antes de que te des a querer". Esta es la promesa de A.A. y N.A., un amor incondicional. Lo único que se espera a cambio de ese amor es un deseo sincero de dejar de beber o de usar drogas. Este es el vientre tibio y radiante que el Bebé tanto había buscado. El cariño y cordialidad que ofrece la familia de los Doce Pasos es genuino, muy opuesto a la falsa seguridad que nos proporcionan el alcohol y las drogas.

AMOR PROPIO

Poco a poco, en su trayecto por el programa de los Doce Pasos, el Rey Bebé en nosotros comienza a respetarse a sí mismo. Aunque es muy difícil hacer un cambio radical en nuestras vidas, siempre podemos contar con la guía que nos proporcionan los miembros de A.A. y N.A. El programa empieza a dar sus frutos cuando nace en nosotros la necesidad de sentirnos dignos; cuando a través de un proceso de descubrimiento propio, nos sentimos capaces de establecer reglas, de perdonarnos y aceptarnos tal cual somos. Progresivamente el niño temeroso encontrará la oportunidad de desarrollar un amor propio.

PARA AMAR Y SER AMADOS

Para efectos de nuestra integración en el grupo de los Doce Pasos importa poco si nuestros compañeros nos comenzaron a demostrar amor incluso antes de que nosotros desarrolláramos un amor propio. Lo importante es que ahora nos apreciamos más cada día, y poco a poco iremos explorando y descubriendo toda la riqueza que poseemos.

Es motivo de regocijo para un padrino observar cómo su representado comienza a descubrir los maravillosos y singulares talentos con que cuenta. Es un aprendizaje mutuo que tiene como contexto las penurias que se viven durante los primeros días de sobriedad. Los padrinos llevan a cabo esta función con el propósito de permanecer sobrios, y como efecto directo, consolidan todo lo que han aprendido. Para ellos la mejor recompensa es la emoción de atestiguar cómo el recién llegado vuelve a nacer.

LIBERTAD

Este renacimiento que se acompaña de un profundo sentimiento de dignidad unido a la conexión que hemos establecido con un padrino nos preparará para la siguiente etapa. Reconoceremos que nuestra inmadurez nos ha forzado a pasarnos la vida atrayendo poder de fuentes externas para sentirnos bien por dentro y a esclavizarnos con el objeto de ser aceptados y queridos. Aprenderemos que los

buenos sentimientos no emanan de las personas, lugares o cosas, sino que nacen de lo profundo de nuestro ser.

Seremos fuertes nuevamente el día que admitamos que somos incapaces de dominar a los demás. Cada uno debe asumir la responsabilidad de su propio orgullo y dignidad, ya que éstos no dependen de lo que digan o hagan los demás, sino más bien de cómo reaccionemos ante sus palabras o acciones. Hay distintas maneras de responder; si elegimos reaccionar con ira, miedo o resentimiento, nos sentiremos desdichados. Por el contrario, si optamos por ser más realistas, aceptaremos el hecho de que no todos consentirán o simpatizarán con nosotros.

LA RENDICIÓN: JUGAR A SER O CREER EN DIOS

Es un gran alivio sentirse libre de la responsabilidad de gobernar todo el universo. Al rendirnos, le entregamos esta tarea a un Poder Superior quien a cambio nos colma el alma del consuelo, alivio y serenidad que tanto habíamos buscado. Una vez más experimentamos las sensaciones agradables del vientre materno.

Antes de rendirnos

frustrados

enojados

tensos

nerviosos

acorralados

Después de rendirnos

seguros

protegidos

relajados

agradecidos

abiertos

asustadizos

capaces de aprender

atemorizados

dispuestos

culpables

sinceros

avergonzados

esperanzados

inseguros

tranquilos

derrotados

serenos

resentidos

tolerantes

vacíos

satisfechos

EL MOMENTO DE PERDONAR

Dios no crea basura. Cada uno de nosotros es una persona única y especial; alguien importante, no un "Don Nadie". En todo el mundo no hay nadie que se compare a cada uno de nosotros. Debemos sentirnos cautivados con nosotros mismos y darnos cuenta de lo fuertes que somos. Nuestro Rey Bebé interior ha desarrollado ya a este nivel una gran cantidad de puntos fuertes en su personalidad, que se unen a los dones con los que fuimos bendecidos al nacer; y esta fortaleza es algo que debemos valorar. Del pasado podemos aprender, sin tener que aferrarnos a él. Ya podemos dejar de ser juez, jurado y verdugo de nuestra propia vida. Contamos con la certeza de que hay un Poder Superior que nos perdona. Es hora de que Él se encargue de todo. Debemos dejar de juzgarnos y no ser más un obstáculo en su camino.

HUMILDAD

"Oh, Señor, es tan difícil ser humilde cuando uno es perfecto en todo"ⁱⁱⁱ. En el momento en que Mac Davis interpretó esta canción, no hubo Rey Bebé en el mundo que pudiera esconder su vergüenza. Era obvio que estas palabras estaban dirigidas a ellos. En la actualidad, se tiene por un hecho que el orgullo representa una gran parte del problema del Bebé Rey; lo que no sabíamos es que el orgullo puede ser positivo. La humildad no consiste en ser sumiso y temeroso; por el contrario, se basa en aceptar que se es igual, ni mejor ni peor. Ser igual también significa ser sincero, abierto y vulnerable; tarea difícil de lograrse, pero no imposible. La libertad que se obtiene al ser nosotros mismos nos permite enfrentar la realidad, y es más fácil aprender y ser flexible cuando somos humildes. Por ello, debemos acostumbrarnos a caminar de la mano de la humildad si queremos seguir creciendo y mantenernos a salvo de una recaída.

LA CULPA

La máquina que hace funcionar nuestro sistema de culpa o conciencia se encuentra descompuesta y como resultado el Bebé Rey se ha encargado de encubrir y limpiar nuestros errores perdiendo en el proceso los valores en los que antes creíamos. Al estar conscientes de esta pérdida, nuestra mentalidad inmadura nos

ⁱⁱⁱ Originalmente: "Oh, Lord, it's hard to be humble when you're perfect in every way." (N. de la T.)

lleva a exagerar y a castigarnos por cada error que cometemos. No es si no hasta que el Bebé Rey haya establecido un nuevo conjunto de valores y encuentre el equilibrio que podremos confiar en nuestra capacidad para distinguir el bien del mal; mientras tanto debemos dejar que sea nuestro padrino el que decida en todo. Una manera práctica de saber si obramos bien o mal es preguntarse: "¿Si hago esto, me sentiré culpable?" Si la respuesta es que sí, entonces no debemos hacerlo. Es indispensable que una vez más descubramos en qué podemos creer y nos apeguemos a ello.

CÓMO SACARLE PROVECHO A NUESTRAS PERSONALIDADES ADICTIVAS

Si ya sabemos que tenemos una personalidad adictiva, ¿por qué no utilizarla para dedicarnos a algo positivo? Podríamos establecer metas simples de lograr para cada día de la semana. ¿Qué tal si le consagramos toda nuestra atención y pasión a algún programa de ejercicios que nos proporcione diversión y positivismo? Incluso, si así lo quisiéramos, podríamos retomar nuestros estudios.

CÓMO DESARROLLAR UNA RELACIÓN PERSONAL

CON NUESTRO PODER SUPERIOR

La hora de nuestras meditaciones diarias es el momento apropiado para preguntarnos en qué tipo de Poder Supremo creemos, y de qué manera vamos a entrar en contacto con Él. Podemos elegir un emblema para cada día y llevarlo a la

práctica en todas nuestras actividades, recordando que una actitud positiva no es algo que se adquiere automáticamente, sino que se deriva del ejercicio constante y de mucho trabajo. A medida que disminuyan nuestras expectativas aumentará nuestra serenidad. En este nivel estamos preparados para empezar a aceptarnos tal cual somos y a aceptar a los demás.

EL INVENTARIO COTIDIANO

Todas las noches debemos hacer un registro de las cosas positivas que hicimos y de lo bueno que nos aconteció en el día. La idea de realizar este inventario es darnos un merecido reconocimiento por lo que hayamos logrado. Es recomendable tomarse un tiempo para revisar con mucha tranquilidad los errores que cometimos en el día e inmediatamente reconocer en qué nos equivocamos.

NUESTRA RELACIÓN CON EL SEXO OPUESTO

Nuestra recuperación se vería muy amenazada si en una etapa temprana entablamos una relación amorosa con el sexo opuesto. Muy a menudo nuestro Bebé Rey busca en una nueva relación el medio que le ayude a sobrellevar el dolor de madurar, sin advertir que de ese modo se convierte en el verdugo de su propia desdicha. La razón de este proceder se basa en la adicción que con frecuencia desarrollamos alrededor de esta relación, pues nos produce la misma sensación eufórica de una droga. De permitir que esto suceda, nuestra recuperación se vería

interrumpida y, en el peor caso, hasta podría venirse abajo. Es muy probable que haya sido nuestra inmadurez la que nos ha impedido distinguir y entablar una relación saludable y que en lugar de ello nos hayamos dedicado a poseer, invadir, exigir, atacar y conquistar. Nos encanta la luna de miel pero somos incapaces de poner todo de nuestra parte para que la unión perdure. No se recomienda entonces involucrarse sentimentalmente en esta etapa de la recuperación porque las emociones tan intensas que una relación así produce podrían hacernos perder la sobriedad que tanto nos ha costado alcanzar.

**Y A TRAVÉS DEL ALTOPARLANTE SE ESCUCHÓ:
"ES PRIMORDIAL QUE CAMBIES TODA TU VIDA"**

Supongamos por un momento que traemos puestos unos audífonos y que éstos se hallan conectados a un equipo de sonido en estéreo. Ahora imaginemos que de un lado escuchamos a nuestro Rey Bebé y del otro a Alcohólicos Anónimos. Las claves que utilizaremos son R-Bebé (Radio Bebé) y R-AA (Radio A.A.). Se nos ha dado libertad de sintonizar la radio de nuestra preferencia. R-Bebé transmite pensamientos negativos que nos llevarán directo a una recaída, mientras que la programación de R-AA nos guía hacia una recuperación segura. Si desafiamos la R-Bebé y sintonizamos la R-AA, eso significa que estamos listos para comenzar a cambiar nuestro comportamiento.

Los pensamientos negativos del Rey Bebé ante los lemas de A.A. y N.A.

Los pensamientos negativos de la R-Bebé

Vivir en el pasado y preocuparme por el futuro

Seguir huyéndoles a los miedos y temores

Intentar manejarlo a mi manera

Exagerar cuando las cosas no salen de la manera en que yo esperaba

Tratar de volver a redactar El Gran Libro, los Pasos y las Tradiciones escogiendo sólo las partes en que yo quiero trabajar

Olvidar que el mantenerme sobrio y los programas de A.A. y N.A son mis prioridades

Complicarlo todo con una "parálisis del análisis "

Hacer un inventario de los acciones de los demás señalando sus equivocaciones

Las mentiritas blancas se valen

Justificar y aferrarse a los resentimientos

Decirle a los demás sólo lo que crees que quieren escuchar

Lemas de la R-A.A.

Vive un día a la vez

Ve despacio

Deja que Dios se encargue

Vive y deja vivir

Si funciona, no lo arregles

Lo primero es lo primero

No te compliques

Lleva tu propio inventario

Es un programa sobre cómo ser sincero

No cargues con tus resentimientos

No alteres la verdad

Compara los síntomas de una recaída con los principios de A.A. y N.A.

Los síntomas de una recaída según la R-Bebé

Insinceridad

Duda

Demora

Temor

Tomar la salida más fácil

Complacer a los demás

Presunción

Esperar demasiado de los otros

Ser poco exigente con la disciplina

Abandonar las reuniones

Olvidarse de agradecer

Omnipotencia

Principios de la R-AA

Sinceridad

Esperanza

Acción

Valentía

Integridad

Voluntad

Humildad

Amor fraternal

Autodisciplina

Perseverancia

Conciencia espiritual

Servicio

LA MEJOR RESPUESTA ES LA GRATITUD

Con el tiempo aprenderemos a cumplir con la labor de apoyar, alimentar y acariciar al niño temeroso que vive en nosotros. Es posible que hasta lleguemos a hacer una tregua con nuestro Rey Bebé y tengamos la oportunidad de supervisar su comportamiento. Jamás le pasó por la mente al Rey Bebé que una persona pudiera imponerle disciplina, llevar una vida normal y aun así pasarla de

maravilla. En esta fase podemos concentrarnos en desarrollar la serenidad con la que el Bebé Rey jamás soñó.

Hay un bello poema titulado "La petición y la respuesta", que describe los sentimientos del Bebé Rey al descubrir que dentro de todo este sufrimiento su bendición ha sido inmensa.

La petición y la respuesta

(Oración universal de agradecimiento)

Le pedí a Dios fuerzas, para alcanzar mis metas,

Débil fui creado, para que aprendiera a obedecer con humildad.

Pedí salud, para realizar grandes proezas,

Recibí enfermedad, para que aprendiera a mejorar mis acciones.

Pedí riquezas, para alcanzar felicidad,

Recibí pobreza, para que alcanzara sabiduría.

Pedí poder, para ser alabado entre los hombres,

Recibí debilidad, para que aprendiera a sentirme necesitado de Dios.

Pedí muchas cosas, para disfrutar de la vida,

Recibí el don de la vida, para que disfrutara de las cosas.

No recibí nada de lo que había pedido, pero todo lo que había esperado,

Y casi a pesar de mí mismo, las plegarias que nunca pronuncié fueron respondidas,

Soy entre los hombres el más bendecido.

PREFACIO

Este libro pretende ser un manual de la gramática para el estudiante de la lengua castellana. El autor ha querido que el libro sea una herramienta que ayude al estudiante a comprender la estructura de la lengua y a utilizarla correctamente. El libro está dividido en capítulos que abarcan desde la fonética hasta la sintaxis y la semántica. El autor ha querido que el libro sea una herramienta que ayude al estudiante a comprender la estructura de la lengua y a utilizarla correctamente. El libro está dividido en capítulos que abarcan desde la fonética hasta la sintaxis y la semántica.

El autor agradece a todos los que han colaborado en la realización de este libro.

LA NEGACIÓN

PREFACIO

Este texto expone la opinión de una sola persona, quien además lucha contra la negación muy a menudo. No obstante, también he citado a otros expertos para mostrar lo que ellos piensan. Asimismo, he ilustrado el tema con incidentes y ejemplos de cómo otras personas han manejado o resuelto su problema particular. Los casos son reales, pero he utilizado nombres ficticios para proteger el anonimato de los clientes y amigos.

Espero que este folleto le sea útil.

INTRODUCCIÓN

Después de varios años como paciente de un programa para la recuperación del alcoholismo, Marjorie conoció y se casó con un hombre. Siete caóticos años después, ella descubrió que su esposo era —y lo había sido desde el día de su boda— un alcohólico y que ella tenía problemas con sus propias conductas compulsivas y codependientes. Marjorie se vio afectada por el alcoholismo de nuevo, pero esta vez de una manera distinta.

Fue como si alguien hubiera encendido una luz en su mente, comentó ella. La idea le llegó tan de repente, que por varios meses se sintió deprimida, molesta y hastiada de sí misma. "No puedo creer que me haya tomado siete años descubrir la verdad. Sabía todo sobre el alcoholismo. ¿Cómo pude haberlo negado por tanto tiempo? ¿Qué me pasa?", se preguntaba.

Posiblemente usted ha pasado por lo mismo, ha desatendido el problema durante un tiempo hasta que una luz le ilumina la mente. Entonces, todo se le hace claro, tan claro que se pregunta cómo no lo había visto antes. O quizás usted conoce a alguien como Marjorie, que simplemente rechaza o prefiere no admitir la realidad. Es como si estuvieran ciegos a todo lo que ocurre en sus narices; ni las discusiones, halagos excesivos o insistencias de parte de sus compañeros pueden quitarles las vendas de los ojos. "La gente intentó decirme, me advirtieron, pero no los escuché. Lo que decían no se gravó en mi cabeza", agrega Marjorie.

Es muy probable que en este momento usted esté pasando por lo mismo, y esto que está viviendo lo hace sentir intranquilo, ansioso, temeroso o totalmente

desesperado. Supone que algo anda mal, pero no sabe a ciencia cierta de qué se trata. Tiene una idea confusa de lo que podría ser el problema y entonces la repite en voz alta. Quizás los demás se lo hayan indicado claramente, pero no los oye, ni siquiera puede oír sus propias palabras cuando lo repite. ¡Es imposible creer algo así!

Sea que le esté sucediendo a usted o a alguien más, la negación es una experiencia capaz de confundir y frustrar. Por ejemplo, si conoce a alguien que rechaza la realidad por todos los medios y esa persona es muy importante para usted, es posible que esto lo lleve a creer que al rechazar la verdad, esa persona está actuando obstinada, estúpida, absurda o desequilibradamente. Incluso, podría parecerle una ofensa personal, un desprecio a su clara visión y voluntad de brindarle apoyo. Nos imaginamos que seguramente todo es una mentira. Del mismo modo que Marjorie, nos preguntamos qué le pasa, qué me pasa, acaso no está todo claro. A pesar de que todos tenemos problemas por resolver, no hay nada malo en negar que existen, pues la negación es un mecanismo que utilizamos para lidiar con el dolor y la pérdida.

Este folleto intentará ofrecerle una forma de entender y aceptar la negación como una herramienta legítima y un escenario apropiado de que podemos disponer durante este proceso doloroso de la aceptación. Lo que veremos no es la manera de eliminar la negación, sino las formas en que podemos reducir la necesidad que todos tenemos de apelar a ella.

¿HERRAMIENTA O ARMA?

Escudriñando en el ático, Marcelita, de siete años, descubrió su antiguo y muy codiciado traje de ballet, que ya no le quedaba. A pesar de lo mucho que protestó su madre, Marcelita logró introducirse en él y lo llevó puesto todo el día, despreocupada de lo ridícula que lucía.

Con catorce años de edad, la hija mayor de Jeannette de repente comenzó a bajar su rendimiento en el colegio y a mostrarse reservada y desafiante en casa. Los amigos con los que le gustaba juntarse ahora también actuaban muy parecido a ella. En varias ocasiones, Jeannette encontró papeles de los que se usan para enrollar cigarrillos de marihuana debajo de la cama de su hija y en dos oportunidades la vio llegar a casa ebria, tambaleándose y articulando palabras incomprensibles. Cuando un vecino le sugirió que su hija podría ser una drogodependiente, Jeannette no hizo caso. "Mi hija, no", replicó.

Donaldo perdió su permiso de conducir y su trabajo debido al abuso del alcohol. Las amenazas de divorcio por parte de su esposa lo obligaron a ingresar a un programa externo de tratamiento para alcohólicos. "No comprendo por qué todo el mundo exagera el asunto", le decía a su consejero, "Mi hábito no es tan grave. Yo puedo controlarlo; no soy un alcohólico".

¿Qué bruma es esta que sofoca a las personas, asfixia su sensibilidad y los ciega a la realidad? ¿Qué cambios se producen en las personas para pasar de seres racionales a irracionales? ¿Cómo pueden quedarse tan tranquilos y decir, "No es nada", cuando en realidad sí lo es? Esta bruma se denomina negación. No es que

no quieren ver la realidad, sino que es que están sumergidos en un proceso que les impide creer lo que les pasa.

"En períodos de mucha tensión, apagamos nuestra conciencia en el plano emocional, algunas veces en el intelectual y hasta en el físico", explica Claudia L. Jewett en *Helping Children Cope With Separation and Loss* [Ayudando a nuestros hijos a sobrellevar la separación y la pérdida]. "Un mecanismo interno cumple la labor de filtrar y descartar la información más devastadora y de evitar que nos sobrecarguemos. Los sicólogos nos dicen que la negación es un sistema de defensa consciente o inconsciente que todos utilizamos para evitar, reducir o prevenir la ansiedad cuando nos sentimos amenazados", agrega Jewett. "La usamos para no darnos cuenta de cosas que serían demasiado perturbadoras para nosotros"⁶.

Cuando apelamos a la negación, sufrimos un corto circuito, perdemos la sensibilidad. Es posible que quien recurre a la negación mienta, rechazando ciegamente admitir cualquier verdad; a través de juegos mentales logra que lo ilógico parezca lógico y llega a defender su criterio con la energía y vigor de un guerrero protegiendo su territorio. Lo que esta persona hace no sólo lo afecta a usted, se lo niega a sí mismo también.

En una conferencia sobre ataque sexual realizada en un instituto correccional de Minnessota, la sicóloga Noel Larson opinó: "La negación no es lo mismo que mentir; simplemente consiste en no permitirse a sí mismo ver la realidad tal cual es".

⁶ Claudia L. Jewett, *Helping Children Cope With Separation and Loss* (Harvard: The Harvard Common Press, 1982), pp. 23, 29.

La negación tiene raíces profundas. Cuando algún conocimiento de la realidad amenaza con lastimarnos, nos engañamos diciéndonos "no es cierto".

¿Qué límites tan borrosos tiene la vida que nos llevan en determinado momento a engañarnos de esta manera? Este rechazo de la realidad conduce a las personas a negar sus sentimientos, ideas, eventos, condiciones cambiantes, situaciones, problemas, enfermedades y hasta la muerte; negamos incluso lo que es tangible e intangible. Negamos todo lo que pueda negarse; sin embargo, lo que solemos negar es lo que hemos perdido, lo que estamos perdiendo o sospechamos que estamos perdiendo; seguramente algo muy importante para nosotros.

Se llega a perder cosas tan insignificantes como un billete de mil colones o tan importantes como nuestra salud. Entre esos aspectos primordiales que se pierden están: el amor, los seres queridos, el orgullo, la fe en Dios, la confianza, los anhelos, el trabajo, el dinero, las cosas materiales, la independencia, e incluso su dependencia. La gente también pierde cosas que han cobrado importancia para ellos, pero que para los demás no representan una pérdida; por ejemplo, relaciones poco saludables con personas o sustancias.

Todos los tipos de pérdidas inducen a la gente a recurrir a la negación, pero la intensidad o la duración con que se niegue varían según el caso. Puede que sea un sólo segundo de incredulidad, puede que permanezcamos minutos, horas, días, meses o quizás años inmersos y tambaleantes en una nube oscura y cegadora.

En ciertas ocasiones, la negación es una herramienta utilizada para alcanzar lo que para algunos constituyen hazañas positivas y heroicas. Restándole importancia al dolor que ocasiona un hueso roto, jugadores de fútbol americano de la

liga profesional han recorrido el campo de juego para efectuar una anotación. Madres enfermas han pasado por alto sus propias enfermedades para cuidar de sus hijos. A lo mejor usted recuerda la historia del hombre de negocios quien, después de haber resultado herido en un accidente aéreo, continuó sumergiéndose en las gélidas aguas de un río para salvar a sus compañeros de vuelo hasta que finalmente falleció a causa de las heridas, exposición al ambiente y agotamiento.

La negación es un asunto que debemos tratar con seriedad. Cuando los alcohólicos niegan su enfermedad, el vicio los lleva a la muerte. Los drogadictos niegan que tienen un problema y entonces su estado de salud empeora. Los codependientes de los alcohólicos y narcodependientes niegan que las enfermedades de sus allegados los estén afectando y continúan lastimándose y haciéndole daño a otros a través de esa negación. El problema se torna doloroso y evidente. Una persona que niega la realidad no admite ni resuelve sus conflictos, ya que la negación elimina la posibilidad de cambiar la situación. Ya sea que estemos negando un problema mecánico, de personalidad, o con el alcohol, la solución no la vamos a encontrar diciéndonos que todo está bien.

Los seres humanos somos criaturas fuertes y frágiles a la vez. Tenemos una gran capacidad para tolerar y soportar el cambio, el dolor y la pérdida. De manera sorprendente, somos capaces hasta de convertirnos en seres más maduros, sensibles y amorosos como resultado de estas experiencias difíciles. Sin embargo, para muchos de nosotros la primera reacción al enfrentarnos con la pérdida es una necesidad inmediata de decir: "No. Esto no puede ser verdad. Esto no puede estar sucediéndome". La negación se constituye así en un mecanismo que absorbe el

impacto emocional. Es una respuesta normal, natural e instintiva ante la pérdida. Es una herramienta para enfrentar los problemas, para algunos de origen divino, que nos ayuda a sobrellevar el dolor. La utilizamos porque la necesitamos, especialmente en situaciones dolorosas u otros problemas al no enfrentarnos a ellos cara a cara hasta que no estemos listos para hacerlo. Algunas personas requieren más tiempo y un poco más de ayuda que otros para "estar listos".

"¿No es mejor la aceptación del problema?" podría preguntarse usted. "¿Acaso no debería forzarse a la persona a ver las cosas como son en realidad?" Cuestionarse tiene sentido, pero sin duda alguna la aceptación es mejor. Del mismo modo, la confrontación y la intervención son herramientas terapéuticas de gran valor si se emplean apropiada y cuidadosamente. De ninguna manera estamos alentando a nadie a que elija o continúe recurriendo a la negación. No obstante, debemos recordar que paradójicamente la negación puede ser, y es con frecuencia, el primer paso hacia la aceptación.

TODO ES PARTE DE UN PROCESO

La aceptación es por lo general un término malinterpretado por las personas. "Mejor acéptelo", dicen todos, como si aceptar una situación fuera tan simple, algo así como cerrar la puerta del refrigerador.

A mi parecer, la aceptación es un sentimiento que no llega con facilidad. Soy de esos que ante el dolor o los problemas reacciono con poca serenidad. En el presente, estoy muy contenta y agradecida de ser una alcohólica y adicta en

recuperación. Es agradable haberlo logrado. En 1973 cuando por primera vez me hicieron entender que era una alcohólica y adicta y que para sobrevivir debía abstenerme de consumir narcóticos, mi reacción ante tal evento no fue muy entusiasta; no me pareció bien. No fue sino hasta que completé el proceso que llegué a aceptarlo. Las malas noticias no se convierten en buenas de la noche a la mañana, ni siquiera en noticias regulares. La mayoría de nosotros necesitamos luchar contra nuestras propias creencias y sentimientos para adaptarnos a la pérdida. Es necesario pasar por todo un proceso.

Elisabeth Kubler-Ross fue la primera en observar y documentar este proceso que consta de cinco pasos (el proceso de duelo) en su labor con pacientes terminales de un hospital. Lo identificó como la forma en que los pacientes agonizantes reaccionan y alcanzan aceptación ante una muerte inminente. En estos años, muchos profesionales que brindan asistencia social han determinado que las personas atraviesan por esas etapas cuando comienzan a aceptar la pérdida. Los trabajadores de estos centros de tratamiento sostienen que el proceso de duelo está muy ligado a la aceptación y restablecimiento de enfermedades compulsivas como el alcoholismo, la adicción, la glotonería, y los juegos adictivos, ya que estos trastornos producen muchas pérdidas.

Podemos atravesar estas etapas, a diferentes velocidades y niveles emocionales, cuando perdemos una llamada telefónica importante, por un corte de cabello insatisfactorio, al perder el empleo, o como resultado de un divorcio. Nos afligimos cuando experimentamos un cambio, aun cuando se trata de un cambio deseado, pues esto nos lleva a dejar atrás lo viejo para dar paso a lo nuevo. "Sin

importar lo trivial que sea la pérdida, todos pasamos por el mismo proceso una y otra vez, aunque la duración y la intensidad varían según la experiencia. Puede tomarnos años el recuperarnos de una pérdida significativa; puede que experimentemos los síntomas del duelo y la recuperación en tan sólo diez segundos", anota Jewett en su obra⁷.

No hay una regla determinada que nos diga cuánto debe durar cada etapa, ni cuánto debe extenderse el proceso en su totalidad; todo depende de la naturaleza de la pérdida, las herramientas con que contamos para enfrentarnos a ella, la manera en que lo hemos hecho anteriormente y lo que Dios disponga. Las personas se demorarán todo el tiempo que necesiten para aceptar y resolver su situación particular. Hacer crecer y madurar a una persona es más complicado que sembrar y cultivar flores o vegetales. A pesar de que en teoría se han esquematizado cinco etapas distintas, nuestro paso por las mismas podría no ser tan claramente distinguido. Existe la posibilidad de que las etapas coincidan; es decir, que experimentemos más de una a la vez. También podemos retroceder a una fase anterior o encontrarnos simultáneamente en diferentes fases del proceso debido a dos o más pérdidas. Puede que completemos el proceso tres veces en el mismo día.

En ciertas ocasiones, cuando se trata de pérdidas continuas, cabe la posibilidad de que nunca alcancemos una aceptación permanente. Esto sucede con los casos en que la pérdida sigue afectando nuestra convivencia diaria. Para los padres de un niño minusválido, por ejemplo, las etapas del proceso de aflicción podrían nunca acabarse, especialmente si se presentan nuevas complicaciones en la

⁷ Ibid.

discapacidad del menor. Un alcohólico cuenta con muy pocas probabilidades de dar por sentado que ha logrado una aceptación final de la enfermedad debido a que el alcoholismo es una enfermedad de toda la vida, incurable, astuta y desconcertante. Al hallarse en alto riesgo de caer en la negación, es muy importante que los alcohólicos traten su problema asistiendo a las reuniones de Alcohólicos Anónimos. Para una aceptación continua es necesario un tratamiento continuo.

El proceso de aceptación es más bien espiritual; es una experiencia en la que vivimos y dejamos atrás parte de nuestras vidas. He oído a personas llamarlo el proceso de duelo, lamentación, perdón y sanación. Esther Olson, consejera y autora, lo planteó en términos que me complacen: "Es la forma en que Dios trabaja en nosotros". A continuación discutiremos cada etapa por separado.

La negación

Negar es la primera reacción ante la pérdida. De la misma forma que un dolor o lesión física severa nos puede causar una conmoción, el dolor mental y emocional es capaz de provocar una reacción similar en nuestros sentimientos, en nuestro intelecto, y en algunas ocasiones hasta en nuestro organismo. Puede insensibilizarnos, "desconectarnos", en lo que algunos terapeutas denominan "bloqueo". Aunque una parte de nosotros conoce y sospecha la verdad, simplemente no estamos preparados o somos incapaces de lidiar con ella en ese momento.

Recordemos que no hay una regla que establezca el tiempo que tarda la negación. Cada persona y cada experiencia son casos únicos. Las personas continuarán negando hasta sentir la seguridad necesaria para poder enfrentar la pérdida de otra manera. Sin embargo, una vez que la persona supera el período de

negación, no debemos suponer que ya se encuentra lista para disfrutar de la aceptación. Alerta. En el infierno no hay tanta furia como la de quien ha avanzado a la siguiente etapa.

El enojo

Esta etapa está caracterizada por la culpa, envidia, resentimiento y, en algunas instancias, furia. Puede que nuestro enojo sea específico y esté enfocado en un objetivo en particular, o que sea general, orientado al azar hacia cualquier punto de nuestro entorno. Quizás sea irracional o racional, justificado o injustificado, sensato o insensato. A lo mejor pateamos al gato y les gritamos a nuestros hijos, sin que estemos realmente enfadados con alguno de ellos, pues la causa de nuestro enojo no es otra que la pérdida que estamos sufriendo. Podemos culparnos y culpar a otros por la situación en que nos encontramos. Tal vez envidiamos a aquellos que tienen lo que hemos perdido; "¿Por qué no es capaz de tomarse un cóctel antes de cenar sin que termine averiado e inconsciente a media noche?" Podemos vociferar hasta el hastío, albergar y arrojar malos sentimientos o incluso dar rienda suelta a nuestra ira y explotar con gran violencia e intensidad. La furia que sentimos puede ser tan peligrosa para quien la experimenta como para quien es objeto de la misma.

En esta etapa pasamos de "¡A mí no!" a "¿Por qué a mí?", "Es tu culpa" y "No es justo". Nuestra ira es evidente y, por lo general, detrás de la ira se esconden el miedo, la culpa y la vergüenza. De la misma manera que necesitábamos negar, ahora necesitamos estar enojados. "Es normal atravesar por esta etapa", agrega Olson. "La ira es un propulsor si no se le maneja, pero tenemos que hacerlo de una manera apropiada".

La negociación

Después de ventilar nuestro enojo, podemos intentar negociar o llegar a un acuerdo para prevenir o posponer la pérdida. Estas negociaciones las entablamos con Dios o meramente con la vida. Esta etapa suele caracterizarse por declaraciones en términos de *si x, entonces y*, las cuales comparan lo que damos a cambio de lo que recibimos, según lo argumenta Olson. Algunas veces las negociaciones son constructivas, realistas y llevan a cabo su función. "Si obtenemos ayuda para salvar nuestro matrimonio, entonces no tendremos que divorciarnos". "Si busco ayuda para mi problema con la bebida, entonces no tendré que morir".

Sin embargo, muy a menudo, nuestras negociaciones no se apegan a la realidad. Al alcohólico se le podría ocurrir ofrecer tan sólo beber cerveza o beber sólo un fin de semana al mes. La esposa de un alcohólico nos expresó lo siguiente: "Me seguía diciendo, si limpio la casa muy bien esta vez, entonces él no se enojará y no beberá". En estos casos, cuando ya no podemos posponer lo inevitable, nos toca vivirlo.

La depresión

Ahora es cuando entramos en un período de tristeza. Desde la primera vez que dijimos, "Esto no puede ser verdad", hemos sido arrastrados hacia este momento. Quizás esta etapa constituye la esencia misma del duelo, el acto de lamentarse en su máxima expresión. Es esta fase la cima del proceso de aceptación y constituye la muestra de dolor emocional más pura. Nos sentimos dolidos por lo que hemos perdido y por lo que perderemos en el futuro. Es el momento justo de llorar.

Este sentimiento de tristeza puede tardar horas, días, semanas o meses. "Cuando nos rendimos con humildad, el proceso comienza", agrega Olson. "La depresión desaparecerá cuando hallamos recorrido todo el camino".

La aceptación

Cuando ya no tengamos que bloquearnos, enfadarnos o negociar, y cuando hayamos superado nuestra tristeza, entonces habremos llegado a la etapa conocida como la aceptación. Kubler-Ross declara en *On Death and Dying* [Sobre la muerte y el morir]: "No se trata de rendirse con resignación y desesperanza, un sentimiento de '¿para qué?' o 'ya no puedo luchar más'. Aunque algunas personas se expresen de esta manera, estos comentarios no apuntan hacia la aceptación, más bien señalan el principio del final de la lucha. No debemos creer que la aceptación es un período de felicidad. Por lo general, está caracterizada por una escasez de sentimientos; parece como si al irse el dolor, la lucha hubiera terminado..."⁸.

Nos sentimos en paz con las cosas de la manera en que son y con libertad admitimos nuestra impotencia sobre el alcohol o el alcohólico. Dios nos ha dado la serenidad para aceptar lo que no podemos cambiar.

La aceptación nos ayuda a crecer emocionalmente, pues no solamente hemos soportado la experiencia, sino que también hemos cambiado y mejorado como resultado de la misma. En cierto modo nos consideramos enriquecidos. Si a pesar de todo no nos sentimos capaces de apreciar el beneficio recibido, al menos contamos

⁸ Elisabeth Kubler-Ross, *On Death and Dying* (NY: Macmillan, 1969), pp. 99-100.

con la seguridad de que lo hemos hecho bien, que todo ha salido bien y que algún día lograremos entender el propósito de nuestro proceder.

Podemos aceptar la pérdida y crecer de ella, teniendo presente que el camino no es fácil ni mucho menos placentero; es más bien incómodo y a menudo desconcertante. Al principio, nos sentiremos conmocionados y aterrorizados; durante el trayecto quizás nos sintamos confundidos, por ello vulnerables, solos o aislados. Puede que lleguemos a experimentar un sentimiento de pérdida de control, debemos, entonces, confiar en la gracia del Poder Supremo; debemos aferrarnos a la esperanza. En todas las etapas, a excepción de la negación, es la esperanza la que nos mantiene a flote.

Es importante entender y comprometerse a completar este proceso. Es válido, beneficioso y necesario para la etapa de la aceptación⁹.

El paso por este proceso también es importante para nuestra salud, y el duelo que lo acompaña no es algo que se haya inventado en esta década o siglo. Jesús lo mencionaba en las bienaventuranzas: "Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados"¹⁰. En un intento por comprender el significado de "bienaventurado", Donald L. Anderson, ministro y sicólogo, plantea el versículo de una manera original en *Better Than Blessed* [Más que bendecidos]. "Sanos son los que lloran", anota. "No fue sino hasta hace muy poco que comenzamos a descubrir que negar el dolor es negar una función humana natural, y que tal negación en ocasiones provoca consecuencias desastrosas", continúa diciéndonos. "El duelo,

⁹ Ibid, p.78.

¹⁰ Nuevo Testamento, la versión del Rey Jacobo, Mateo 5:4

como cualquier otra emoción verdadera, está acompañada de ciertos cambios físicos y de la liberación de una forma de energía síquica. Si esa energía no se consume durante el proceso normal que produce la aflicción, podría volverse destructiva dentro de la persona... La enfermedad física podría ser el castigo resultante de un dolor no resuelto... Toda circunstancia que conlleve un sentimiento de pérdida puede, y debe, ser expresado a través del dolor. No se trata de pasar toda la vida sumidos permanentemente en la tristeza, pero sí de contar con la voluntad para reconocer un sentimiento sincero y no tener que burlar el dolor con sonrisas falsas. No sólo está permitido admitir la tristeza que acompaña toda pérdida, ésta es la única opción saludable"¹¹.

Lo anterior nos lleva a comprender el duelo. Las personas que sufren lo están viviendo. Es necesario que nos permitamos y permitamos a los demás, si así lo desean, contar con la libertad de luchar, sentir y hablar del tema.

¿Recuerdan a Marjorie, la alcohólica en recuperación que pasó siete años de su vida negando que su esposo era alcohólico? Después de superar la negación, Marjorie tuvo que pasar por un intenso período de ira y depresión en el que sintió muy asustada y confundida. "Creo que me voy a volver loca", nos comentaba en confianza. "No me había sentido tan deprimida desde que asistía a mi propio tratamiento para el alcoholismo". El alivio llegó al comprender que en vez de locura lo que experimentaba era dolor, y aunque todavía estaba triste, entendía el por qué. Sabía que era natural, que iba a estar bien.

¹¹ Donald L. Anderson, Ph.D., *Better Than Blessed*, (Wheaton, Ill: Tyndale House Publishers, 1981), p. 18

Entender el proceso no quiere decir que no necesitemos pasar por él, simplemente nos ayuda a relajarnos, a sentir menos temor y a trabajar con él en vez de contra de él, al mismo tiempo que podemos ser de gran ayuda para otros.

Dado que hemos examinado el lugar que ocupa la negación en el esquema de la aceptación, ocupémonos de analizar la forma en que se ve la negación tanto en el exterior como en el interior.

TODO INDICA QUE...

¿Cómo saber si estamos negando un problema? ¿Será tan fácil como encontrar un frijol en el arroz?

Qué conveniente sería poder identificar la negación con tal facilidad; saber si se trata de un problema, una pérdida, o un sentimiento. Es difícil porque son las cosas que evitamos encontrar, lo que esquivamos y de lo que huimos, y a pesar de nuestro esfuerzo, también es con lo que constantemente nos tropezamos.

Aun después de rozarnos continuamente con el objeto de nuestra negación, es muy difícil darse cuenta cuál es la causa. Podríamos estar tan cerca de una situación que no la vemos con claridad. Quizás nos sintamos tan ofendidos por la conducta escandalosa de una persona que no somos capaces de pensar con lucidez. Podríamos estar tan ocupados respondiendo a los síntomas (la terquedad, el absurdo o la mentira) que no tomamos tiempo para identificar el problema mismo. No miramos la bruma directamente, concentramos nuestra mirada en la persona que se tropieza por su causa.

Puede que también nosotros quedemos atrapados en la bruma. Tal vez también necesitemos negar lo que la otra persona está negando. Quizás por simples razones personales precisemos que nuestro cónyuge no sea alcohólico o que nuestros hijos no estén metidos en líos; de modo que cuando nos dicen "no es verdad", lo más posible es que estemos dispuestos a creerles.

También resulta difícil reconocer que se está en la negación pues es lo mismo que darse cuenta de que uno duerme cuando se está dormido. Es decir, lo advertimos cuando ya hemos terminado de hacerlo, pero no pensamos lo suficiente en ello cuando lo estamos haciendo. Sin importar lo muy difícil que resulta reconocer la negación cuando está ocurriendo, siempre es factible volverse más sensible a su presencia. Pese a que cada persona es un ser único, y que por lo tanto cada sistema de negación es exclusivo, los expertos han logrado identificar varios patrones de conducta emocionales y mentales que todos tenemos en común.

Algunas señales indican que la persona está haciendo uso de la negación. Es posible que la persona esté utilizando más de una señal a la vez, o que se mueva de una a otra dependiendo de la ocasión. Un *negador* empedernido (sí, alcohólicos, me refiero a nosotros) es capaz de utilizar muchos sistemas al mismo tiempo con gran destreza y esplendor. Antes de que tome un lápiz y arranque las páginas siguientes para usarlas como guía que le ayude a analizar a su familia y vecinos, le sugiero que comience por examinarse usted mismo. Una vez que haya terminado, recuerde utilizar la información no para juzgar a los demás, sino para comportarse de manera más saludable y útil para con ellos.

No se preocupe por saber si ya ha identificado con precisión todos los sistemas de negación en su vida. Los miembros de A.A. me han aconsejado que no es necesario descubrir cuáles son todos nuestros conflictos y dificultades de una vez. Si estamos siguiendo un programa y llevamos una vida normal, ya llegará el momento apropiado de averiguar las cosas que debemos solucionar. Enfrentaremos los problemas cuando haya que hacerlo, no antes.

Precaución: la presencia de cualquiera de las siguientes características no es prueba segura de la negación.

Parece como...

Según Jewett¹²⁰, las cuatro maneras principales en que las personas niegan son:

1. *Resistirse a aceptar la realidad.* Esta se caracteriza por declaraciones como, "No lo creo", "No puede ser verdad" y "Esto no puede estar sucediéndome a mí". Seguidamente, procedemos a comportarnos como si tal evento, problema o pérdida no existiera. En ocasiones podríamos actuar como si supiéramos del problema, pero este comportamiento constituye sencillamente una adaptación a la presión del momento; muy dentro de nosotros nos decimos en voz baja: "No, a mí no".

2. *Negar o minimizar la importancia de la pérdida.* En este caso, sin reparar en lo sucedido, lo que hacemos es decir, "no tiene importancia". Reconocemos que es real, pero insistimos que no es tan serio como los demás creen; incluso podríamos hasta acusarlos de exagerar. Le restamos validez al problema y eso lo reflejamos en la manera de conducirnos.

¹² Claudia L. Jewett, *Helping Children Cope With Separation and Loss* (Harvard: The Harvard Common Press, 1982), pp. 29.

3. *Negar todo sentimiento relacionado con la pérdida.* Este es un ejemplo de represión emocional. "Sucedio (o está sucediendo) pero no me importa", es lo que nos decimos y les decimos a los demás. Podemos actuar y vernos como si no nos importara, exhibiendo solamente las emociones que así lo demuestran.

4. *Evitar pensar en la situación.* Mentalmente evitamos las cosas de varios modos: quizás dormimos en exceso para escapar (y nos sentimos realmente *tan* cansados); tal vez nos volvemos hiperactivos, saltando de una actividad a otra, y únicamente bajamos el ritmo cuando caemos exhaustos al anochecer. Puede que nos dejemos llevar por impulsos u obsesiones, o que nos perdamos debajo de los audífonos, frente a la televisión o en una lectura. Podría parecer como si estuviéramos corriendo, escabulléndonos, eludiendo y escapándonos y, ¿acaso no es así?

Quienes evaden la realidad se tomarán todas las molestias del caso para escapar de situaciones que confronten su sistema de negación. Reprimir la verdad ya es toda una dificultad como para colocarse en una posición que les acarree más conflictos. Por el contrario, lo más probable es que busquen rodearse de circunstancias que refuercen sus negaciones, tales como amigos, eventos sociales, incluso decisiones que tengan que ver con su carrera. Se ha sabido de alcohólicos y drogadictos que han estructurado toda su vida de manera tal que ésta apoye sus negaciones.

Se siente como...

1. La persona que ha recurrido a la negación puede llegar a sentirse

desesperada, sola, confundida, inquieta, ansiosa, alterada, asustada, culpable, vulnerable o fuera de control.

2. Por otra parte, puede ser que la persona no sienta nada, que sus emociones no muestren cambios complejos; que parezcan dóciles, desconectadas, frías o reprimidas.

3. Es posible que la persona reaccione de manera inapropiada ante diversas situaciones; por ejemplo, que actúe frívolamente cuando una cara triste hubiera estado más acorde con la ocasión; que se vea desgraciada o enojada cuando hubiera estado mejor que reaccionara con júbilo. Algunas veces nos sorprendemos por lo bien que una persona responde ante una tragedia. "No está llorando, no se está desplomando". Entonces nos decimos, "Si tan sólo nosotros pudiéramos manejar las cosas con tal eficiencia". Quizás lo haríamos, con la negación a nuestro lado.

4. Además de sentirse fatigado a causa de los largos sueños escapistas, el negador puede llegar a experimentar un gran cansancio debido a que la negación y en general todo el proceso de la aflicción es agotador. Anderson comenta, "Evitar que la realidad emerja a la conciencia es como mantener un balón debajo del agua; se puede hacer, pero requiere de concentración y energía"¹³.

5. Cuando nos encontramos inmersos en la negación, por lo general reaccionamos a la defensiva con respecto a todo aquello que negamos. Es probable que las demás personas perciban esta tensión y, aunque no necesariamente lo expresen con

¹³ Anderson, Donald L., Ph. D., *Better Than Blessed* (Wheaton, Ill: Tyndale House Publishers, Inc., 1981), p.31.

palabras, es muy común que se digan, "Es mejor que no toque este tema si no quiero armar una escena". Por esta razón se hace difícil discutir el asunto.

6. Durante esta fase de la negación es muy común experimentar un sentimiento de separación o desconexión de uno mismo. Nos damos cuenta de que hemos perdido contacto con nosotros mismos y con nuestra habilidad de pensar y sentir. En incidentes traumáticos, a veces realmente podemos sentir que estamos fuera de nuestros cuerpos, como un testigo más.

"Fue como si no me pasara a mí. Estaba ahí, observando a otra persona pasar por eso, sólo que esa persona era yo", reportó un paciente después de una severa crisis. También podemos sentir esta desconexión o falta de cercanía en alguien que está empleando la negación; es como si la persona estuviese lejos sin posibilidad de comunicarse.

7. La negación prolongada puede lograr que una persona no sólo se sienta enferma sino que se enferme de verdad, mental y físicamente. Es posible que sufra dolores de cabeza, de estómago, molestias en la espalda o disfunción sexual. La persona que ha recurrido a la negación puede ser menos resistente a las enfermedades y está más propenso a enfermarse que de costumbre.

Suena como...

Es muy probable que quienes utilicen la negación se digan y les digan a los demás que:

1. No es tan serio, ni tanto ni tan seguido (minimizan la importancia del hecho).
2. No es importante.

3. No es así, ni podría serlo.
4. No me importa.
5. Estoy muy ocupado o cansado para pensar en el asunto, mucho menos para hablar al respecto.
6. Todo estará mejor en la mañana.
7. No estoy tan grave como Javier. Mi situación no es tan mala como la de Javier (comparación).
8. Fue emocionante y divertido—lo cual no es cierto (recuerdo eufórico).
9. Lo hice, pero... (o porque...). Era razonable (racionalización).
10. Lo hice, pero... (o porque...). Era lo correcto (justificación).
11. Yo no tengo ese problema, pero mucha gente que conozco sí (proyección).
12. No podría ser así porque siempre hago lo contrario (compensación).
13. Muchas combinaciones creativas de todas las actitudes mencionadas anteriormente.

Esta lista no abarca todos los argumentos del negador; tan solo constituye una idea general de las posibles excusas que suelen acompañar la negación. El razonamiento suena bien, casi lógico (a cierta distancia) y convincente; a fin de cuentas, lo utilizan para convencerse a sí mismos. Puede que hasta nos encontremos asintiendo con lo que el negador dice y que después nos preguntemos qué sucedió. Caemos en el engaño, pero no sabemos a ciencia cierta cómo o por qué.

SEA AMABLE: SOMOS SERES HUMANOS EN PROCESO DE RECUPERACIÓN

La primera vez que vi a un profesional trabajar con una persona que estaba en la fase de negación pensé que me encontraba en presencia de algo mágico; sin embargo, a mi parecer el terapeuta estaba procediendo mal.

El incidente sucedió durante una sesión de seguimiento en un centro de tratamiento. Una vez reunido el grupo, la sesión dio inicio. De inmediato la atención se centró en uno de los asistentes, Juan, quien se había mostrado áspero y malhumorado desde su ingreso al salón. El terapeuta había advertido que Juan estaba molesto y ya nos había informado de la situación. ¿Cuál es el problema? le preguntó. Pero Juan respondió que todo estaba bien. El terapeuta repitió su observación y su pregunta, a lo cual Juan respondió de la misma manera. Entonces el terapeuta guardó silencio por un momento. "¡Está mintiendo! ¡Confróntenlo! ¡Oblíguenlo a reconocer la verdad!", pedía yo insistentemente pero sin decir palabra. Los demás miembros del grupo debieron de tener las mismas ganas que yo de decírselo, porque todos comenzaron a gritarle a Juan. El terapeuta se reclinó en su silla y con la mano en alto le pidió al grupo que guardara silencio.

Juan aseveró que él no tenía intención de resolver ningún problema porque no lo tenía. A lo que el terapeuta respondió que quizás Juan decía la verdad, quizás no había de qué preocuparse. Sin embargo, agregó que no sería ningún problema si Juan cambiara de parecer y decidiera hablar del asunto en otra ocasión. Dijo esto con respeto y sin sarcasmo y de inmediato procedió a hablar con alguien más. Entonces, pensé, "Bueno, acabamos de fallarle a Juan. Con éste no pudiste, señor

terapeuta". Una hora más tarde, antes de que la sesión finalizara, Juan agregó que tal vez él sí tenía un problema, pero que esperaba que eso no fuera señal de que su programa de recuperación estuviera en peligro. Dijo no haberse dado cuenta de ello antes, pero que le gustaría hablar del asunto en ese momento, si así le parecía al terapeuta. Con lo que éste último asintió.

El problema y su resolución no fueron la gran cosa (excepto para Juan); tampoco fue particularmente llamativo el sistema de negación empleado. Lo que sí me interesó y me sigue interesando fue la manera en que el terapeuta manejó la situación. Todo lo que hizo y dijo era lo opuesto a lo que mis impulsos primarios me indicaban hacer. Desde esa experiencia, he conocido a muchas personas que están inmersas en la negación. Algunos, como Juan, han resuelto su problema poco tiempo después; a otros les ha llevado más tiempo; algunos todavía están atrapados. Las siguientes son algunas ideas que me han ayudado a lidiar con la negación en otras personas (y con la mía propia).

1. *Examine sus motivos.* ¿De verdad quiere ayudar a la persona o simplemente está tratando de controlar o interferir en su vida? ¿Está enojado, resentido o asustado? ¿Acaso cree usted ser mejor que esta otra persona? ¿Se mantiene en contacto con sus sentimientos, creencias y Poder Superior? ¿Está negando algo? ¿Tiene necesidad de negar lo que la otra persona está negando? ¿Necesita o espera que la otra persona niegue algo por razones que son propiamente suyas? Si es así, puede que él o ella se percate de eso y coopere con usted. Pero, si en su corazón no existen buenos sentimientos para con esta persona,

él o ella terminará dándose cuenta y entonces nada de lo que usted haga dará resultado.

2. *Manténgase sano.* La salud engendra salud; la enfermedad es contagiosa. Si en algún momento considera que necesita la ayuda de A.A., Al-Anon (programa de apoyo para los familiares de los alcohólicos) o cualquier otro plan que practique los Doce Pasos, asista a las reuniones con regularidad y trabaje en su recuperación. Si en un pasado padeció una enfermedad terminal, que le ha aquejado toda su vida, o para la que no hay cura, eso quiere decir que aún la tiene. Empezar un tratamiento para su problema hará menos urgente la necesidad de recurrir a la negación, y los Doce Pasos le ayudarán a desenvolverse con otras personas.

3. *Otorgue permisos saludables.* Permítase y permítales a los demás la oportunidad de pensar, sentir, resolver problemas, ser quienes son y estar donde están en su proceso propio de crecimiento. Esta libertad le proporcionará fuerza, energía y le será de gran ayuda. La negación imposibilita el buen funcionar de nuestros pensamientos y emociones; los permisos pueden, por su parte, estimular el restablecimiento del mismo. Dejar que las personas sean lo que son, luchadores imperfectos en una travesía, hace que la negación se vuelva innecesaria. Si es normal tener problemas, también es normal resolverlos.

Un permiso inverso que les doy a las personas, en especial a niños que apenas están aprendiendo y a adultos con tendencias autodestructivas, es "No está bien lastimarse o lastimar a otros". Esto puede parecernos obvio, pero no lo es así para este grupo en particular.

4. *Escuche, si así lo desea.* Infórmeles a los demás que se encuentra dispuesto a escucharlos cuando ellos quieran plantear su problema. Hablar siempre es bueno, libera la mente de ideas que nos mortifican. Cuando alguien escucha de verdad lo que uno tiene que decir, es reconfortante, nos hace sentirnos aceptados. Pero recuerde, tanto beneficia escuchar con los oídos como con el corazón, pues quizás lo que esa persona le está comunicando es otra forma de decir "estoy aterrado", "me duele", "estoy confundido".

5. *Hable de sí mismo, de sus sentimientos y experiencias.* Hablar de sus sentimientos es provechoso porque en todo caso constituye un medio de penetrar en ellos, y cuando se hace con franqueza, también puede resultar útil para los demás. Su sinceridad los puede estimular a que también se abran y entonces quizás encuentren esperanza en sus victorias. No los presione ni regañe. Si usted siente que debe hablar sobre alguien más, sea amable; las personas que están sufriendo responden de buena manera a la amabilidad. Expresarse con la frase "Me parece que tiene un problema" resulta más útil que decir "Usted sí que metió la pata". Mejor aún, encuentre algo positivo en esa persona —una cualidad, algo en él o ella que le atrae o que valora— y dedíquele un cumplido. Algo tan simple como eso podría ayudar a esta persona más de lo que usted se imagina, y con ello usted desarrollará una valiosa faceta en su personalidad.

¿Qué debe usted responderle a alguien que le pide que apoye o tolere una negación? Si alguien lo pone entre la espada y la pared con la frase "Dime que no es así", ya sea que se lo diga expresamente o que se lo haga entender por medio de un silencio apremiante, una respuesta viable es la siguiente: "No puedo decidir eso por

usted. Es mejor que lo piense y lo decida usted". Esta no sólo debe ser una respuesta, también debe constituir una actitud seria.

6. *Ofrezca información y referencias.* Es decir, *pregúntele a la persona* si él o ella desea que le preste un libro, folleto o artículo. Si dice que no, entonces no lo haga. Recuerde que hay una gran diferencia entre una fuente de información y un consejo. No dé u ofrezca consejos, pues lo único que logrará con ellos es irritar a las personas. Aun si se lo pidieran, no lo haga. Una buena respuesta, útil y que no molesta a nadie es "¿Qué cree usted que debe hacer?"

7. *Lea el Libro Grande (Alcohólicos Anónimos, publicado por los Servicios Mundiales de A.A. y disponible a través de Hazelden Educational Materials).* Esta obra contiene conocimientos que aún están vigentes.

8. *Demuestre compasión.* Esta es una frase elegante para expresar lo que sentimos al ponernos en el lugar de los demás. Tener compasión no equivale a sentir lástima, significa recordar lo que se siente estar pasando por una pérdida tan dolorosa que lo lleva a negarla. Si no puede recordar una ocasión en la que haya sufrido o negado y se siente incapaz de expresar compasión, entonces consulte la sugerencia número uno; si no resulta, quizás usted no es la persona más indicada para estar tratando con una persona que sufre. La compasión ayuda y puede reducir considerablemente la necesidad de recurrir a la negación.

9. *Evite juzgar.* A pesar de que las personas tienen problemas, el problema no lo constituyen las personas en sí. Decir que una persona es mala, inferior, horrible, que no tiene esperanza ni vergüenza, no ayudará en absoluto. Aunque este pensamiento radique en nuestro corazón, si lo guardamos ahí, nadie lo escuchará.

Los expertos consideran que el miedo, la culpa y la vergüenza son algunos de los principales obstáculos que nos impiden dejar de negar. No seremos de gran apoyo a las personas si además de la culpa y vergüenza que ya están sintiendo, reafirmamos estos temores criticándolos. Una actitud así de nuestra parte podría aumentar su necesidad de negar.

10. *No discuta.* Por lo general eso no ayuda a que una persona deje de negar y más bien distrae la atención y constituye una pérdida de tiempo y energía. Usted no debe apoyar o consentir con la negación, pero tampoco debe intentar que una persona entre en razón a la fuerza. A veces es útil decir: "Está bien, quizás está en lo cierto" y olvidarse del asunto. Obrar de esta manera lo libera de la presión trasladándola hacia la otra persona pero con un valor positivo y beneficioso. Permita que las personas luchan consigo mismas y que decidan si están en lo correcto por su propia cuenta. La lucha que sostengan con la verdad y la realidad es mucho más difícil que ganar una batalla contra usted. Cuando esa lucha finalice, algo se habrá ganado. Esto no quiere decir que usted no pueda sentirse enojado con alguien que esté inmerso en la negación; está en su derecho sentirse así, y está bien que quiera comunicarlo en algún momento; sin embargo, gritar no es siempre la mejor manera de hacerlo.

11. *Respete a las personas.* No se trata de tolerar conductas nocivas, mas sí a la persona. Esto incluye creer que están bien, aun cuando estén pasando por un problema; las personas son capaces de pensar y resolver sus problemas también. Debemos permitir que busquen soluciones por su propia cuenta. Pregúnteles cuál creen ellos que sea su problema y cómo les gustaría resolverlo. No tenemos que

"arreglarlos", mejorarlos, controlarlos o rescatarlos. No es nuestro deber aconsejarlos o ahuyentar sus miedos; tampoco tenemos ni debemos involucrarnos en sus crisis y las consecuencias de éstas. Recordemos que las consecuencias constituyen una de las maneras en que la realidad golpea duro a aquellos que han recurrido a la negación. ¡Deje de sacarlos de apuros! Se hará a sí mismo y a los demás un gran favor.

12. *Dése a respetar.* Póngase límites; hágalo por su salud y bienestar. Aun cuando se lo pidiesen, no haga nada que usted realmente no quiera hacer, que no les beneficien ni a usted ni a quien se lo pide. No le permita a una persona inmersa en la negación que le haga daño. Esto no significa hacer uso de ultimátums o juegos de poder (hacer algo para forzar a otra persona a que responda o "se vengue"); más bien se trata de averiguar con calma lo que usted necesita para estar bien y después hacerlo. Impóngase límites.

13. *Enfrente las situaciones con precaución.* Este no es un folleto que trate sobre la confrontación o la intervención. Si se les utiliza con medida, ambas son buenas herramientas, pero a la vez, pueden resultar peligrosas (para nosotros y para las personas que estamos confrontando). Hacer que una persona acepte la realidad no es tarea fácil. Sin embargo, la misma gravedad del motivo de la negación podría ayudar a esa persona a desistir de tal actitud en el momento en que lo confronta. Debemos recordar que lo más probable es que esa persona no avance armoniosamente a la etapa de aceptación, y que por otra parte, ingrese a la segunda fase del proceso, es decir, el enojo. En las ocasiones en que esto ha ocurrido, he presenciado actos violentos y aterradores; por lo tanto, sea cuidadoso. Powell nos

explica la razón de este proceder en *Why Am I Afraid To Tell You Who I Am?* [¿Por qué temo decirte quién soy?]

"La vocación de enderezar a las personas, de retirar sus máscaras, de forzarlos a enfrentar la realidad reprimida es sumamente peligrosa y destructiva", anota Powell. "Para él es imposible vivir sabiendo del problema. De una u otra manera mantiene sus piezas psicológicas intactas mediante algún tipo de engaño autoinducido.... Si las piezas psicológicas se despegan, ¿quién las recogerá y podrá armar de nuevo al pobre ser humano frágil y destrozado?"¹⁴.

Busque ayuda profesional si cree que usted, o alguien cercano, tiene problemas con la negación prolongada o si planea realizar una confrontación o intervención significativa.

14. *Apártese*. Este es un patrón de comportamiento muy difícil de lograr pero que ayuda mucho. No se comprometa demasiado con las demás personas y no haga suyos los problemas que tengan, incluida la negación. No somos responsables por lo que les suceda a otros adultos y por lo tanto, no asuma responsabilidad por ellos o por sus problemas. Las negaciones de los demás, así como el proceso de aceptación, les conciernen única y exclusivamente a ellos. Ocúpese de sus propios asuntos, de su persona y su proceso de aceptación. Si no podemos controlar a los demás, lo cual suele suceder, debemos tratar al menos de ganar control sobre nuestras acciones. Si a usted se le ha dificultado mantenerse alejado de una persona o un problema, los grupos Al-Anon le podrían ayudar si así lo desea.

¹⁴ John Powell, S.J., *Why Am I Afraid To Tell You Who I Am?* (Allen, Texas: Argus Communication, 1969), pp. 116-117.

15. *Confíe en usted, en el proceso de aceptación y su Poder Superior.* No hay reglas absolutas que determinen cómo enfrentarse a la negación o a los demás, pues cada situación y cada persona es un caso particular; mas sí es posible reflexionar y buscar una manera de controlar las situaciones. Si desea ayudar a alguien, pídale a su Poder Superior que le convierta en Su instrumento y que le muestre qué hacer. Esfuércese por ser amable, claro y cariñoso al tratar con otras personas y olvídense de ser o esperar que sean perfectos.

Uno no debe tener siempre una respuesta para todo. La compostura llega después de que se ha tocado fondo, y recordemos que por lo general el proceso comienza con una negación. Así es como Dios obra en nosotros. ¡Deja que Dios lo arregle!

CÓMO LIBERAR EL ENOJO

INTRODUCCIÓN

El propósito de este libro es ayudar al lector a comprender la naturaleza del enojo y a liberarse de él. El enojo es una emoción que puede ser destructiva o constructiva, dependiendo de cómo se maneja. Este libro ofrece técnicas prácticas para identificar las causas del enojo, comprender sus efectos y aprender a manejarlo de manera saludable. El enojo es una emoción que surge cuando sentimos que nuestros valores o necesidades han sido violados. Puede ser una señal de que algo no está bien y que necesitamos tomar acción. Sin embargo, el enojo también puede ser una emoción que nos impide pensar con claridad y actuar de manera efectiva. Este libro ofrece una serie de ejercicios y técnicas que pueden ayudar al lector a liberarse del enojo y a vivir una vida más tranquila y feliz.

CÓMO LIBERAR EL ENOJO

En este libro se explican algunas técnicas de liberación del enojo. En primer lugar, se debe identificar la causa del enojo. ¿Qué es lo que te está enfadando? ¿Qué persona o situación te está causando problemas? Una vez que has identificado la causa, puedes comenzar a trabajar en la liberación del enojo. Una técnica efectiva es la respiración profunda. Respirar profundamente ayuda a calmar el sistema nervioso y a reducir el estrés. Otra técnica es la meditación. La meditación puede ayudarte a observar tus pensamientos y emociones sin juzgarlos, lo que puede ayudarte a liberarte del enojo. También puedes intentar hablar con la persona que te está causando problemas. A veces, simplemente hablar con alguien puede ayudarte a sentirte mejor y a liberarte del enojo.

El enojo no es un sentimiento que deba ser reprimido o ignorado. Es una emoción que puede ser útil si se maneja correctamente. El enojo puede ser una señal de que algo no está bien y que necesitamos tomar acción. Sin embargo, el enojo también puede ser una emoción que nos impide pensar con claridad y actuar de manera efectiva. Este libro ofrece una serie de ejercicios y técnicas que pueden ayudar al lector a liberarse del enojo y a vivir una vida más tranquila y feliz. El enojo es una emoción que puede ser destructiva o constructiva, dependiendo de cómo se maneja. Este libro ofrece técnicas prácticas para identificar las causas del enojo, comprender sus efectos y aprender a manejarlo de manera saludable. El enojo es una emoción que surge cuando sentimos que nuestros valores o necesidades han sido violados. Puede ser una señal de que algo no está bien y que necesitamos tomar acción. Sin embargo, el enojo también puede ser una emoción que nos impide pensar con claridad y actuar de manera efectiva. Este libro ofrece una serie de ejercicios y técnicas que pueden ayudar al lector a liberarse del enojo y a vivir una vida más tranquila y feliz.

INTRODUCCIÓN

El enojo se ha vuelto un tema clave en el proceso de la recuperación debido a que muchos de nosotros, miembros de los programas de Doce Pasos, somos incapaces de expresarlo de una manera directa y sana. Incluso los no alcohólicos provenientes de familias alcohólicas han utilizado frecuentemente la ira, la culpa, el resentimiento y hasta el abuso físico como formas de reaccionar ante diversas situaciones, y todo como producto de un enojo reprimido. Muchos hemos aprendido a evitar cualquier expresión que ligeramente sugiera la presencia de ira con el fin de "mantener la paz". Cuando esto sucede, inevitablemente la ira se enfría para transformarse en resentimiento, el cual puede socavar en poco tiempo todo el avance que una persona haya adquirido en un programa de los Doce Pasos y terminará por amenazar su sobriedad. En este folleto se expondrán algunas maneras de aplicar los principios de los Doce Pasos con el propósito de ayudarnos a expresar el enojo directamente. Veremos que es en sí la negación del enojo, y no el sentimiento mismo, lo que debilita nuestras relaciones y serenidad. Podemos elegir entre negar nuestra ira o expresarla, pero siempre es bueno aprender algo nuevo.

El enojo no es un demonio que deba ser expulsado de nuestros cuerpos o un huésped indeseable al que debemos echar de nuestro hogar de sentimientos. El enojo no es un "sentimiento malo", simplemente es una sensación normal y saludable. Todos lo hemos experimentado y lo seguiremos haciendo de vez en cuando. Mantenernos alertas de cómo nos sentimos no quiere decir que nunca sufriremos malestar; de hecho, es muy común que al estar conscientes de lo que

sentimos logremos identificar claramente lo que nos molesta, lastima o enoja. Es necesario mantenernos alerta y estar pendientes de nuestra ira.

En este folleto analizaremos algunas de las preguntas que nos podemos plantear y que aclararán nuestros sentimientos. Practicaremos técnicas para liberar nuestro enojo, repasaremos situaciones que con frecuencia nos enfadan e irritan y encontraremos métodos para controlar nuestra ira que nos pueden proporcionar más consuelo y equilibrio emocional.

CÓMO LIBERAR EL ENOJO

Negación del enojo

La felicidad auténtica es algo que no podemos ocultar. Cuando estamos felices, nos brillan los ojos, las articulaciones no nos pesan, nuestros músculos se relajan y sonreímos. Por el contrario, la tristeza borra la sonrisa de nuestros labios y nos dibuja en el rostro una expresión de desaliento. Nos coloca un peso en los hombros y algunas veces nos lleva al llanto. El enojo no difiere de estos sentimientos, ya que cuenta con su propia fisiología. Podemos verlo y oírlo. Los capilares se saturan de sangre enrojeciendo el rostro, sube el volumen de nuestra voz, pronunciamos las palabras más enfáticamente, los brazos y las manos se ponen rígidos y tensos, los gestos son más pronunciados y la presión arterial se dispara. Estas son sólo unas de las muchas reacciones fisiológicas que nuestro cuerpo utiliza para reaccionar ante la ira.

Las demás personas, por lo general, ven y perciben nuestro enojo mucho antes de que lo admitamos. A veces sucede que respondemos negativamente a la pregunta de si estamos enojados aun cuando eso ya es evidente para los demás, lo cual constituye una negación. Cuando mentimos sobre nuestro estado emocional, terminamos por desconocer nuestros propios sentimientos; desgraciadamente la ira no es el único sentimiento que negamos. La gravedad de nuestra negación de la ira es siempre proporcional a nuestra negación de los sentimientos de ternura y afecto. Cuanto más capaces seamos de reconocer, aceptar y expresar nuestro enojo, más

capaces seremos de amar.

Imagínese un tren viajando a alta velocidad. De repente alguien hala el cordón que activa el freno de emergencia y súbitamente el vehículo se detiene. Es fácil hacerse una idea de la reacción que provocará: personas que son disparadas hacia delante, equipaje que cae de los compartimentos sobre los asientos; cualquiera podría salir lastimado. Todos interrogan al conductor y se preguntan qué pudo haber ocurrido. Cuando emerge la ira y tratamos de detener nuestras reacciones corporales por medio de la negación, los mismos estragos y destrucción ocurren en nuestro interior. Las úlceras, dolores de espalda, colitis, presión arterial alta, jaquecas y hasta el hecho de rechinar los dientes, son algunos de los resultados que obtenemos al contener la ira. Entonces, ¿por qué nos molestamos en hacerlo, incluso al punto de provocarnos una dolencia física? Antes de entrar en la discusión de este problema, echémosle un vistazo a alguien que niega estar sintiendo ira cuando es claro que él o ella, por lo que podemos observar, está experimentando esa emoción.

Nos es común a todos el término pasivo-agresivo, el cual se utiliza para describir a quienes se sienten de una manera, pero actúan de otra. Cuando los pasivo-agresivos están enojados, se esfuerzan al máximo para parecer relajados y hacernos creer que están contentos. Por lo tanto, en lugar de fruncir el ceño, sonríen; en vez de tensar el cuerpo, mueven con soltura sus brazos y piernas, lo cual no permite que su rabia sea expresada de manera acalorada y directa. Más que a otros, a estas personas les mortifica sentir lo que ellos "no deberían" sentir. Su ira, cuando surge, es expresada con comentarios suaves y azucarados. Se ríen cuando no deberían, prefieren hablar de nuestros sentimientos en vez de los suyos; sin

embargo, la veracidad de su enojo hace que sus comentarios posean un matiz extraño, agresivo. A veces no podemos asegurar que así sea, pero sí de verdad confiamos en nuestros sentimientos, podemos darnos cuenta que su agresividad y malestar son reales. Todos pasamos por lo mismo en uno u otro momento.

Las personas pasivo-agresivas con frecuencia se jactan de su capacidad de no enojarse, como si el enojo fuera algún tipo de enfermedad o defecto y no un simple sentimiento humano. Imagínese por un momento a un pasivo-agresivo (supongamos que es un hombre), en un salón lleno de gente donde se está ofreciendo una fiesta. La esposa acaba de hacer un comentario poco gentil y amable sobre él. Con frecuencia sucede que esta persona, en vez de revelar sus sentimientos de dolor o coraje, sonreirá y dirá: "No deberías decir ese tipo de cosas", o "En realidad no quisiste decir eso". Acto seguido, se reclinará sobre la mesa para tomar un bocadillo, al mismo tiempo que aprovechará para cambiar de tema. Todo indica que él se siente cómodo. Por ejemplo, muy característico es el murmullo "Es

Si usted le habla en privado acerca de su propia reacción ante el comentario de la esposa, es probable que él le reste importancia o que lo excuse argumentando que ella ha estado bajo mucha presión en su nuevo empleo, y no precisamente hablará de cómo se siente él. Tal vez nos explique porqué se comporta así su mujer, pero evitará mencionar sus sentimientos al respecto. Posiblemente termine la conversación agradeciéndonos el interés y nos aconsejará que no nos preocupemos. La inquietud, ansiedad y depresión son en efecto sombras que oscurecen la vida de este grupo de personas.

Las personas pasivo-agresivas se sienten obligadas a controlar sus sentimientos y a negar cualquier emoción que los haga sentirse vulnerables e impotentes, tales como el enojo. Quieren sentirse siempre poderosos y al mando y por ello, se esfuerzan en controlar los sentimientos y conducta de los demás. Quizás les aconsejen a sus hijos qué cosas sentir y qué no; por ejemplo, a sus hijas les pueden decir que enojarse no es de señoritas y, a sus hijos, por el contrario, que mostrar dolor no es de hombrecitos. El hecho de decir *deberías* o *no deberías* para referirnos a los sentimientos de otras personas, indica que estamos siendo parte de ese comportamiento pasivo-agresivo. Es esta clase de negación la que motiva a que haya más personas agresivas.

Los individuos agresivos nos dicen que ellos siempre dan rienda suelta a su ira, que no tienen ningún problema en expresarla. A lo mejor gritan o hasta se dan de golpes, pero cuando ponemos atención a sus comentarios, lo que oímos son palabras de culpa o vergüenza. Por ejemplo, muy característico es el enunciado "Es que *usted* me hace enojar"; lo cual indica que más que asumir responsabilidad por sus propias emociones, los agresivos prefieren con frecuencia culpar a otras personas de su rabia. Sus comentarios quieren decir básicamente: "Usted me ha hecho sentir así y para poder sentirme bien es necesario que se detenga". A través de los gritos, el individuo agresivo intenta controlar y manipular a los demás para que actúen y se comporten en la manera que él disponga. Debido a que las personas agresivas no pueden expresar el enojo con comodidad, se hace necesario que sean los demás los que cambien.

Es probable que nos encontremos a esta persona en una esquina de la calle, involucrada en un accidente, gritando y acusando al otro conductor de manejar sin cuidado. "Es su culpa, no debió haberse detenido tan súbitamente", "Debió haber puesto la señal de viraje como corresponde". Aunque el agresivo sea el que reciba la infracción de tránsito, lo más seguro es que ocho horas después, cuando esté cenando, usted lo encuentre aún quejándose y culpando al otro conductor de lo sucedido. A pesar de todo, debemos recordar que la ira no está ni mal ni bien, no intenta ni ganar ni perder discusiones, ni tampoco nos proporciona una culpa o excusa. Si el objetivo al expresar nuestro enojo (o cualquier otro sentimiento) es demostrarles a los seres queridos quiénes somos, es evidente que los pasivo-agresivos y los agresivos distan mucho de lograrlo de esta manera. Debemos tener presente que todos caemos en conductas pasivo-agresivas y agresivas de vez en cuando y, por ende, es necesario que sepamos identificarlas para poder compartir nuestro yo verdadero con aquellos a quienes amamos.

¿Qué nos causa enojo?

Suponga por un momento que su cónyuge no paga una factura a la fecha debida, o que alguien a quien citó se retrasa, o que a su vehículo se le desinfla un neumático, o que la manija de su puerta se le desprende justo en el momento en que salía de prisa hacia una cita. Tal vez a usted le disgusta que le apresuren o que le hagan esperar; en fin, hay muchas cosas que nos irritan. Por ello es útil saber cuáles situaciones provocan nuestra ira. Si tomáramos lista de todas estas situaciones y la

comparáramos con la de alguna otra persona, encontraríamos muchas similitudes, lo cual indica que en esto de enojarse no estamos solos. Es evidente que a nadie le gustaría un neumático desinflado camino a una cita importante, y por ende exasperarse en momentos así resulta más que comprensible.

Incluya en su lista situaciones peculiares que parecen molestarle sólo a usted; quizás las colillas de cigarrillo en el cenicero, o lo que es más, la persona que las dejó allí. Puede que su cónyuge tenga la manía particular de pedirle que baje a la sala cuando ya usted se ha recostado en su cama a leer. ¿Es usted de esos que aprietan los dientes cuando el bebé comienza a llorar a media noche? ¿Se enoja y refunfuña cuando la blusa o camisa que quería ponerse está arrugada? Identificar esas situaciones en este momento que se encuentra más cómodo y dispuesto a reconocer el enojo facilitará la manera en que lo demuestre cuando la situación se presente.

Conviene recordar que el neumático desinflado, la camisa arrugada, la cuenta sin pagar, la llegada tardía a una cita; todas esas situaciones no ocurrieron a propósito para lastimarlo o hacerle enojar. El neumático no escogió ese preciso momento para desinflarse cuando usted más necesitaba conducir tranquilo; de hecho, es posible que supiéramos desde hace mucho que ya era hora de cambiarlo. Tampoco a alguien se le ocurrió que para tal día íbamos a querer usar esta o esa camisa y entonces por la noche entró a su casa, sin que nadie lo viera, con el propósito de arrugarla. Parece absurdo, pero casos tan ridículos como estos se dan cuando culpamos a otras personas o a las situaciones mismas de hacernos enojar.

¿Por qué nos enojamos?

Supongamos que una amiga nuestra, quien siempre llega tarde a todo compromiso, nos ha hecho esperar en un restaurante; y esa espera, por supuesto, nos ha causado irritación. Al llegar se disculpa por la demora y sin más le contestamos, "Está bien, no es nada". Quizás, para nosotros actuar de esta manera es simple cortesía, pero lo cierto es que al obrar así preferimos negar nuestra ira y guardárnosla dentro. Cada retraso y cada negación proporcionan la materia prima para moldear un resentimiento que nos va dañando el espíritu. "Pero, es que no debo enojarme", seguramente nos decimos. "Debo" o "no debo" son conceptos que no tienen nada que ver con nuestros sentimientos; a los sentimientos no se les puede evadir. Entonces nos preguntamos, "¿Por qué nos enojamos? ¿Enojarse no va a cambiar las cosas?" Esta pregunta no hace más que negar y evitar algo evidente: *sí* estamos enojados; de modo que habría que parafrasearla: "¿Por qué expresamos el enojo?" Expresar o negar los sentimientos es algo que podemos decidir. Más adelante hablaremos sobre cómo realizar esa elección, pero ahora observémonos mientras esperamos a que nuestra amiga se presente a la cita.

En primer lugar, identificamos cómo nos sentimos. Está por demás mencionar si debemos o no sentirnos enojados. Si decidimos decirle a nuestra amiga que estamos enfadados y esperamos que cambie su proceder, es señal de que hemos elegido el camino equivocado. Si compartimos nuestra ira e indignación con ella, tal vez eso le haga darse cuenta de lo que sentimos con respecto a sus demoras, y puede que se disculpe y prometa hacer un esfuerzo para ser puntual en el futuro. Sin

embargo, existe la posibilidad de que esto no ocurra y, por lo tanto, no debemos considerarla la meta final. El objetivo de expresar nuestros sentimientos no es cambiar a las personas, sino compartir con ellos lo que somos y lo que sentimos. Le expresamos nuestro enojo a una amiga porque sabemos que negar y desentenderse de los sentimientos como si estos no fueran importantes sólo nos lastimaría y a la larga la dañarían también.

Cómo liberar el enojo

Reconocer nuestro enojo constituye sólo una parte del aprendizaje necesario para conocer nuestros sentimientos. Muchos de los que crecimos en familias alcohólicas y que heredamos el vicio, nunca supimos cuáles eran nuestros sentimientos verdaderos ni cómo expresarlos de un modo saludable. El Primer Paso puede ayudarnos significativamente a reconocer y expresar nuestra ira. Admitir que somos incapaces de controlar lo que nos irrita, ni cuándo ni dónde suceda, nos ayuda a profundizar el conocimiento de la naturaleza misma de los sentimientos. Tan incapaces somos de controlar las emociones —sea ira, tristeza, alegría, malestar— como de dominar los pensamientos que van y vienen en nuestra mente. ¿Cuántas veces hemos recibido la sorpresa, ya sea en una fiesta, reunión de A.A., o en cualquier paseo, de experimentar un sentimiento que ha hecho que un día malo se convierta en uno bueno? Qué felices nos sentimos en aquella fiesta cuando sin que lo esperáramos nos topamos con un amigo al que no veíamos hace tiempo. El enojo nos puede sorprender de la misma forma. Por un instante estamos sentados

cómodamente en el vehículo, esperando la indicación del semáforo y, al minuto siguiente, un poco más adelante, nos enojamos porque de una de las calles justo frente a nosotros, sale otro vehículo que por poco provoca una colisión. Incidentes como estos no los podemos controlar, tampoco los sentimientos que los acompañan. Lo que sí podemos hacer es admitir nuestra incapacidad y ya no tratar de controlar a los demás o a su comportamiento, o creer que las situaciones se deban amoldar a nuestra forma de sentir. Reconocemos, de igual manera, la incapacidad de dominar nuestras reacciones cuando estamos enojados. Esto comprende el Primer Paso, empezar a conocer nuestra ira y su sana forma de revelarse.

Los principios de los Doce Pasos nos enseñan otras maneras de lidiar con el enojo. El reconocimiento de nuestra incapacidad, para controlar las situaciones y nuestras reacciones, permite alcanzar la convicción de que un Poder más grande que nosotros mismos nos guiará a una expresión sana de los sentimientos, a la cordura e integridad.

En el Tercer Paso, ya no encaminamos nuestros sentimientos hacia el Dios del entendimiento, más bien intentamos controlarlos a través de la negación, la manipulación de otras personas y la culpa. Dios quiere que tengamos sentimientos, que los experimentemos plenamente, incluso la ira.

Anteriormente, hicimos un inventario de las situaciones que con frecuencia nos irritan. El Cuarto Paso también nos puede servir para enumerar las maneras en que enfrentábamos nuestras emociones en el pasado, especialmente el enojo. Podemos discutir con un amigo cercano y admitir con él "la razón exacta de nuestros errores". Cuando lleguemos al Sexto y Séptimo Paso, es importante que

comprendamos que el enojo no es un defecto o limitación de nuestra conducta, sino que constituye un sentimiento humano normal. Lo que hagamos o no con esa emoción puede revelar un problema de la personalidad, pero el hecho de enojarse, en sí, no tiene nada de malo. La negación del enojo, el resentimiento, culpar y manipular a los demás son fallas o deficiencias que resultan cuando no enfrentamos la ira de una manera saludable. Estamos dispuestos a permitirle a Dios que nos libre de ellos, y con humildad así se lo solicitamos, lo cual no quiere decir que le estemos pidiendo que nos vacíe el corazón de emociones, incluida la ira. Este es el momento preciso de reencontrarnos con personas del pasado y que corriamos de corazón nuestro mal proceder, por no haber escuchado sus sentimientos o no haber correspondido a los suyos con emociones sinceras.

El Décimo Paso requiere que sigamos con nuestro inventario; puede que sencillamente se trate de revisiones periódicas para verificar cómo nos sentimos. Preguntarse, "¿cómo me siento en este preciso instante?" nos ayudará a alcanzar un mejor entendimiento del modo tan sutil en que nuestras emociones nos conectan con las personas y el ambiente que nos rodea. La oración y meditación recomendadas en el Undécimo Paso nos brindan la posibilidad de buscar consejo en los demás y en el Poder Superior, para ser capaces de manejar el enojo de una mejor manera. Llegar a conocer más a fondo nuestros sentimientos nos permite alcanzar un sentido de la vida más elevado. De la misma forma en que nuestro paladar desarrolla el gusto por las comidas, los sentimientos desarrollan el gusto por la vida. Es así como la ira nos permite reconocer lo que nos gusta y disgusta. De la misma forma en que la sobriedad es el mensaje que le comunicamos a los demás, expresar nuestras

emociones también transmite una idea: la manifestación abierta y acalorada de nuestro enojo anima a los demás a resolver sus propios sentimientos.

Los pasos nos alientan a hacernos responsables de nuestros sentimientos y nos ayudan a elegir qué decir o qué hacer con ellos. Algunas veces será necesario que busquemos a la otra persona y que reconozcamos nuestros sentimientos ante ella. Lo más probable es que a quien escojamos para expresar nuestra ira abierta y directamente, sea un amigo cercano o un ser querido; pues la ira y el amor a menudo se entrelazan. Al igual que la felicidad, la tristeza o el temor, el enojo es un sentimiento que requiere intimidad para poder expresarse. Una sensación de vulnerabilidad a menudo yace bajo nuestra ira, y por lo general elegimos mostrar esa vulnerabilidad sólo a aquellos a quienes amamos porque son las personas en quienes confiamos. Visto de esta manera, es posible que la demostración del enojo sea una manera íntima de comunicarnos.

Nosotros elegimos

La mayor parte de los recién llegados a los programas que trabajan con los Doce Pasos por lo general nunca han tratado su ira estando sobrios. Algunos de los que crecimos en familias alcohólicas nunca aprendimos a hacerlo; si lo hicimos, muy pronto perdimos esta capacidad cuando el alcohol y las drogas envenenaron nuestras reacciones, convirtiéndonos en la clase de persona que "quiere lo que quiere cuando lo quiere". Desde esta perspectiva tan inmadura, creemos que somos los reyes o reinas del día, respondiendo con irritación ante cualquier obstáculo que

se interponga entre nosotros y el placer. En muy pocas ocasiones, o nunca, elegiremos reaccionar ante esos sentimientos; tenemos tan poco dominio sobre sus manifestaciones, que por lo general son ellos y no nosotros quienes disponen nuestras respuestas. Nos dejamos llevar impulsivamente y quedamos fuera de control. Las emociones que tenemos, aunque las neguemos, con frecuencia las expresamos sin la más mínima propiedad ni consideración.

Toda expresión de sentimiento en este estado emocional tan inmaduro es una reacción, no una preferencia. Cuando optamos por la ira para expresar lo que sentimos, el simple hecho de ventilar los problemas calma la tensión. En estos casos, el enojo es la respuesta elegida y no una reacción ante un evento o persona; es cálido y cauteloso, no culpa o ridiculiza a nadie con frialdad. Es en este momento que nos responsabilizamos de nuestros sentimientos y no culpamos a los demás de "hacernos enojar". Al decidir mostrar la ira, revelamos a los otros nuestros puntos más vulnerables, aun cuando ellos no respondan de manera favorable. Actuar así nos lleva a aumentar nuestra autoestima y a aprender más acerca de quiénes somos.

Si elegimos negar el enojo, evitamos de momento tener que enfrentar a alguien cara a cara. La negación nos ayuda a eludir la sensación de vulnerabilidad; es un mecanismo de defensa; no obstante, es muy alto el precio que pagamos al elegirla. La negación continua de la ira inevitablemente nos limita la comunicación íntima con otras personas. Recordemos que esta negación afecta en forma directa otros sentimientos; la tristeza, el dolor, incluso la alegría, se vuelven más difíciles de experimentar. La negación del enojo también crea resentimientos, que a la vez

tienden a perjudicar nuestra sobriedad, lo que para un alcohólico puede significar la muerte. Es por ello que el interés por la negación no es un asunto que cuestionemos. La ira reprimida incrementa la frustración y hace que los problemas resulten casi imposibles de resolver; es la raíz de muchas enfermedades físicas, del divorcio, el abuso infantil, la violencia, la ansiedad y varias formas de enfermedad mental. Un caso sencillo de ira reprimida podría echarnos a perder todo el día. Algunas veces, en lugar de enfrentar el sentimiento, preferimos explicarlo o justificarlo, y esta decisión tan poco segura, a la que se le denomina "enojo farisaico", también puede hacernos retroceder a nuestras antiguas e inapropiadas conductas.

Nada puede ser más perjudicial que la ira "justificada". "Jugamos a ser Dios" cuando consideramos que vengarse es lo que corresponde en nuestro caso. La autocompasión se puede convertir en un amigo constante y la voz de este amigo diabólico culpa, rechaza, critica, acusa y juzga. Lo cierto es que no justificamos nuestra ira, sólo lo que hemos hecho a partir de ella. Muy profundo en nuestros corazones sabemos lo poco saludable que esta práctica es para el alma y tratamos de justificarla diciéndonos: "Tengo todo el derecho de estar enojado contigo". Los sentimientos sólo necesitan de los derechos cuando los negamos; podemos negarlos si así lo deseamos, pero ¿acaso vale la negación el precio que debemos pagar?

El enojo frío

Después de años de haber negado el enojo, muchos regresamos, en un plano

emocional, a enfrentamos con lo que en ocasiones se denomina el enojo frío. Éste no es más que el resentimiento dicho de otra manera. Cuando reprimimos la ira, en un primer instante el sentimiento se disipa, pero en realidad, lo que sucede es que se vuelve frío y más calculador. Comenzamos a maquinarnos nuestras respuestas, o más bien nuestras reacciones hacia la persona con quien estamos enojados; nos ocupamos más de ella en nuestros pensamientos. Con enojo frío, incluso cuando estamos ocupados practicando algún deporte, en el trabajo o dando un paseo, es posible que nos encontremos pensando con gran obsesión en lo que nos hizo o dijo. Escasamente disfrutamos de cualquier cosa, ya que nos encontramos atrapados en el pasado y planeando nuestra futura venganza. Esta preocupación continua e improductiva "teje" con puntos firmes graves problemas. Si pasa desapercibido, este proceso puede llegar a inflarse de tal manera que se convertirá en resentimiento. Recordemos que la ira es tan solo un sentimiento, pero la manera en que la enfrentemos o evadimos puede llegar a crear un defecto de conducta. En el pasado, el alcohol u otras drogas, comer, dormir o un dolor de cabeza, solían ser las respuestas más usuales a situaciones que nos frustraban. Culpábamos a los otros o nos compadecíamos hasta el cansancio y nos asfixiábamos con el resentimiento. Si nuestro enojo se ha vuelto frío y rencoroso, será mejor que nos sentemos, tomemos papel y lápiz y escribamos el nombre de la persona contra la que resentimos; anotemos también el incidente que desató el problema. ¿De qué manera salimos afectados? ¿Perjudicó su comportamiento o comentario nuestra autoestima, dignidad, seguridad? ¿Nos asustamos o nos avergonzamos? Quizás con esto logremos descubrir que en realidad no estamos enojados, más sí dolidos.

Después de haber identificado el sentimiento que acompaña nuestra ira, nos ponemos frente al espejo y ensayamos la manera en que discutiríamos el problema con la persona en particular. Es muy común que en lugar de enfurecernos, lloremos; pero si el enojo volviera, esta vez debemos expresarlo y no dejarlo que se hunda en el frío reino del resentimiento. Podemos gritarle al espejo, al rostro que creemos que nos ha lastimado, apretar los puños y chocarlos, hacer lo que sea necesario. Podemos recordarle al rostro imaginario en el espejo que no queremos culparle de lo que sentimos, que estamos tratando de responsabilizarnos de esas emociones y que sólo deseamos expresar lo que nos sale de adentro.

Después de representar este papel, lo más conveniente es hablar cara a cara con esa persona, explicarle por qué no la hemos llamado en los últimos días, por qué hemos estado actuando con tanta frialdad. No vendría mal corregir lo que haya que corregir. Para que en el futuro evitemos el enojo frío y el resentimiento, es indispensable que aprendamos a expresar la ira en el momento en que la sentimos y con mucha energía.

Deténgase, observe y escuche

Imaginemos por un instante, que nos dirigimos en el vehículo hacia una entrevista de trabajo o hacia un restaurante para almorzar con un amigo. El destino de nuestro compromiso puede ser otro, una reunión en A.A o Al-Anon (programa de apoyo para los familiares de los alcohólicos); lo importante es que debemos llegar a tiempo y tal vez hasta vamos algo retrasados. Mientras doblamos en la esquina para

tomar la calle principal, observamos que más adelante hay un cruce de ferrocarril. Al detenernos en el cruce, nos percatamos de que somos los únicos que esperamos. ¿Nos ponemos a refunfuñar? ¿Acaso hemos dejado de escuchar la canción que sonaba en la radio? Puede ser que el día tan agradable de pronto nos parezca nublado. Si este es el caso, lo más probable es que estemos reaccionando impulsivamente y que estemos perdiendo la capacidad de escoger la manera de expresar nuestros sentimientos.

Otra persona, en esta misma situación, leyó el anuncio que decía: Deténgase, observe y escuche, lo reinterpretó al nivel emocional y ahora lo utiliza como lema. Este hombre se detiene y ya no reacciona ante situaciones que es incapaz de cambiar; observa cómo se siente y se pregunta de qué vale enojarse con el tren y la demora; y finalmente escucha en espera de la respuesta.

Cuando nos encontremos en situaciones similares, debemos *detener* nuestras reacciones y *observar* cómo nos sentimos. ¿Tememos que nuestro retraso perjudique la posibilidad de obtener el empleo? ¿Estamos angustiados por nuestro encuentro con aquel amigo? ¿Pensará mal de nosotros? Debemos preguntarnos qué sentimos en este preciso instante o, por qué estamos molestos con el tren. Entonces, *escuchamos* la respuesta. Esto puede ser muy difícil de hacer, pero no hay nada más saludable que escuchar lo que nos dicta el corazón. Para este hombre, el lema resultó ser muy útil, no en cuanto a reaccionar, más bien en cuanto a elegir una forma saludable de responder de acuerdo con sus sentimientos y no en contra de ellos.

Dentro del vehículo, guardemos silencio y observemos el tren. Con anterioridad habíamos hecho un inventario y ahora recordamos que esta situación siempre nos ha hecho enojar. Sin embargo, no olvidemos que irritarse no tiene nada de malo y que si el tren no ha pasado, no es para atrasarnos; no es el tren lo que no nos molesta. Si entendemos esto, quizás aprovechemos la oportunidad para darnos cuenta de que en realidad la demora nos ha hecho ver lo importante que es la entrevista o el amigo para nosotros.

Descubrir estas cosas sobre nosotros mientras esperamos a que pase el tren fortalece nuestra autoestima. Ya escuchamos la canción en la radio otra vez; el azul del cielo regresa; tenemos más que ofrecer a la persona con quien nos reunamos.

El enojo y el dolor

Con frecuencia otros sentimientos acompañan al enojo. De vez en cuando, oímos a alguien preguntar, "¿Qué hay tras el enojo?" Tal interrogante parece indicar que el enojo es un disfraz que cubre algo más, quizás otra emoción. Por lo general, sí se trata de otra emoción, que en la mayoría de los casos es el dolor. Para algunas personas siempre es más difícil expresar uno en lugar del otro.

Cuando estamos enojados y nos detenemos, observamos y escuchamos, es común que descubramos nuestra vulnerabilidad al dolor además de la ira. Un miembro de A.A una vez dijo: "Siempre que estoy enojado, sé que por lo general también estoy herido". Quizás no estemos seguros de qué es lo que nos duele y a lo mejor ni sepamos cómo expresarlo; sencillamente sabemos que estamos molestos y

enfadados. Conviene en estos casos, decirle a la persona con quien estamos molestos: "Sí, estoy enojado y por eso grito, pero sé que también me lastima esta situación. Simplemente no sé cómo expresar el dolor sin gritar". Una vez dicho esto, nos retiramos y nos damos un tiempo a solas para reflexionar. Nos sorprenderá darnos cuenta que la ira se ha apagado y que en este ambiente de tranquilidad, es el dolor lo que asoma. Cuando algo nos ha lastimado, nos volvemos inmaduros y vulnerables, requiere de mucho valor permitir que otra persona nos vea en este estado. Al final, la elección es nuestra; si queremos, podemos regresar con la otra persona y aclararle nuestros sentimientos.

Cuando sepamos que estamos enojados, podemos preguntarnos lo siguiente: ¿Estoy enojado y herido? ¿Estoy reaccionando a mi dolor, a mi vulnerabilidad, con ira? Si también me siento herido, ¿se lo he hecho saber a la otra persona, o sólo les he transmitido mi enojo? ¿Estoy reaccionando? ¿Necesito un descanso? Cualquiera de estas preguntas puede ayudarnos a concentrarnos con más claridad en lo que estamos sintiendo.

El enojo es un sentimiento

Con toda seguridad en una familia alcohólica sobran los gritos, pero éstos no expresan el enojo abierta, enérgica o resueltamente. El alcoholismo es un problema familiar y la negación del alcoholismo en la familia es el principal obstáculo para la recuperación. Muchas veces también se niegan los sentimientos de los miembros que conforman el núcleo familiar; se niegan los propios al igual que los de los demás.

De hecho, los sentimientos son considerados un tabú.

En la actualidad sabemos que los sentimientos son, en realidad, la manera en que habitualmente respondemos a los demás; si éstos son sinceros, los podemos ver con claridad. En una familia donde la negación de una enfermedad grave es de vital importancia cualquier expresión auténtica de emoción, incluida la ira, es por lo general negada por todos sus miembros. Los sentimientos sinceros son una amenaza que podría llevarlos a dirigir su atención hacia el problema. Por eso, no nos sorprende que en las familias alcohólicas se nieguen los sentimientos. Los que crecieron en una de ellas, se han casado con un alcohólico o han caído en el vicio, necesitan regresar a lo que Bill W. ha bautizado como el "jardín de niños para el espíritu".

Mucha gente siente que enojarse es algo malo. Resulta extraño, por lo tanto, que emociones como la tristeza o alegría no sean consideradas malas mientras que la ira sí. Debemos repetirnos que la ira es un sentimiento, un sentimiento normal que experimentamos todos los seres humanos. No obstante, lo que hagamos con esa emoción sí puede provocar problemas emocionales muy serios. Cuando el enojo no es liberado y expresado, éste penetra nuevamente en nosotros para lastimarnos. El resentimiento y la autocompasión se alimentan de la ira reprimida, lo cual puede ser mortal para un alcohólico en recuperación. Ira reprimida = lástima = resentimiento = BEBER; ésta es una fórmula que no debemos olvidar.

Los sentimientos son una aventura, algo para explorar y no para reprimir. Nos acompañan en nuestra lucha por la integridad que necesitamos, y esa integridad no es mala ni buena, sino que es la sensación de estar donde nos sentimos más vivos y

conscientes. La integridad no excluye al enojo ni al miedo más que a la alegría o tristeza. Nuestros sentimientos son los que nos ponen en contacto con la realidad y los demás individuos; hacen posible la intimidad entre dos personas y mediante ellos somos capaces de vivir feliz y conscientemente. La salud mental es la expresión de todos nuestros sentimientos. La ira es una amiga en nuestros corazones que nos recuerda lo que nos gusta, lo que deseamos y necesitamos. Detengámonos, observemos y escuchemos a esta amiga.

Estamos conscientes de cómo la negación de la ira nos lleva a culpar a los otros, a agredir y a resentir. Sabemos también lo afectados que estamos, física, mental y espiritualmente, como resultado de esa negación. Nuestra sobriedad está en juego. Podemos elegir entre continuar negando el enojo y dejarnos llevar por los instintos, lo cual conduciría a reacciones graves y resentimientos; o practicar los principios de los Doce Pasos que nos ayudarán a expresar nuestros sentimientos. Podemos practicar frente a un espejo lo que sentimos, lo que queremos decirle a la persona con quien estamos enojados. Podemos crear lemas propios que nos ayuden a detenernos un instante y a pensar cuidadosamente en lo que sentimos y en cómo queremos expresarlo. Sabemos que es habitual que otros sentimientos acompañen el enojo y que éste no los enmascara, simplemente va de la mano con ellos. Somos capaces, una vez más, de aceptar la ira como lo que es, un sentimiento, no un defecto de conducta. De hecho, ahora comprendemos que el enojo y los otros sentimientos son amigos, no enemigos, que nos ayudan a aclararnos y aclararles a los demás quiénes somos en realidad. Cuanto más aceptemos y conozcamos el enojo, más afecto y amor tendremos en nuestras vidas.

MEMORIA

INTRODUCCIÓN

El alcoholismo y la drogadicción son dos de los principales problemas sociales que aquejan a la sociedad moderna y la comunidad costarricense no es la excepción. No pasa un día sin que seamos testigos o nos enteremos por los medios de comunicación de un crimen que haya tenido como cómplice o como instigador al alcohol o a los estupefacientes. La violencia intrafamiliar, los asaltos callejeros, las violaciones sexuales y los muy sonados asesinatos pasionales, son algunos de los resultados del abuso del licor y las sustancias químicas. Los grupos y clínicas que atienden a este sector de la población, tanto a adictos como a sus familias, cuentan con muy escasos recursos económicos y con pocas fuentes de información y consulta para sus profesionales así como para los enfermos.

Los grupos de Alcohólicos Anónimos y el Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA) trabajan principalmente con material escrito y distribuido por Alcoholics Anonymous World Services, Inc., a través de sus filiales en los diferentes países en los que llevan a cabo su labor. Por otra parte, las clínicas y centros de rehabilitación privados deben buscar por sus propios medios otras fuentes escritas en que apoyar sus programas de atención al paciente. Una de esas fuentes son los textos que se publican en la Clínica Hazelden con sede en Minnessota, Estados Unidos, a través de su editorial Hazelden Educational Materials. En su gran mayoría la bibliografía que distribuye esta casa editorial está escrita originalmente en el idioma inglés y es muy escaso el material que se distribuye en español; por lo

general cuando se ofrecen textos en castellano éstos han sido traducidos de fuentes originales en inglés.

Esta Memoria de trabajo se fundamenta en la traducción de varios textos de autoayuda para pacientes con adicción al alcohol y a los narcóticos principalmente. Son tres folletos y se titulan *El Rey Bebé*, *La negación*, y *Liberando el enojo*¹⁵. Además de éstos para fines ilustrativos se ha incluido *El perdón*¹⁶ en su versión original en inglés y su traducción en el Anexo B. Estas publicaciones, producidas y distribuidas por Hazelden Educational Materials, son herramientas que emplean los centros de rehabilitación para trabajar en talleres grupales e individuales denominados *biblioterapias*. Por medio de la asignación de lecturas breves se promueve en los pacientes la reflexión y la toma de conciencia sobre su enfermedad, y sobre todo el deseo de superación.

Los folletos presentan sus teorías y principios utilizando como punto de partida la filosofía de los Doce Pasos, los cuales constituyen una serie de preceptos en los que Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos fundamentan sus programas de rehabilitación. Además, los manuales han sido escritos por adictos en recuperación o terapeutas; y sus destinatarios, como es evidente, abarcan todo aquel grupo de la población que directa o indirectamente se ve afectado por el problema del alcoholismo y la narcodependencia. Son textos relativamente cortos y muy claros

¹⁵ Melody Beattie. *Denial*. Center City, Minnesota: Hazelden Information and Educational Services, 1986. Tom Cunningham. *King Baby*. Center City, Minnesota: Hazelden Information and Educational Services, 1986. Richard S. *Releasing Anger*. Center City, Minnesota: Hazelden Information and Educational Services, 1985.

¹⁶ Richard S. *Forgiveness*. Center City, Minnesota: Hazelden Information and Educational Services, 1988.

que desarrollan con un lenguaje sencillo temas de gran relevancia y vigencia que ayudan a comprender la presión a la que se enfrenta el ser humano en su diario vivir y que conduce a tantos a tomar decisiones equivocadas, pero que mantienen como punto clave la creencia firme en la posibilidad de resolver todos los problemas a través de una mentalidad abierta y positiva.

La traducción del presente material se llevó a cabo a solicitud de la Clínica Alborada, centro privado de rehabilitación para el adicto ubicado en Escazú, y el propósito ha sido proveer a los destinatarios (pacientes, familiares, profesionales en el campo del alcoholismo y drogadicción) de una fuente de consulta práctica, funcional y eficaz que les simplifique y les ayude a realizar tareas de su quehacer cotidiano. En vista de que Hazelden es una de las mejores clínicas y centros de investigación sobre el tema de la drogodependencia de los Estados Unidos, la calidad de este material cumple con los estándares necesarios que aseguran su uso confiable y seguro.

El presente proyecto de análisis intenta identificar y enumerar las características propias del texto de autoayuda o de motivación con el fin de proporcionarle al traductor información práctica que le ayude a tratar y a solucionar dudas que puedan surgir a la hora de tomar una decisión. Se analizará la función que tiene el discurso persuasivo en la eficacia de la recepción del mensaje y la manera de conservarla o equipararla en el texto de llegada. Este es un enfoque novedoso y de gran utilidad para todo aquel que emprenda la labor de trasladar un texto de estas características en un idioma extranjero al castellano. En el mercado se cuenta con

abundante bibliografía en el campo de la motivación personal y de la salud, pero son pocos los estudios referidos al proceso de traducción de este tipo de texto.

Los objetivos, generales y específicos, que se han trazado para la obtención de un texto equivalente que cumpla con las funciones del original son los siguientes:

A. Identificar y analizar las características predominantes en el discurso persuasivo, específicamente en los textos de autoayuda o motivación para pacientes con dependencia química o alcoholismo.

1. Plantear un listado aproximado de los rasgos principales que caracterizan al texto de autoayuda o motivación;
2. analizar la importancia de conservar un estilo equivalente en el texto de llegada (LT);
3. analizar cuáles son las decisiones que el traductor debe tomar en cuanto a la elección de las unidades léxicas y sintagmáticas.

B. Estudiar y plantear los pasos a seguir para lograr el efecto equivalente en la traducción de un texto motivacional.

1. Examinar e identificar las técnicas discursivas del texto persuasivo;
2. formular los efectos que se logran a través del estilo utilizado;
3. plantear la importancia de lograr los mismos efectos con el TT en la audiencia meta.

En el primer capítulo de esta Memoria se estudian e identifican los aspectos generales del texto traducido, se revisa brevemente la función de los textos paralelos en la formulación de soluciones para los posibles problemas y se plantean las bases

teóricas en que se fundamentó el proceso de traducción. En el segundo capítulo, se realiza un análisis más detallado de las características del discurso persuasivo, teniendo en cuenta que los textos motivacionales o de autoayuda son un subgénero del discurso de persuasión. El objetivo del tercer capítulo de la presente investigación es identificar y analizar las técnicas discursivas de las que hace uso el autor para lograr el impacto deseado en su audiencia.

¿Se modificaría el efecto si se altera el estilo, si elevamos la condición (socioeconómica, sociolingüística) de los destinatarios, si tratamos de 'pulir' o 'mejorar' las construcciones sintácticas? Éstas son algunas de las inquietudes a las que el traductor debe ofrecer soluciones por medio de un análisis minucioso de las posibilidades que ofrece el texto fuente, su función, su intención; y a las que debe corresponder con su versión traducida para lograr el efecto equivalente. Finalmente se ofrece, a modo de resumen, las conclusiones y recomendaciones que se desprenden del proceso de traducción y análisis de los rasgos estilísticos predominantes y de las técnicas discursivas empleadas en un texto persuasivo de autoayuda.

CAPÍTULO I

TEXTO ORIGINAL Y TEXTO TRADUCIDO: ASPECTOS GENERALES RELEVANTES

En el presente capítulo se exponen los aspectos generales que nos permitieron caracterizar el texto original y la correspondiente versión traducida, así como algunas de las técnicas y las fuentes, textos traducidos sobre el tema y bibliografía originalmente escrita en español, que se tomaron en cuenta para llevar a cabo el proceso de traducción. Este análisis íntegro de ambos textos (el de salida y el de llegada) es recomendado ampliamente por autores como Peter Newmark (1992), Valentín García Yebra (1984) y Christiane Nord (1991), y constituye una herramienta indispensable en la labor traductora, especialmente si recordamos que el traductor, por lo general, no posee conocimientos profundos o formales de los temas sobre los cuales traduce.

Dentro del mercado laboral no es requisito para el buen traductor poseer títulos que lo acrediten como profesional en un campo especializado; sin embargo, sí constituye una ventaja el dedicarse a estudiar y familiarizarse cada vez más con las áreas en las cuales lleva a cabo su labor (sea medicina, finanzas, ecología, turismo, política, etc.), pues estos conocimientos sobre las propiedades estilísticas, léxicas y sintácticas de cada campo proveen material esencial a la hora de decidir qué método de traducción aplicar para cada caso en particular.

El capítulo que nos ocupa comprende tres partes. En la primera profundizaremos en la caracterización del texto original y realizaremos un análisis

práctico y preciso de los aspectos que se tomaron en cuenta durante el proceso de elaboración de un texto equivalente en español. La segunda sección abarca el escrutinio de textos paralelos traducidos y originales del castellano que constituyen una fuente de apoyo que el traductor utiliza para realizar una serie de comprobaciones con las que se pretende aproximarse lo mejor posible a las producciones bibliográficas de la lengua de llegada en cuanto al estilo, léxico, grado de formalidad del lenguaje, construcciones sintácticas y demás factores que constituyen la norma en su área de conocimiento en particular. Por último, en el tercer apartado se exponen las consideraciones generales sobre el campo de la traductología que le permiten al traductor formular un marco teórico desde el que se explican y analizan las decisiones tomadas en cuanto a las necesidades y problemas que surgen durante el proceso y las soluciones planteadas.

I Análisis del texto

Reseña del texto

Esta Memoria de trabajo parte de la traducción de varios textos que se enmarcan dentro de la disciplina de la psicología terapéutica de motivación, específicamente orientada a pacientes con dependencias alcohólicas o narcóticas. Los folletos o manuales de trabajo que hemos traducido para efectos del presente proyecto son tres y se detallan a continuación:

T1: *El Bebé Rey*, escrito por Tom Cunningham;

T2: *La negación*, de Melody Beattie;

T3: *Liberando el enojo* de la autoría de Richard S^{IV}.

El primer texto (T1), originalmente *King Baby*, alerta a las personas sobre las consecuencias que ocasiona en el individuo el alcanzar la edad adulta sin haber adquirido la madurez emocional correspondiente. Es decir, los problemas a que se enfrentan las personas que aún en su madurez mantienen una personalidad infantil, la cual constituye un obstáculo para quienes intentan liberarse de su dependencia química o que de igual manera podría acelerar la adicción en personas que aún no padecen la enfermedad, o bien promover una recaída en adictos que se encuentran en su proceso de recuperación del alcoholismo o drogadicción. El T2 (*Denial*) expone el papel que desempeña la negación dentro del proceso de aceptación de enfermedades como el alcoholismo y la narcodependencia y propone ideas para reconocer sus síntomas y la manera en que la persona puede superarla. El T3 (*Releasing Anger*) ilustra la forma en que el enojo puede poner en riesgo la recuperación del adicto, pero también le aclara al lector que si se le utiliza para bien, el enojo puede llevar al paciente a alcanzar un nivel superior de serenidad y a conocerse mejor. En *Forgiveness* se discuten las consecuencias negativas que ocasiona el guardar resentimientos y se exponen las ventajas del perdón, especialmente para los dependientes; también plantea una serie de ejercicios que la persona puede practicar para alcanzar ese objetivo.

En su totalidad, los documentos son publicaciones que produce y distribuye la

^{IV} El perdón, también de Richard S., se tradujo y se utilizará como fuente de ejemplos; sin embargo, por exceder el número de páginas, este documento no fue incluido en el cuerpo de la traducción, por lo que se ha agregado en el Anexo B. (N. de la T.)

Clínica Hazelden y que se utilizan hoy día especialmente en clínicas privadas que los adquieren para trabajar en talleres grupales e individuales denominados *biblioterapias*. Dicha modalidad terapéutica consiste en asignar a los pacientes y familiares lecturas de autoayuda que promueven la reflexión y la toma de conciencia. Esta es una manera directa pero no amenazante para el paciente de entender mejor su enfermedad y sus consecuencias.

Intención del texto

Los textos que se han traducido están orientados a motivar al paciente, a través de testimonios o anécdotas, para que adquiera conocimiento sobre su enfermedad y, especialmente, para que se comprometa a vencerla. Los folletos tienen varias características en común, entre ellas se puede mencionar el hecho de que todos presentan sus teorías y principios utilizando como punto de partida la filosofía de los Doce Pasos, los cuales constituyen una serie de preceptos en los que Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos fundamentan sus programas de rehabilitación. Además, todos los textos han sido escritos por adictos en recuperación: como resulta evidente, esto supone que las experiencias que se exponen gocen de mucha claridad y detalle, lo cual a la vez crea en el lector un alto grado de simpatía e identificación con el autor. El traductor, por su parte, debe recrear en su versión la intención del texto original, dado que se espera que su producto cumpla con los mismos objetivos del primero. Es por ello, que hemos decidido plasmar en nuestro documento equivalente el propósito que se propuso en el texto de partida.

Tipo de publicación del texto original y texto traducido

Como se mencionó anteriormente, los textos originales forman parte del acervo de publicaciones que pone a disposición de sus pacientes y personal la casa editorial de la Clínica Hazelden en Minnesota, Estados Unidos, cuyos productos se distribuyen a nivel local dentro del país norteamericano y a través de su página en Internet. La mayoría de sus documentos fueron escritos en inglés y son escasos los textos que han sido traducidos al español (hasta el momento no se encuentra disponible en la red ninguna sala de lectura que proporcione bibliografía en este idioma). Los cuatro documentos, base de nuestro análisis, constituyen parte de una serie de folletos, guías o manuales de orientación y esperanza para el adicto. En su totalidad son textos breves (de un máximo de veintitrés páginas en el original y veintiocho a doble espacio en el traducido) que se utilizan en los programas de tratamiento y recuperación de las personalidades adictivas en las clínicas privadas especialmente, por lo que en la versión traducida se ha mantenido el formato de folleto o manual.

Actitud del autor con respecto al tema

Le es muy fácil al traductor, incluso a aquel de poco entrenamiento, advertir cuál es la actitud del autor en el documento que nos ocupa. Podría surgir la duda de si al tratar con tres escritores diferentes la intención varía de un texto a otro o si la actitud varía de un autor a otro. Sin embargo, queda claro desde los párrafos iniciales de cada folleto que el autor correspondiente se encuentra completamente identificado con el tema, y así nos lo dejan ver al establecerse a sí mismos como

participantes de las experiencias y como miembros de los grupos de recuperación de cuyas técnicas y métodos nos relatan. Para muestra las siguientes citas:

En *nuestros* programas Doce Pasos, *insistimos* en la necesidad de rendirnos a Dios, en dejar en sus manos *nuestras* vidas y nuestra voluntad. *Nuestros* lemas hacen hincapié en la necesidad y recompensas que trae consigo el Tercer Paso... (*El Rey Bebé* 3)

Este texto expone la opinión de una *sola persona*, quien además es *una combatiente habitual* en esta lucha contra la negación. No obstante, también *he citado* a otros expertos para mostrar lo que ellos piensan. (Prefacio en *La negación* 30)

El enojo se ha vuelto un tema clave en el proceso de la recuperación debido a que muchos de *nosotros, miembros* de los programas de Doce Pasos, *somos* incapaces de expresarlo de una manera directa y sana. (*Liberando el enojo* 63)

La evidencia anterior nos lleva a concluir que la actitud del autor con respecto al tema es subjetiva dentro de un marco positivista y optimista. En calidad de exadictos

(dos de ellos) y actuales padrinos de pacientes o consejeros, su posición es la de quienes saben muy bien por experiencia propia la relación, profundidad e implicación de las ideas que se exponen. Por ende, sus comentarios persuasivos logran convencer al lector de adoptar el sistema o las medidas sugeridas para una pronta y exitosa recuperación de sus dependencias alcohólicas o narcóticas.

Lectores del texto original y texto traducido

Los destinatarios del documento original, como es evidente, abarcan todo aquel grupo de la población que directa o indirectamente se ven afectados por el problema del alcoholismo y la narcodependencia. Esto incluye tanto a pacientes, sus familiares y amigos, como al personal clínico y terapéutico que los atiende. Se pretende por medio de la versión traducida proveer a los destinatarios (pacientes, familiares, profesionales en el campo del alcoholismo y drogadicción), así como a lectores en general, que puede incluir además a estudiantes de psicología, sociología, enfermería, medicina, consejeros matrimoniales, etc., de una fuente de consulta práctica, funcional y eficaz que les simplifique y les ayude a realizar tareas de su quehacer cotidiano. En vistas de que Hazelden es una de las mejores clínicas y centros de investigación sobre el tema de la drogodependencia en los Estados Unidos, estamos seguros de que la calidad del material selecto cumple con los estándares necesarios para asegurar su uso confiable y seguro por parte de la audiencia del texto original y la audiencia del texto equivalente en español.

Campos y temas presentes en el texto

Los textos en cuestión, como se ha expuesto con anterioridad, pertenecen a la rama de la bibliografía de autoayuda o terapia motivacional, y por lo tanto se

clasifican dentro del campo de la psicología clínica terapéutica. Además, propician el pensamiento positivista y las buenas relaciones humanas; razones por las cuales también integran aspectos propios de la sociología y la salud en general. Por estar dirigidos a pacientes con dependencia al alcohol y otras drogas, pero desde un punto de vista que enfatiza los problemas de tipo afectivo que se pueden desarrollar y que plantea soluciones basadas en la búsqueda de ayuda por parte de un Ser Superior, los textos pueden ser también una fuente de referencia para líderes religiosos que brinden apoyo a los miembros de sus congregaciones o grupos que sufran estas enfermedades.

Tipos de discurso

Eugene Nida y Charles Taber distinguen tres tipos principales de discurso: la narración, la descripción y la argumentación (*La traducción: teoría y práctica* 180). En el documento original hemos identificado las tres técnicas discursivas: la narrativa cuando se introduce una vivencia de un paciente en particular y se nos narra, como en un cuento, su experiencia y cómo ésta moldeó su personalidad o la manera en que la persona reaccionó o solucionó el problema.

Escudriñando en el ático, Marcelita, de siete años, descubrió su antiguo y muy codiciado traje de ballet, que ya no le quedaba. A pesar de lo mucho que protestó su madre, Marcelita logró introducirse en él y lo llevó puesto todo el día, despreocupada de lo ridícula que lucía (*La negación* 33).

La descriptiva se ha empleado para detallar las partes de un proceso, ya sea los indicadores de un rasgo de personalidad o los pasos a seguir para alcanzar una meta.

Los Reyes Bebé pueden mostrar muchos de los siguientes rasgos:

1. a menudo se enojan o sienten temor hacia figuras de autoridad e intentarán crear enfrentamientos entre ellas para salirse con la suya
2. buscan la aprobación de otros y a menudo pierden su propia identidad en el proceso [etc.] (*El Rey Bebé* 5-6).

Y finalmente, la argumentativa, que es el tipo discursivo predominante, es el medio que utilizan los autores para inculcar en la audiencia, los principios o sugerencias que les pueden ayudar a resolver sus problemas, del modo que ellos mismos lo han vivido. Haciendo uso de ejemplos, comentarios citados de especialistas en la rama de la terapia clínica y expertos en consejería para adictos, además de su convencimiento en la efectividad de los métodos propuestos, los autores logran generar en los lectores un grado de simpatía e identificación muy satisfactorio por medio del cual los hacen tomar conciencia y responsabilidad de su propia recuperación y bienestar. En la versión traducida se han mantenido los mismos tipos de discurso con el fin de serle fiel al propósito del autor y lograr el mismo impacto en el público de la lengua terminal.

Modalidad discursiva

Las modalidades discursivas son el canal que el emisor de un texto utiliza para lograr su objetivo particular de comunicación. Peter Newmark (1992) y Christiane Nord (1991) identifican cuatro tipos de funciones discursivas: 1. expresiva, 2. informativa, 3. vocativa y 4. fática (*Manual de traducción* 61-68 y *Text Analysis in Translation* 42 respectivamente). Observemos brevemente en qué consiste cada una:

1. Función expresiva o emotiva: se centra en el emisor del mensaje, sus emociones y actitudes con respecto al referente o tema (contenido del mensaje)
2. Función informativa o denotativa: el foco de atención recae en el tema o contenido del mensaje o en el contexto a que hace referencia
3. Función vocativa, exhortativa o apelativa: el énfasis está en el receptor del mensaje y la manera como se espera que reaccione ante el tema
4. Función fática: sirve como medio para establecer y prolongar la comunicación entre el emisor y el receptor y especialmente para crear un vínculo de confianza y credibilidad

De acuerdo a la clasificación formulada, podemos concluir que la modalidad discursiva empleada en el texto de autoayuda en general y en nuestro caso en particular hace uso de la función vocativa, pues el autor (emisor) transmite un mensaje específico con el fin de que los lectores (receptores) se sientan motivados a reaccionar en la manera que se les ha planteado. Sin embargo, se evidencian rasgos propios de la función fática, que son más frecuentes en el discurso oral, como son el

uso de preguntas relativamente cortas que buscan establecer un lazo de afinidad ideológica entre el autor y su audiencia. Es decir, se pretende que el lector asienta con las ideas y las conclusiones a las que llega el autor. El mensaje cumple su función cuando los lectores aceptan y secundan las opiniones expresadas en el texto y realizan acciones de acuerdo a ellas.

Caracterización de los aspectos estilísticos del texto original y texto traducido

Varios autores dentro del campo de la traductología y la lingüística se han dado a la tarea de definir el concepto *estilo*. Para George Mounin (1977) el estilo es "la configuración particular de rasgos lingüísticos percibida como características de un texto o de un conjunto de textos" (*Los problemas teóricos de la traducción* 70). David Crystal y Derek Davy (1976), por su parte, opinan que "el estilo puede referirse a algunos o todos los hábitos lingüísticos que son compartidos por un grupo de personas" (*Investigating English Style* 10). Bern Spillner (1979) limita un poco más el concepto y nos dice que "el estilo se define como el modo de escribir característico de un autor" (*Lingüística y literatura* 49). Eugene Nida y Charles Taber (1982) consideran que "todo elemento lingüístico, desde la estructura total del discurso hasta los sonidos de cada palabra, forma parte de los componentes del estilo" (*La traducción: teoría y práctica* 183). No obstante, agregan que más que hacer un simple inventario de estos rasgos, lo que sí es relevante es establecer su aporte a la eficacia de la comunicación y al impacto que el texto o mensaje causa en la audiencia (183). Proponen una distinción de los recursos estilísticos de acuerdo a su

función (191-192). De esta manera concluyen que existen cuatro clases principales de rasgos:

1. rasgos formales cuyo objetivo primordial es lograr eficacia. Se utilizan para tal fin las disposiciones de palabras que le permitan al lector facilidad de decodificación (comprensión) con un mínimo esfuerzo,
2. rasgos formales (disposición de palabras) cuyo fin es incrementar el interés, lograr mayor impacto y embellecer el mensaje
3. rasgos léxicos (elección de palabras) cuyo objetivo es facilitar la comprensión.
4. rasgos léxicos orientados a producir efectos equivalentes a aquellos que se logran por medio de los correspondientes rasgos formales.

Dirijamos nuestra atención, una vez más, a los textos seleccionados para esta Memoria de Trabajo. En su modalidad de folleto o manual personal de autoayuda, el objetivo principal de estos documentos constituye proporcionar al lector una fuente de alivio y orientación para resolver un problema específico. Otro de los elementos característicos de los textos analizados es que en las terapias clínicas y programas de rehabilitación, se intenta inculcar en los pacientes y acompañantes experiencias y consejos útiles mediante una motivación emocional, moral y psicológica, que utiliza como herramienta la repetición de palabras y el tono pausado y casi hipnotizante del orador hacia el receptor. Los manuales de autoayuda intentan crear conciencia haciendo uso en su mayoría de frases cortas que el adicto pueda procesar e internalizar. Se emplean, además testimonios y relatos que narran las experiencias vividas por adictos o exadictos, y muy especialmente la manera en que estas

personas han logrado vencer sus dependencias. Para este fin, en los documentos se hace uso de un registro coloquial accesible al lector promedio, es decir que se dirigen a una audiencia con conocimientos generales del idioma, por lo que no ahondan en tecnicismos.

Podemos concluir, entonces, que siendo su propósito principal el lograr una respuesta positiva de la audiencia, los rasgos estilísticos predominantes en los textos de salida y de llegada son 1 y 3, los que promueven la eficacia y el interés en el mensaje. Es decir, existe una disposición sencilla de las palabras que se evidencia en: una transición clara entre las ideas (uso de títulos y subtítulos, listados, etc.), un predominio de las estructuras sujeto-verbo, períodos oracionales mayormente breves, una explícita identificación de los participantes del discurso y el uso de construcciones sintácticas simples. Los textos también le simplifican la labor de decodificación al lector por medio de un uso de términos conocidos, frecuentes, actuales y específicos; una elección de palabras acomodada a la audiencia de los textos; combinaciones comunes de palabras; y un uso del sentido central o familiar de los términos. La versión traducida difiere ligeramente del texto original en cuanto al uso de unidades sintagmáticas un poco más extensas y al mayor empleo de construcciones hipotácticas e indicadores entre períodos (conectivos tales como *además, de este modo, etc.*), pues éstos constituyen características propias del español que el traductor debe respetar.

II Información sobre textos paralelos

En el mercado costarricense existe una cantidad considerable de textos motivacionales o de autoayuda, desde los que intentan ayudarle a salvar su

matrimonio hasta los que pretenden orientarle en la crianza y educación de sus hijos. Los hay aquellos que le enseñan a trabajar en su autoestima y seguridad y los que muestran el camino para abandonar malos hábitos, fobias y manías. La variedad es considerable, pero la calidad no es una constante. Por eso, debemos ser muy cuidadosos y selectivos con el material que llevamos a nuestros hogares o lugares de trabajo. En el caso de los cuatro textos que hemos utilizado para efectos de la presente Memoria, la calidad está garantizada, no solo personalmente sino por la editorial que los produce y los lanza al mercado, la cual se encarga de velar que todo su material bibliográfico sea de utilidad y beneficio, tanto para el grupo de profesionales que laboran en la clínica como para sus pacientes y público en general que esté interesado en adquirirlos.

De esa misma casa editorial hemos obtenido algunos de los textos paralelos (traducciones) que hemos utilizado como fuente de consulta. Éstos son *Alcoholismo: un carrusel llamado negación*¹⁷ y *Poniendo fin a nuestros resentimientos*¹⁸. Otros de los textos de consulta que empleamos en su mayoría son publicaciones de los Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos, organización que cuenta con un acervo de textos muy amplio y útil, los cuales resultaron sumamente prácticos y de gran valor porque constituyen el fundamento de una mayor parte de las teorías que se exponen en los textos originales. Entre éstos cabe mencionar: *Un día a la vez*, *Viviendo con un alcohólico*, *Cómo lo ve Bill: la manera de vivir*, *Doce Pasos y Doce*

¹⁷ Joseph Kelleman. *Alcoholismo: un carrusel llamado negación*. Center City, Minnesota: Hazelden Information and Educational Services, 1994.

¹⁸ Ronald y Patricia Potter-Efron. *Poniendo fin a nuestros resentimientos*. Center City, Minnesota: Hazelden Information and Educational services, 1992.

*Tradiciones*¹⁹. Estos documentos nos orientan en cuanto a los rasgos estilísticos más relevantes, la manera en que el autor se comporta con respecto al tema, el grado de formalidad del discurso, la simplicidad del léxico y las construcciones sintácticas, y otros aspectos que se deben tomar en cuenta durante el proceso de la traducción.

III Teoría de la traducción aplicada a la traducción del texto original

Consideramos que dada la naturaleza del texto original que nos ocupa, su función y rasgos estilísticos, los métodos más apropiados para una traducción efectiva son el semántico y comunicativo propuestos por Newmark (71-72) y la traducción oblicua formulada por Gerardo Vazquez Ayora (1977). El método de traducción semántico es necesario a la hora de verter un texto del inglés al español para corregir problemas de tipo léxico, como son la repetición innecesaria de palabras y la cacofonía; por medio de lo cual se pretende producir un texto natural y agradable en la lengua de llegada. El procedimiento comunicativo busca "reproducir el significado contextual del original, de tal forma que tanto el contenido como el lenguaje resulten fácilmente aceptables y comprensibles para los lectores" (72). La traducción oblicua "se entiende como el resultado de una serie gradual de procedimientos y métodos" (*Introducción a la traductología* 266) que abarca: la transposición, la modulación, la equivalencia, la adaptación, la amplificación (o *expansión* según Juan Gabriel López y Jacqueline Minett en *Manual de traducción*

¹⁹ *Un día a la vez en Al-Anon*. Nueva York: Al-Anon Family Group Headquarters, 1991. *Viviendo con un alcohólico con la ayuda de Al-Anon*. New York: Al-Anon Family Group Headquarters, 1981. Bill W. *Cómo lo ve Bill: la manera de vivir*. Nueva York: Alcoholics Anonymous World Services, 1984. *Doce Pasos y Doce Tradiciones*. Nueva York: Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 1995.

283), la explicitación, la omisión (*reducción* en López y Minet 292) y la compensación.

En nuestro proceso de traducción, de entre los tipos de traducción oblicua que empleamos, se encuentran la transposición, la modulación, la amplificación, la omisión y la compensación. Estas técnicas, junto con la traducción semántica y la comunicativa y la manera en que nos ayudaron a resolver las dificultades propias de la labor traductora de un texto de autoayuda, específicamente en lo que concierne a la búsqueda de la equivalencia en el impacto o respuesta por parte de la audiencia de la versión traducida, son los puntos que analizaremos con detalle en los siguientes capítulos.

Propiamente, en el Capítulo II se examinan las particularidades del discurso persuasivo, para el cual se ha utilizado el modelo propuesto por Nida sobre cómo diferenciar y distinguir los recursos estilísticos de la lengua y cuál es la función u objetivo que persigue el autor al emplear uno u otro.

El Capítulo III refuerza la información presentada y analizada en el segundo capítulo, pero se estudia la efectividad del discurso persuasivo empleado en los textos de autoayuda desde el punto de vista de las estrategias que lo caracterizan. Es decir, ya no se encamina la investigación meramente a examinar y comparar las estructuras sintácticas y las preferencias léxicas, sino que se dirige a evaluar la importancia de las técnicas elocutivas (tales como el uso de diálogo, ejemplos reales e hipotéticos, expresiones comunes, etc.) en la formulación de un texto que no se limita a informar, si no que busca convencer, persuadir y exhortar a la toma de acción y al cambio. Las estrategias que se comentan en esta última sección le permiten con

un grado de satisfacción razonable lograr al traductor el tan deseado efecto equivalente, es decir, causar el mismo impacto (o el más cercano posible) y obtener la misma respuesta de parte de los lectores del texto meta que aquél que generó el texto fuente.

CAPÍTULO II

RASGOS ESTILÍSTICOS PREDOMINANTES EN EL DISCURSO PERSUASIVO

En la primera parte del capítulo anterior, en el apartado sobre el estilo del texto original y el texto traducido, se mencionó brevemente la distinción que hacen Nida y Taber (191-192) de los recursos estilísticos de la lengua; sistema que se fundamenta en la función que cada recurso ejerce en la transmisión del mensaje. Según esa clasificación, en un texto escrito se pueden observar cuatro clases principales de rasgos (ver capítulo anterior), de los cuales se concluyó son dos los predominantes en el discurso motivacional o persuasivo. El primer rasgo que se identificó es de tipo formal y éste se refiere a la disposición de las palabras; es decir, a las construcciones sintácticas y a la organización de las ideas dentro del discurso. El segundo es de tipo léxico y gira en torno a la elección de los términos. La característica que ambos comparten es la de proporcionar significación con el menor esfuerzo posible. Para este fin, se emplean estructuras simples y palabras frecuentes con combinaciones comunes y familiares que le permiten al lector comprender (decodificar) el mensaje del texto con un mínimo de energía y tiempo. El uso de estas estrategias les asegura tanto al emisor como al receptor un máximo de eficacia en el proceso de comunicación.

Este capítulo está dedicado a examinar esas características del texto de autoayuda que le proporcionan mayor efectividad en la transmisión del mensaje. Se ha realizado un análisis en el que se comparan las elecciones del autor en el texto de

salida y las del traductor en el texto de llegada. Un estudio semejante ha realizado Elieth Salazar²⁰, quien en su *Memoria* examina algunos de los métodos para transferir el estilo coloquial del texto original a la versión traducida. La autora propone un sistema de selección de equivalentes para el cual delinea un criterio de evaluación de posibilidades que tiene como propósito equilibrar y equiparar los recursos léxicos y semánticos de ambas lenguas. El lector puede referirse a tal investigación si desea obtener más información al respecto. Es necesario recalcar que en el presente proyecto se ha trabajado con tres autores cuyos estilos propios plantean un grado de dificultad mayor, especialmente si se toma en cuenta que la versión traducida debe presentarse como un todo y que por lo tanto el traductor debe neutralizar algunas partes en las que el texto podría parecer más informal o, por el contrario, más formal que el resto. Recordemos que el lector promedio de la versión traducida poco sabe del origen del texto original, y por ende debe el traductor hacer uso de su conocimiento de las técnicas que le puedan facilitar la labor de presentar ante éste un texto homogéneo y práctico, sin que por ello se llegue a sacrificar el sentido procurado por sus autores.

Para el análisis de los rasgos de un texto persuasivo de autoayuda que permiten transmitir significado con el menor esfuerzo posible, se expondrán a continuación casos particulares (construcciones sintácticas, extensión del período oracional, selección de términos, grado de dificultad del discurso, etc.) en los que ha sido necesario hacer una revisión minuciosa de las posibilidades lingüísticas y

²⁰ Elieth Salazar. *El lenguaje del amor, el poder y la salud*, de Vann Alton Daniels. Traducción y Memoria de trabajo. Heredia, Costa Rica: Universidad Nacional, 1997.

semánticas del español con miras a encontrar el equivalente más cercano y preciso al elemento inglés. Por medio de estos casos específicos, se ejemplifican la puesta en práctica de las técnicas y métodos de traducción que se aplicaron en la elaboración de una versión en español para los textos *King Baby*, *Denial* y *Releasing Anger* (*Forgiveness* y los demás textos originales pueden ser leídos o revisados en los anexos al final de esta Memoria).

RASGOS FORMALES QUE PROCURAN EFICACIA

1. Sencillez en la estructura del discurso y las proposiciones

a. uso de contracciones

El documento completo (los cuatro folletos en el idioma original) está escrito en un inglés muy natural y coloquial, y una de las características que así lo demuestran es el uso frecuente de las contracciones. Sabemos que en la lengua inglesa la economía lingüística se evidencia por medio de ciertas construcciones en las que se aplican las leyes de la aglutinación, la yuxtaposición, el asíndeton y la parataxis, así lo detallan López y Minett (72-77) y Vázquez-Ayora (196-200). De igual manera, existe en el inglés una mayor carga semántica en las preposiciones y una incidencia superior en el uso de las formas contraídas. Las contracciones en español se limitan a dos casos en particular: 1) *a + el = al* y 2) *de + el = del* (las preposiciones *a* y *de* unidas al artículo *el*). Sin embargo, también son muy comunes pero no así aceptadas oficialmente otras locuciones de carácter coloquial o regional propias del discurso oral como: *pa'* (sustituyendo a *para*), *pos* (sustituto de *pues*), *vo'a* o *vu'a* (en

sustitución de *voy a*), 'e (en reemplazo de la preposición *de*; e.g. *vaso'e leche*). Otro ejemplo, lo constituye la terminación *-ado* de los adjetivos, verbos y sustantivos que muy a menudo es sustituida por *-ao* (*arrugao, asustao, encontrao, mercao, etc.*). No obstante, como se mencionó con anterioridad, el uso de estas contracciones es localizado y limitado a ciertas variantes habladas del español y no son reconocidas dentro de la norma del discurso escrito.

En el inglés escrito, el uso de las contracciones denota un grado de informalidad moderada y permite establecer un vínculo de confianza y simpatía entre el autor y el lector, lo que a su vez aumenta las posibilidades de una mayor satisfacción por parte del segundo con respecto a la asimilación y comprensión de las ideas planteadas en el texto. En total, en el texto original se han contabilizado alrededor de 269 casos de contracciones. La lengua inglesa cuenta con dos tipos principales de contracciones:

1. la que resulta de la unión de un nombre o pronombre más un verbo auxiliar (e.g. *I'm, he'll, you've, etc.*); y
2. la que se crea al unir un verbo auxiliar o de modo con el adverbio de negación «not» (e.g. *isn't, haven't, didn't, can't won't, etc.*). Existe también, y ésta no pertenece a ninguna de las categorías anteriores, la fórmula «let's», que en su versión íntegra «let us» solamente se presenta en situaciones oficiales y muy formales. De este caso particular, encontramos en el texto ocho apariciones. El conjunto de las contracciones utilizadas se resume en el siguiente cuadro, para el cual hemos tomado como base el método planteado por Isabel

Vargas en su Memoria de trabajo²¹, porque permite observar en detalle y con claridad la incidencia de tal estructura en los distintos tiempos verbales y así analizar cuál es la orientación del texto: presente, futuro, pasado, etc.

Recuento de las contracciones en el TO

TIEMPO VERBAL	contrac. c/ not	contrac. c/ pron.	I	YOU	HE	SHE	IT	WE	THEY	palabra wh-	there	this/ that	TO-TAL
PRESENTE	do+not		9	20	3		10	16	3			3	64
	be+not		1	1			8	3	5				18
	can+not		4	5			1	4	2				16
	should+not		1	2	1			3	1				8
	have+not		1					1					2
	ain't						4						4
	needn't							1					1
		be		18	10	3		43	13	4	5	3	3
	have+pp		2	4				6					12
TOTAL													227
TIEMPO VERBAL	contrac. c/ not	contrac. c/ pron.	I	YOU	HE	SHE	IT	WE	THEY	palabra wh-	there	this/ that	TO-TAL
PASADO	did+not				2		3	2					7
	be+not				1		1						2
	could+not		1	1			1						3
TOTAL													12
FUTURO	will+not		2		2		3	5					12
		will		1			1	5					7
TOTAL													19
CONDICIONAL	would+not					1							1
		would			1								1
		had	1										1
TOTAL													3
IMPERAT.		let's						8					8
TOTAL EN CONJUNTO													269

²¹ Ana Isabel Vargas, *El poder y el control: Tácticas de los hombres que golpean a su pareja*, de Ellen Pence y Michael Paymar. Traducción y Memoria de trabajo. Heredia, Costa Rica: Universidad Nacional, 1995.

En la lengua española no existe un equivalente para las formas contraídas del inglés, es por ello que el traductor debe compensar esta ausencia por medio de otros recursos propios del español que aseguren y mantengan la escala de familiaridad e informalidad del discurso, como son el uso de unidades léxicas de uso común, actual y coloquial y el empleo de estructuras simples. Un acervo de ejemplos al respecto puede ser leído o revisado en el siguiente capítulo donde se detallan algunas de las técnicas del discurso persuasivo en los textos de autoayuda.

Con el simple propósito de ilustrar, obsérvese la página tres del folleto *King Baby* en la cual se hace un listado de las características de la personalidad del Rey Bebé. En los puntos 9, 10, 11 y 16 se han utilizado contracciones, lo que evidencia una intención por parte del autor de crear un tono coloquial que lo acerque más a su audiencia. Tal efecto se puede equiparar, como ha sido éste el caso, simplificando algunas estructuras dentro de la misma oración, párrafo o pasaje del texto, de modo que el tono de familiaridad no sufra una alteración marcada. Las páginas 6 y 7 del texto traducido muestran los siguientes ejemplos:

- a. les es difícil aceptar la crítica personal ya que ésta les enfada e intimida
(traducción de: *have difficulty accepting personal criticism and become threatened and angry when criticized*)
- b. tienen personalidades adictivas y extremistas (por el original: *have addictive personalities and are driven to extremes*)
- c. se sienten menospreciados y fuera de lugar (por: *feel unappreciated and think they don't fit in*)

- d. prefieren "ganarse" a sus superiores e intimidar a sus subalternos (por el original: *prefer to charm superiors and intimidate subordinates*)

Observamos que mientras que en los tres primeros casos la traducción evidencia una simplificación de las construcciones sintácticas, en el cuarto ejemplo se ha optado por utilizar un término con un matiz muy coloquial que en general pertenece a una escala de formalidad inferior que el concepto original «charm», pero el cual nos aporta ese elemento que se pierde al neutralizar las estructuras contraídas del inglés. Otros ejemplos de tales adaptaciones pueden ser estudiados y analizados a lo largo de toda la traducción; las páginas uno y dos del folleto *Denial* y su versión al español en las páginas 31 y 32 de esta Memoria proporcionan material de interés al respecto. Por lo general, se procura compensar la pérdida del coloquialismo expresado a través de las contracciones inglesas con frases en castellano sencillas y más amigables con el lector.

b. uso del imperativo

De acuerdo con Peter Newmark (64), los textos vocativos se caracterizan por el empleo frecuente de los modales o verbos auxiliares, la primera persona plural y el uso de la forma imperativa, entre otros. El autor utiliza estos recursos con el fin de dar sugerencias y presentarle al lector un panorama de posibilidades a escoger, pero no lo hace a través de simples mandatos u órdenes; el objetivo se logra cuando el receptor identifica en el emisor la experiencia, capacidad, seriedad y comprensión que le proporcionan la seguridad de confiar y aceptar lo que se le propone. Una vez establecido este vínculo de confianza, puede el autor darle los pasos a seguir para alcanzar una meta, que en este caso particular consiste en superar ciertas flaquezas

de carácter que ponen en riesgo una exitosa recuperación de la dependencia al alcohol o los estupefacientes.

Los ejemplos que a continuación se presentan ilustran el uso de la forma imperativa en el TO y la manera en que fueron traducidos al español.

- ◆ *Forgiveness* 10-13: Enumera una serie de ejercicios o rutinas que prometen ayudarle a olvidar los resentimientos y a perdonar, y para ello emplea oraciones imperativas como las siguientes:

Let go of resentment through the Twelve Steps

Use active imagery

Write letters

Pray for the person you resent

Etc.

Libérese del resentimiento con la ayuda de los Doce pasos

Utilice imágenes en movimiento

Escriba cartas

Ore por la persona que le inspira rencor

Etc. (Anexo B)

- ◆ *Denial* 18-23: Hace un listado de algunas sugerencias que podrían ayudarle a enfrentar el problema de la negación.

Examine your motives.

Stay healthy.

Give healthy permissions.

Listen —if you want to.

Etc.

Examine sus motivos.

Manténgase sano.

Otorgue permisos saludables.

Escuche, si así lo desea.

Etc. (TT 54 -56)

El Dr. Luis E. Sandí, de la Clínica de desintoxicación Dr. Sandí y autor sobre el tema, explica que en el marco de la terapia cognitiva-conductual, y teniendo como

base el conocimiento científico de cómo operan las adicciones, el médico, el terapeuta y demás profesionales que trabajan con narcodependientes, se valen de aspectos puntuales imperativos para modificar con gran eficacia las conductas nocivas en sus pacientes. El mensaje se transmite de modo claro, preciso y directo y no deja lugar a dudas en el destinatario sobre los pasos a seguir y las decisiones a tomar²².

2. Indicadores de transición dentro del discurso

Todos los textos utilizan títulos y subtítulos que guían al lector a través del discurso, indicándole el inicio y fin de cada sección y apartado. Ello le permite procesar la información de una forma rápida, confiable y eficaz, que en sí consiste el objetivo principal de este recurso. Asiste a este fin, el empleo de listas y tablas que se han mantenido con el mismo formato en el TT, pues con ello el traductor se asegura la misma eficacia en la transmisión del mensaje que logra el TO.

El T1 (*King Baby*) es el folleto que más subtítulos emplea (24 en total, uno de éstos con otras divisiones internas con títulos propios), además de incluir cinco listas (5-7, 10-14, 20-21, 26, 27) que enumeran diferentes aspectos. Es interesante observar cómo su autor, Richard S., se vale de este formato para contrastar y comparar ciertas actitudes y filosofías, presentándole al lector una idea muy clara y concisa de las verdades y mitos, los errores y las soluciones a este trastorno de personalidad, que en sí constituyen la base y fin principal de su mensaje.

²² Entrevista personal con el Dr. Luis E. Sandí, 15 mayo 2003.

El Dr. Sandí afirma que los títulos, subtítulos, las listas y tablas le son muy útiles al escritor que tiene como audiencia las víctimas de la narcodependencia (no sólo los adictos sino también a sus familiares y amigos), ya que por medio de éstos se organizan los aspectos a discutir, rápida y eficientemente, y como resultado se obtiene un texto en el que las relaciones entre los apartados son evidentes y útiles para el lector. Agrega que los títulos son aún más prácticos cuando se plantean como preguntas, pues el sector de la población a quien en su mayoría se dirigen estos folletos o manuales son adictos quienes cuentan con un gran número de interrogantes, y el hecho de que los apartados señalen sus propias dudas resulta atractivo y, al mismo tiempo, les ayuda a ahorrar tiempo y molestias, pues los lectores pueden consultar y concentrarse en las áreas o aspectos que más les interesen.

3. Indicadores de relación entre períodos y proposiciones

Este recurso es el que "indica la conexión entre los diversos períodos del discurso" y las proposiciones, y con el fin de "facilitar la comprensión es importante indicar el tipo de conexión que se da entre las proposiciones" (Nida 192). Las mismas pueden ser de causalidad, comparación y contraste, ejemplificación, adición, ilustración, exclusión, etc. En la primera página del T1 (*King Baby*) se puede notar la alta incidencia de este recurso con frases y conjunciones como: *because, for, but, in other words, in doing so*. El autor manifiesta preferencia por las conjunciones que demuestran una relación de causalidad y contraposición (*because, for y but*—ésta es empleada en tres ocasiones en la misma página), pues intenta explicarle al lector los

motivos que originan un evento o situación, y al mismo tiempo, contrasta las actitudes que hacen la diferencia entre un individuo que domina sus impulsos y otro que se deja llevar, como resultado de una personalidad inmadura e insegura.

En la versión al español, se han conservado todos los indicadores utilizados en el TO (*pues, ya que, pero, sino*—ambas equivalentes de *but*— *en otras palabras, y es así*), pero además se trabajó con un nivel hipotáctico apropiado a la lengua meta que le proporcionara al texto traducido más naturalidad y especificación en cuanto al vínculo y profundidad de las ideas.

- ◆ *The term King Baby could just as well be Queen Baby, **because** we all probably have this infantile ego in our conscious minds.*

...término que bien podría ser la Reina Bebé, **pues** es muy probable que todos, sin distinción de género, carguemos con este ego infantil en nuestro inconsciente. (TT 3)

- ◆ *In this pamphlet, we will learn to identify the infantile King Baby ego within us. Our childish personality traits must be surrendered before our disease can be fully arrested. The compulsive King Baby personality can accelerate addiction or lead to relapse.*

En este folleto aprenderemos a identificar al Rey Bebé que vive en cada uno de nosotros, **a fin de eliminar** los rasgos infantiles que impedirían una exitosa detención de nuestra enfermedad, **teniendo presente** que la personalidad compulsiva del Rey Bebé puede acelerar la adicción o llevar a una recaída. (TT 4)

En este último ejemplo se observa claramente cómo de tres períodos oracionales independientes en el TO se ha construido uno solo en el TT, utilizando dos elementos conectivos (una frase prepositiva y un gerundio) para unir las proposiciones. Sin embargo, más que reducir el número de oraciones en la versión

española, lo que el traductor debe tener presente es encontrar la manera de hacer más explícitas las relaciones entre las ideas del TO cuando en la lengua meta una traducción meramente literal resultaría poco natural e ineficaz.

4. Construcciones paralelas de sujeto y predicado

Tanto en inglés como en español predomina el orden SVO (sujeto-verbo-objeto/complemento); sin embargo, "en el inglés moderno este esquema es el preferido de modo mayoritario", mientras que en español la variedad de las "desinencias verbales permite un mayor margen de libertad en el orden de las palabras en comparación con el inglés" (López y Minett 65, 67). Algunos ejemplos característicos de esa versatilidad de la lengua española son la omisión del sujeto pronominal, muy poco frecuente en la inglesa, y la capacidad de colocar el sujeto después del verbo, situación que por lo general conlleva el propósito de enfatizar, contradecir o contrastar algún elemento particular en la oración. A pesar de contar con mayor libertad, el español sigue siendo básicamente una lengua con un orden sujeto-verbo-objeto/complemento.

- ◆ *This pamphlet **will show** ways to apply the principles of the Twelve Steps to help us express our anger directly. **We'll** see how denial of anger, not the feeling itself, is what undermines our relationships and serenity. (Releasing Anger 1)*

En este folleto **se expondrán** algunas maneras de aplicar los principios de los Doce Pasos con el propósito de ayudarnos a expresar el enojo directamente.

Veremos que es la negación del enojo, y no el sentimiento mismo, lo que debilita nuestras relaciones y serenidad. (TT 63)

Las líneas anteriores ejemplifican la inversión del orden SVO en el TT de la primera proposición del TO y la omisión del sujeto pronominal en la segunda, pues el verbo español, por sí solo, es capaz de indicar el sujeto (primera persona plural) y el tiempo (futuro). Valentín García Yebra (1984) aconseja atenerse al orden de los elementos del original cuando las lenguas son sintáctica y semánticamente semejantes. Sin embargo, recomienda evitar la excesiva uniformidad de las estructuras, lo que resultaría en una traducción monótona y poco atractiva para el lector meta, y de igual manera insta al traductor a ser muy precavido con las expresiones fijas de la lengua fuente, pues lo más probable es que existan en la lengua terminal otras expresiones equivalentes con su propio ordenamiento (*Teoría y práctica...*, 427-428).

5. Períodos breves

Los textos de autoayuda, en su uso de la función vocativa, se caracterizan por "estar escritos en un lenguaje de pronta comprensión para el lector" (Newmark 65). El autor de un texto de autoayuda sabe que su público meta es un grupo particular que en su mayoría se compone de personas que necesitan resolver un problema emocional, social, fisiológico, etc. De esta manera, procura presentar a la audiencia sus ideas y sugerencias por medio de un lenguaje amistoso de rápida y fácil asimilación que le aseguren mayor efectividad. Uno de los recursos de los que se vale para tal fin es el empleo de frases breves. Si bien es cierto que en español se

prefiere utilizar más la subordinación, lo que conlleva a extender el período oracional, también hay que recordar que en algunas ocasiones la brevedad de los enunciados es un rasgo estilístico del tipo de discurso y es prudente que el traductor no tome decisiones apresuradas que vayan en detrimento del objetivo que se propuso el autor del TO y la efectividad e impacto del mensaje.

Es aconsejable, entonces, consultar textos paralelos que le indiquen cuál es la pauta a seguir. En el caso particular del documento traducido para esta Memoria de trabajo, se ha respetado el estilo y la intención del autor, pero también se han tomado en cuenta las normas y características propias del español en cuanto a mayor vinculación de las proposiciones, con lo que se pretende crear un TT que sea eficaz y que a la vez suene natural y genuino.

Teniendo en mente ambos requisitos, se decidió que para la traducción de títulos y subtítulos y para los enunciados dentro de listas o tablas, era más práctico y aconsejable mantener la brevedad de las proposiciones. Dicha conclusión está apoyada además en el uso frecuente de este recurso en textos paralelos. En cuanto a las frases cortas dentro de un párrafo, se estableció no distorsionar el tono del autor, especialmente en aquellos casos en que el tono es más pausado de lo habitual (técnica muy utilizada por los terapeutas en sus talleres para abarcar y avanzar en un tema con precaución y sutileza); sin embargo, el hecho de que se haya tenido que extender el período oracional a una longitud más propia del español no quebranta dicha intención. En el TT se construyeron frases breves por lo general cuando éstas estaban planteadas en el modo interrogativo, pues en ambas lenguas, la española y la inglesa, la norma dicta el empleo de interrogantes concisas y claras

que no creen dudas sobre el punto que se cuestiona. Los siguientes ejemplos dan fe de dichas decisiones.

TO

TT

Títulos, subtítulos o enunciados incluidos en listas o tablas:

Detach (Denial 22)
Keep it simple (King Baby 16)
Set limits (Denial 21)
Use active imagery (Forgiveness 11)
What angers us? (Releasing Anger 5)

Apártese (TT 61)
No te compliques (TT 26)
Póngase límites (TT 60)
Utilice imágenes en movimiento (Anexo B)
¿Qué nos causa enojo? (TT 69)

Preguntas:

What's underneath the anger?
(Releasing Anger 12)

¿Qué hay tras el enojo? (TT 82)

How do I feel right now? (Releasing Anger 8)

¿Cómo me siento en este preciso instante?" (TT 74)

What's wrong with me? (Denial 1)
But isn't acceptance better? (Denial 6)

¿Qué me pasa?" (TT 31)

¿No es mejor la aceptación del problema? (TT 37)

Why me? (Denial 9)

¿Por qué a mí? (TT 41)

En los otros casos (enunciados) la comparación no es tan sencilla, pues muchas de las equivalencias llegaron a formar parte de una oración anterior o posterior o ambas. En consecuencia, para ejemplificar requerimos de más espacio del que proporciona una lista. Veamos:

- ◆ *If you are having a hard time detaching from a person or a problem, maybe you should consider Al-Anon. It helps. (Denial 22)*

Si a usted se le ha dificultado mantenerse alejado de una persona o un problema, los grupos Al-Anon le podrían ayudar si así lo desea. (TT 60)

- ◆ *Strive for gentleness, clear thinking, and love in your encounters with people. Forget perfection. (Denial 22)*

Esfuércese por ser amable, claro y cariñoso al tratar con otras personas y olvídense de ser o esperar que sean perfectos. (TT 61)

- ◆ *By being overfriendly and charming, we try to win friends. We may be clinging. We often try to control or dominate. (King Baby 5)*

Quienes nos dejamos llevar por este instinto intentamos ganar amigos a través de mucho encanto y simpatía; somos muy dependientes y con frecuencia tratamos de controlar y dominar. (TT 9)

- ◆ *"Should" or "shouldn't" have nothing to do with our feelings. Feelings simply are. (Releasing Anger 6)*

"Debo" o "no debo" son conceptos que no tienen nada que ver con nuestros sentimientos, pues los sentimientos simple y llanamente son algo que no podemos detener. (TT 71)

- ◆ *Try composing your affirmations. Repeat them. (Forgiveness 12)*

Intente construir sus propios pensamientos positivos y repítalos. (Anexo B)

6. Indicación clara de los participantes

Según Nida, "cada lengua tiene su propio sistema para identificar a los participantes en un discurso y referirse a ellos en las proposiciones siguientes (...) cuanto más claramente se identifican los participantes, tanto más fácil resulta la comprensión (193). Jesús González Bedoya (*Tratado histórico de retórica filosófica* II) argumenta que los rasgos de la personalidad del orador que más influyen en la eficacia de la persuasión son la competencia, sinceridad, credibilidad, prestigio, autoridad y la similitud entre el orador y el auditorio (129). Son éstos los factores que garantizan un mayor o menor grado de identificación de la audiencia con el autor y sus ideas.

En los documentos que se han traducido, los lectores están dispuestos a admitir las nociones y los argumentos que se les presentan porque ven en los autores a personas que han padecido sus mismas penas y dificultades, seres imperfectos como ellos. Al valerse del uso del pronombre nominal «nosotros» y al presentarse como víctimas de estas debilidades de carácter o como profesionales con años de experiencia en el campo, los autores se ganan la confianza de su audiencia y sientan las bases para que sus valores y juicios sean aceptados y apoyados. Queda claro de esta manera, que los participantes del discurso son personas que se caracterizan por enfrentarse a las mismas situaciones en su vida cotidiana, que han sufrido o sufren las mismas penas, y que intentan buscar una solución a su problema o los problemas de otros de la misma manera. La traducción debe dar fe de estas mismas relaciones de afinidad entre el autor y su audiencia reproduciendo las asociaciones y situaciones que se entablan en el TO.

RASGOS LÉXICOS QUE PROCURAN EFICACIA

1. Palabras conocidas

El documento original hace uso de palabras de uso diario estándar. No se emplean términos técnicos que pertenezcan a ningún campo científico en particular, pero tampoco se cae en la charlatanería ni la impropiedad de la lengua; es decir, no se evidencia la utilización de lexemas que pertenezcan a la jerga del mercado o a la estación del autobús. El traductor debe, por lo tanto, mantener el grado de formalidad del discurso, que en este caso es moderado; se es informal con la intención clave de

llegarle a un público más amplio, de hacerse entender por la mayor cantidad de personas posible con el fin de favorecer a la mayoría.

Algunas de las palabras y frases claves que más se utilizan en el TO son let go, forgive/forgiveness, forget, feel/feeling, love, emotions, be aware of, understand, learn, hurt, pain/painful, suffer, experience, deny/denial, control, problem, understand/understanding, resent/resentment, vulnerable/vulnerability, anger/angry, allow, willing/unwilling, power, life, God, Higher Power, step, recovery, self-esteem, character trait/defect, personality, drug, alcohol, chemically dependent, addict.

Si observamos detenidamente, veremos que existen varios conjuntos paradigmáticos que se relacionan entre sí. Gerardo Vázquez-Ayora (1977) define las relaciones paradigmáticas como el conjunto de las unidades "caracterizadas por aparecer no en cadena [asociación sintagmática] sino en el contexto (in absentia) a las cuales se opone (...) El término enseñanza pertenece al conjunto paradigmático enseñar, enseñamos, aprendizaje, etc." (33) Algunos de esos grupos son el de los sentimientos, que abarca términos como *sentir, experimentar, emociones, vivir, sufrir, dolor, pena, autoestima, aceptación, duelo, pérdida, arrepentimiento, rencor, resentimiento*, etc. Otro tiene que ver con las adicciones: *drogas, alcohol, narcóticos, dependencia química, narcodependiente, recaída, recuperación, sobriedad, programas de los Doce Pasos, A.A., N.A., Al-Anon*, etc. Otro encierra el concepto de solución: *comprender, aprender, olvidar, dejar atrás, superar, perdón, Dios, Poder Superior, fuerza interior/fortaleza, amor, terapia, seguimiento*, etc.

En ocasiones resulta muy difícil distinguir unos de los otros ya que los matices de algunos conceptos convergen, por lo que un término podría pertenecer a un

conjunto y a otro. Lo interesante es advertir que existen asociaciones que van más allá de simples elecciones léxicas arbitrarias y, por ende el traductor debe procurar en todo momento guardar estos vínculos conceptuales que forman los campos semánticos del TO.

2. Combinaciones familiares de palabras o colocaciones

Las combinaciones de palabras son lo que Ayora define como asociaciones sintagmáticas; es decir, los vínculos que se establecen entre las unidades léxicas "que aparecen efectivamente (in presentia) en la cadena, con las cuales contrasta (...) [Algunos ejemplos son] tienda de juguetes, tener la bondad de, tomar el ómnibus, etc." (31.32) Nida advierte que estas unidades deben concordar, especialmente si lo que se pretende es minimizar el esfuerzo en la decodificación del mensaje por parte del receptor y maximizar la eficacia de lo expresado por parte del emisor.

Algunas de las combinaciones que a simple vista se rescatan del TT son: los adjetivos *intenso/a*, *profundo/a* que se enlazan a los sustantivos *sentimiento*, *emoción*, (*strong/deep feelings/emotions* en el TO); *adicción a las drogas*, *drogadicción*, *adicción a los narcóticos*, *estupefacientes o sustancias químicas*, *dependencia química*, *narcodependencia*, *drogodependencia*, que corresponden a los conjuntos *drug addiction* y *chemical dependency*; *character defect* ha sido traducido por *flaqueza de carácter o flaqueza moral*, *debilidad de carácter*, *desorden*, *trastorno o problema de la personalidad*; el uso del verbo *deal with* que se asocia a los objetos nominales *denial*, *anger*, *resentments*, etc., ha sido equiparado en

español por las combinaciones *enfrentar o lidiar con la negación, el enojo, los resentimientos* (la segunda opción se utilizó tomando en cuenta textos paralelos en los que la combinación *lidiar con nuestros sentimientos de culpa, enojo, etc.* es muy frecuente).

Por supuesto, en el TO se dan innumerables combinaciones imposibles de mencionar o analizar aquí; no obstante, siempre que fue percibida la presencia de asociaciones fijas, es decir, expresiones idiomáticas propias de la lengua original, se trató de buscar un equivalente en la lengua meta. Aun cuando la combinación no fuese muy frecuente, se procuró crear para la audiencia del TT un par o conjunto que resultara natural y efectivo, pues como afirma Newmark (1992) tales colocaciones determinan con frecuencia el significado de las palabras en cuestión (54).

3. Sentido central de las palabras

Nida previene al traductor (y por qué no, al escritor) de cuidarse de las palabras que pueden ser interpretadas de varias maneras. Nos aclara que, por lo general, las palabras poseen más de un significado dependiendo del contexto en que aparezcan, pero indica que el problema se suscita cuando un término familiar es empleado con un sentido poco habitual u original (cualidad o estilo particular de los poetas y escritores literarios), pues esto "probablemente da lugar a equívocos o aumenta la dificultad para entender lo que se quiere decir" (196).

Una de las características que definen el estilo simplista del texto motivacional o de autoayuda es precisamente el claro significado de los términos. Las palabras,

como se observó en el apartado 1, guardan vínculos muy cercanos entre sí y el lector comprende con mucha rapidez y poco esfuerzo las conexiones que se dan entre las proposiciones. Del mismo modo es capaz de sacar conclusiones en cuanto a si lo expuesto tiene relación directa con su experiencia propia y si le puede ayudar de alguna manera, ya que se plantean las ideas con un vocabulario cotidiano que no oculta ambigüedad, en el que el lector puede confiar y creer, pues es el que él mismo utiliza en su convivencia diaria. Una buena traducción debe medir ese grado de efectividad del TO mediante la equivalencia en la fidelidad y claridad de los términos empleados.

Se observa, si embargo, el uso original de algunos términos en metáforas claras y de fácil comprensión que ayudan a darle vida y variedad al texto. En muchos casos, ese tono fresco es resaltado por medio de las comillas o cursiva. Esta característica es propia del TO así como del TT, aunque no necesariamente su ausencia en el primero limita el uso de las mismas en el último. El lector puede profundizar sobre el uso de estas claves tipográficas en el apartado 6 del Capítulo III. Los siguientes ejemplos nos ilustran al respecto de ese matiz metafórico de algunos enunciados.

- ◆ *often become addicted to excitement, life in the fast lane (King Baby 3)*
a menudo desarrollan adicción por las emociones fuertes, por la "vida loca" (TT 7)
- ◆ *What are the jagged edges of life that provoke us into this temporary self-delusion? (Denial 4)*
¿Qué límites borrosos tiene la realidad que nos llevan en determinado momento a engañarnos de esta manera? (TT 35)

- ◆ *This type of activity — "stewing" — is cooking serious trouble. (Releasing Anger 10)*

Esta preocupación continua e improductiva "teje" con puntos firmes graves problemas. (TT 78)

4. Palabras acomodadas a los destinatarios

Este apartado condensa todas las explicaciones y puntos comentados anteriormente. Solo queda mencionar que además de lo expuesto, es necesario que el traductor tome en cuenta emplear términos actuales que no escondan ambivalencias y que no sean demasiado específicos o propios de algún campo científico particular, ya que éstos no son característicos del texto de autoayuda. Con ello se pretende mantener el estilo del TO y no perjudicar la comprensión del mensaje por parte de los lectores del TT, pues se espera alcanzar la misma efectividad y abarcar los mismos sectores de la población que el TO.

Una de las decisiones que se ha tomado para este fin tiene que ver con la traducción de los nombres propios o de pila que aparecen en el TO. (Ver Capítulo III, donde se explica el procedimiento que se aplicó y las razones que lo justifican). La traducción de la página 21 del texto *Denial*, páginas 59 y 60 en el TT, proporciona material muy interesante que nos ayuda a comprender el proceso de adaptación de un texto al público meta. Observemos los siguientes ejemplos.

- ◆ *Respect yourself.*

Dése a respetar.

- ◆ *Stripping a person of delusions is not a casual project.*

Hacer que una persona acepte la realidad no es tarea fácil.

- ◆ *Quit bailing them out!*

¡Deje de sacarlos de apuros!

- ◆ *We don't have to advise them or make their feelings go away.*

No es nuestro deber aconsejarlos o ahuyentar sus miedos...

En el primer caso, se eligió la frase *dése a respetar* porque su uso es mucho más frecuente y generalizado que el imperativo *respétese* y, a la vez, tiene un matiz más coloquial que la frase *guárdese su autorrespeto*. Esta última, aunque castiza y muy propia, no concuerda con la escala de formalidad del resto del texto ni es tan efectiva en su impacto tomando en cuenta la audiencia a la que se dirige. Por lo general, cuando aconsejamos a alguien o lo escuchamos de terceras personas, la primera opción es la más usada. Podría plantearse la duda de si esta locución corresponde más bien a la frase inglesa *Have others respect you*; sin embargo, el contexto de la fuente original evidencia que de hecho lo que el autor promueve en el lector es a no permitir que otros lo manipulen y maltraten. De esta manera, el tenor del texto original nos permite realizar la elección lingüística que se plasmó en la traducción.

Para la traducción del segundo ejemplo se descartaron opciones como: 1. *Despojar a una persona de sus engaños no es un proyecto que deba tomarse a la ligera*, 2. *Poner a una persona en evidencia no es un proyecto que deba tomarse a la ligera*, 3. *Intervenir para que una persona acepte la realidad no es un asunto que deba tomarse a la ligera*, 4. *Hacer que una persona admita sus verdades no es tarea fácil*, 5. *Sacar a una persona del engaño no es tarea fácil*.

La primera opción se excluyó por considerarla muy literal e ineficaz. La segunda no transmite a cabalidad la idea original. La tercera va más allá del sentido original y se ubica en un nivel de formalidad superior, mientras que la cuarta y la quinta, por el contrario, caen en una escala de formalidad inferior. Por ende, se eligió una versión que no resultara ofensiva ni chocante para ningún miembro del público meta y que equipara la intención y el mensaje.

En el tercer ejemplo se desechó la frase *¡Ya no siga sacándolos de apuros!* porque de igual manera, se consideró que el nivel de formalidad se vería comprometido. Para el último ejemplo, se realizó un cambio en el término *feelings* para el español *miedos*, pues se interpreta a través del contexto que no podemos desaparecer los sentimientos ya que en todo momento se siente, de una manera u otra. Lo que sí podemos ahuyentar son los miedos, los temores, ansiedades, etc. Cualquiera de los dos primeros vocablos concuerda con la situación; se eligió el primero para evitar la aliteración y el tercero no transmitía la misma carga semántica.

El valor lingüístico de la audiencia en los textos de autoayuda es muy significativo, pues como nos aclara González Bedoya (1990) "la función del lenguaje como medio de persuasión (no sólo de comunicación) determina la plasticidad de muchas nociones (96). Esto quiere decir, que tanta importancia tiene el grupo para quién se escribe, como quién escribe y sobre qué se escribe. A continuación se analiza en detalle las técnicas más comunes empleadas en los textos vocativos y persuasorios, y la manera en que el traductor debe comportarse ante ellos para lograr transmitir un efecto equivalente al texto original.

CAPÍTULO III

TRADUCCIÓN DE UN TEXTO DE AUTOAYUDA:

EL EFECTO EQUIVALENTE

TÉCNICAS DEL DISCURSO PERSUASIVO

Los textos de autoayuda hacen uso del género epidíctico, o más bien, se pueden considerar un subgénero epidíctico, ya que necesariamente elogian un producto, que en este caso lo conforman un grupo de ideas o sugerencias para las que se pretenden adhesiones. González Bedoya (1990) define la finalidad del discurso epidíctico como la intención de "acrecentar la adhesión a valores comunes, no controvertidos ni formulados, por un orador cualificado para ello, con vistas a acciones futuras" (53). Agrega que "para crear la comunión del auditorio en esos valores, este género echa mano de todos los recursos de la retórica formal: declamación, alegorías..., todo el arsenal retórico en el sentido más peyorativo del término" (53). Queda entonces por definir cuáles son esos recursos de los que tan astutamente hace uso el autor de un texto de autoayuda para vender su producto. En el documento que se ha traducido para efectos de este trabajo, se han estudiado siete técnicas distintas. La traductora hace patente que éstas no son las únicas ni las más efectivas, se trata únicamente de las más representativas de los textos en cuestión.

En cuanto a la búsqueda del efecto equivalente es necesario hacer referencia a lo que opinan autores como Nida y Taber (1986) y Newmark (1992). Nida y Taber explican que existe equivalencia dinámica "cuando los receptores del mensaje en la

lengua receptora reaccionan ante él prácticamente del mismo modo que quienes lo recibieron en la lengua original" (44). Opinan que hay que tratar de identificar la relación que existe entre la intención del autor original y la respuesta de su audiencia, y con base en esto averiguar en qué grado el traductor y su versión han logrado plasmar tales intenciones y si se obtuvo a través de las mismas técnicas. Agregan que el efecto equivalente va más allá de comunicar un mensaje con propiedad, pues el factor expresivo, tantas veces descuidado, tiene tanto o más valor si se considera que tan necesario es entender lo que se dice como sentirlo. Newmark aclara que aunque el efecto equivalente es el *resultado* deseable de toda traducción pero no su *finalidad*, en la traducción comunicativa de textos vocativos (o persuasivos), "el efecto equivalente no es sólo deseable, sino vital, ya que será el criterio para evaluar la eficacia y, por ende, el valor de la traducción" (74).

Teniendo en cuenta los argumentos mencionados, a continuación se detalla un breve análisis de las siete técnicas de persuasión identificadas en los textos originales y la manera en que se trasladó su forma y función a la versión traducida, intentando reproducir la intención vocativa de los autores sobre sus lectores.

1. Uso de ejemplos reales

Una de las características del género epidíctico, y por ende del texto de autoayuda, es que "en lugar de basarse sobre la estructura de lo real, lo «fundan», dado que se basan en valores, ideales y, más en general, en nociones de adhesión común" (González Bedoya 57). Para lograr esta finalidad se utilizan *ejemplos* (los cuales permiten una generalización), *ilustraciones* (con las que se sostiene la

regularidad ya establecida) y *modelos* (para incitar a la imitación). Se supone que mediante un ejemplo que ilustre un caso particular se pueda construir una regla general y que con el establecimiento de un modelo a seguir se logre justificar una acción (Ibid).

Los textos traducidos hacen uso especialmente de ejemplos hipotéticos, que serán analizados en el siguiente apartado, pero también utilizan algunos ejemplos reales con los que se pretende ilustrar un patrón o norma de comportamiento erróneo mediante el cual se ejemplifica la puesta en práctica de un método que solucionará el problema. En el T2 (*La negación*) se mencionan los casos verídicos de Marjorie, Marcie, Janet, Don y Jack. La autora, Melody Beattie, ha dejado claro en el prefacio que los incidentes son reales pero que los nombres han sido cambiados para proteger a los pacientes o amigos; esta práctica es común en situaciones similares (testimonios, anécdotas, parábolas, etc.). En cuanto a la traducción, lo más aconsejable es trasladar el ejemplo manteniendo la carga afectiva pero adaptando la situación del TO a la situación de los lectores del TT. Esto quiere decir, que los nombres en el TO pueden ser sustituidos por nombres propios comunes en la cultura de la audiencia meta, aun en aquellos casos en que el autor del TO no haya hecho la aclaración, pues lo primordial en la traducción de un texto persuasivo es que éste conserve la naturalidad y logre la misma efectividad. De este modo, los lectores del TT conocerán a Marjorie, Marcelita, Jeannette, Donald y Juan. El primer y el tercer nombre se han conservado pues en nuestra cultura son muy comunes, aunque sí fue necesario adaptar la ortografía del tercer nombre ya que éste se conoce más en su escritura francesa.

Otra adaptación tiene que ver con el nombre propio de organizaciones meramente locales, es decir, que no se conocen fuera de las fronteras de un país dado, como es el caso de *MADD* (Mothers Against Drunk Drivers) que en la traducción se ha neutralizado por no existir un movimiento similar en nuestro país que pudiera ser utilizado como equivalente. *MADD* aparece en el TO como *asociación u organización que vela por la seguridad vial de los niños respecto de los conductores ebrios*. En este ejemplo particular, inicialmente se pensó en opciones más simples y breves, como el caso de *asociación que protege a los niños de conductores ebrios* y *asociación de madres en contra de los conductores ebrios*. La primera versión se descartó debido a su sentido ambiguo, ya que podría entenderse que se protege sólo a los hijos de personas con problemas de alcoholismo, y la segunda porque no le explica al lector del TT la función específica de dicha organización o movimiento que sí es reconocida en el ámbito social y cultural de los Estados Unidos.

2. Uso de imágenes en movimiento y ejemplos hipotéticos

Como se mencionó anteriormente, el uso de ilustraciones ficticias o hipotéticas es generalizado en todo el documento. Algunos ejemplos encontrados en *El perdón* son los siguientes:

- ◆ *Imagine a burglar coming into your house while you are asleep... Imagine yourself the victim. More years go by...(4)*

- ◆ *Imagine a woman whose husband, long before he achieved sobriety, deliberately and maliciously insulted her...(7)*
- ◆ *Imagine a person we resent living thousands of miles away, and at this very moment...(8)*
- ◆ *Let's say you were raised in a chemically dependent family and your parents...(10)*
- ◆ *Imagine the person you resent or the person who has harmed you...(11)*
- ◆ *Try to visualize this word and imagine it as a boat on a lake...(12)*

Liberando el enojo emplea más variedad de estructuras en estas situaciones o imágenes hipotéticas. Además de *imagine*, emplea el verbo *suppose*, el auxiliar *will* (para indicar una posible acción en el futuro: *Even if the person receives a ticket, you'll often find him or her at home...*), los adverbios *maybe* y *perhaps* y los verbos modales *might* y *may*.

La traducción, por su parte, debe mantener el tono hipotético y ficticio utilizando equivalentes para los verbos y otros términos empleados (*imagine, suponga, quizás, tal vez, a lo mejor, puede ser, probablemente, etc.*) y principalmente mediante el uso del modo subjuntivo que refuerza el sentido figurativo de las construcciones inglesas:

- ◆ Si usted le **habla** en privado acerca de su propia reacción... es probable que él le **reste** importancia o la **excuse** argumentando...(67)
- ◆ Es probable que nos **encontremos** a esa persona en una esquina de la calle...(69)
- ◆ Suponga por un momento que su cónyuge no **paga** una factura... o que alguien a quien citó se **retrasa**, o que a su vehículo se le **desinfla** un neumático, o...(69)

- ◆ Tal vez a usted le **disgusta** que lo apresuren o que lo **hagan** esperar...(69)

3. Uso de preguntas que aseguran interés en el tema y consentimiento con las ideas

Una de las técnicas discursivas a las que acuden los autores de los textos traducidos es el constante uso de preguntas que refuerzan los planteamientos que se discuten. Recordemos que en el discurso persuasivo es muy frecuente que el emisor utilice la función fática del lenguaje como medio para establecer y prolongar la comunicación con el receptor. Uno de esos rasgos de la función fática, aun más comunes en el discurso oral, es el uso de preguntas relativamente cortas que buscan establecer un lazo de afinidad ideológica entre el autor y su audiencia. Los enunciados interrogativos le proporcionan movilidad y variedad al discurso y crean en el lector la impresión de que los hechos están ocurriendo en ese preciso momento, justo frente a él. De llegar a sentirse aludido, creará que el autor lo invita a involucrarse más directamente con los hechos y a responder en la forma apropiada.

Christiane Nord (1991) declara que es el deber del traductor analizar la función de los rasgos estilísticos del TO y determinar cuáles resultan apropiados para los objetivos y función del TT y cuáles deben cambiarse o adaptarse (84). Se ha considerado que el uso de las preguntas posee gran valor no solo lingüístico, sino también semántico, social y cultural, y por ende en la traducción se han conservado. Aunque en términos generales, el español emplea este recurso con menor frecuencia, la decisión de mantenerlo se apoya también en la norma que se sigue en textos paralelos en los que la técnica de la interrogación es un recurso valioso que

los autores utilizan para aumentar la eficacia de su mensaje. El hecho de conservar los enunciados interrogativos equipara además el nivel de formalidad y tono afectivo del texto fuente y el texto meta, y por consiguiente, se da un paso más hacia la equivalencia en el impacto. Los siguientes son algunos ejemplos de esta técnica en ambos textos.

- ◆ *In the case of the burglar, we forgive him. Why? So he won't rob us again? So he'll like us? No, we forgive the burglar for our sake. (Forgiveness 5)*

En cuanto al ladrón... lo perdonamos. ¿Por qué? ¿Para que no vuelva a robarnos? ¿Si lo perdonamos, le agradaremos? No. Lo perdonamos por nuestro propio bien. (Anexo 2)

- ◆ *What are the jagged edges of life that provoke us into this temporary self-delusion? People may deny feelings, thoughts, events, changing conditions, situations, problems, illnesses, and even death itself. (Denial 4)*

¿Qué límites borrosos puede tener la realidad que nos llevan en determinado momento a engañarnos de esta manera? Este rechazo de la realidad conduce a las personas a negar sentimientos, ideas, eventos, condiciones de cambio, situaciones, problemas, enfermedades y hasta la muerte;.... (TT 35)

- ◆ *When we find ourselves in similar situations we must stop reacting and look at how we feel. Are we afraid our tardiness might harm our chances for the job? Are we anxious about meeting our friend? Will that friend think less of us? (Releasing Anger 13)*

Cuando nos encontremos en situaciones similares, debemos *detenernos* y *observar* cómo nos sentimos. ¿Tememos que nuestro retraso perjudique la posibilidad de obtener el empleo? ¿Estamos angustiados por nuestro encuentro con aquel amigo? ¿Pensará mal de nosotros? (TT 80)

Antes de finalizar este apartado, es prudente recordar, aunque parezca obvio e irrelevante, la necesidad de realizar los cambios en la puntuación de las interrogantes en español. No son pocas las traducciones que reflejan el descuido y falta de profesionalismo de parte del traductor al aplicar automáticamente las leyes

del inglés en la versión traducida, lo que degenera en un vicio lingüístico que cada día usurpa más el espacio de la propiedad y la riqueza de nuestra lengua. Si el traductor no está muy seguro sobre el tema de la puntuación, es recomendable consultar un manual como el de Martha Virginia Müller Delgado (1996) o el de Miriam Bustos Arratia (1993).

4. Uso de expresiones comunes y sabiduría popular

Su uso obedece tanto a ese rasgo del discurso persuasivo (analizado en el capítulo anterior) que se inclina más por opciones léxicas simples y eficaces como a las *leyes del agrado, identificación y adecuación* que rigen la mecánica de los textos vocativos (González Bedoya 171). Se le presenta al lector un producto que sea agradable, que le estimule a compenetrarse y solidarizarse con lo planteado y por tanto el mensaje debe estar adecuado a esa audiencia. Estos objetivos se logran ofreciéndole al público un texto que hace uso de un lenguaje conocido y, especialmente, de verdades compartidas y expresadas mediante términos y enunciados habituales. El traductor debe mantenerse alerta y ser capaz de identificar estos pequeños matices que le proporcionan el alma y el estilo propio a un texto, y que a su vez son los que, en un alto grado, determinan la efectividad y el impacto del mensaje en la audiencia. Por ello, se recomienda proporcionar un equivalente en la cultura meta para esas expresiones idiomáticas, proverbios y otras muestras de sabiduría o conocimiento popular que se emplean en el TO. Veamos algunos ejemplos y su traducción.

<i>Why forgive when I can get even?</i> (<i>Forgiveness</i> , 6)	→	¿Por qué perdonar si me puedo desquitar? (Anexo B)
<i>What goes around comes around.</i> (<i>Forgiveness</i> , 7)	→	El que la hace la paga. (Anexo B)
<i>We became the "I want what I want when I want it" person</i> (<i>Releasing Anger</i> 9)	→	... convirtiéndonos en la clase de persona que quiere lo que quiere cuando lo quiere. (TT 75)
<i>This type of activity — "stewing" — is cooking serious trouble</i> (<i>Releasing Anger</i> 10)	→	Esta preocupación continua e improductiva "teje" con puntos firmes graves problemas (TT 79)
<i>Our sobriety is at stake.</i> (<i>Releasing Anger</i> 14)	→	Nuestra sobriedad está en juego. (TT 84)
<i>the life of the party</i> (<i>King Baby</i> 5)	→	el alma de la fiesta (TT 10)
<i>I must get my way or else.</i> (<i>King Baby</i> 7)	→	Yo siempre me salgo con la mía. (TT 12)
<i>If you won't play the game my way, I won't play the game at all.</i> (<i>King Baby</i> 7)	→	Si no juegas con mis reglas, entonces no juego. (TT 12)
<i>The end of the game comes when the others get tired of providing a free ride</i> (<i>King Baby</i> 8)	→	El juego se acaba cuando los demás se cansan de darnos ventaja todo el tiempo. (TT 13)
<i>If others can do it, so can I.</i> (<i>King Baby</i> 10)	→	Si otros han podido, nosotros también. (TT 16)
<i>When we use it, we short-circuit. We go numb.</i> (<i>Denial</i> 4)	→	Cuando recurrimos a ella, sufrimos un corto circuito, perdemos la sensibilidad. (TT 35)
<i>In all stages except denial, hope is a lifeline.</i> (<i>Denial</i> 11)	→	En todas las etapas a excepción de la negación, es la esperanza la que nos mantiene a flote. (TT 44)
<i>Is it as easy as discovering an elephant in the middle of our house?</i> (<i>Denial</i> 12)	→	¿Será tan fácil como encontrar un frijol en el arroz? (TT 46)

<i>Health begets health; illness is catchy.</i> (Denial 18)	→	La salud engendra salud; la enfermedad es contagiosa. (TT 55)
<i>You're really screwed up.</i> (Denial 19)	→	Usted sí que metió la pata. (TT 56)

5. Uso estratégico de citas bibliográficas

Su uso es limitado y obedece a la *ley de la adecuación*, propuesta por Jesús González Bedoya, cuyo objetivo es evitar distraer la atención de los lectores. No obstante, de entre los textos traducidos, solamente el manual titulado *El Perdón* carece de referencias bibliográficas de expertos. Los tres restantes utilizan comentarios apropiados de autores expertos y otros profesionales en el campo de la psicología clínica para apoyar sus tesis y sus métodos o sugerencias. El traductor debe considerar que en una cita es muy probable que las escalas estilísticas, tanto la del grado de formalidad del discurso como la de generalidad (o dificultad) y la del tono afectivo no sean las mismas que utiliza el autor del texto, por lo que se hace necesario ir y venir de una escala a otra. Es decir, no se debe neutralizar el tono de una cita textual (cuyo autor cuenta con un estilo particular) para ajustarla al estilo del autor de la obra total.

En el caso específico de un texto de autoayuda, la escalas de formalidad y generalidad se hallan mayormente en el ámbito *neutral*, mientras que su tono emotivo es *cálido*²³. Estilos muy distintos se pueden observar en las citas bibliográficas incorporadas por Melody Beattie (*Denial*) en la página 11 de su folleto:

²³ Para ampliarse sobre el tema, el lector puede consultar a Newmark, 1988:30-32.

- ◆ *It's important to understand and make a commitment to this process. It's valid, beneficial, and necessary for acceptance. (Tomado de On Death and Dying por Elisabeth Kubler-Ross, pp. 78)*
- ◆ *Blessed are they that mourn, for they shall be comforted. (Tomado del Nuevo Testamento, Versión del Rey Jaime, Mateo 5:4)*
- ◆ *Healthy are those who mourn (...) Only very recently have we begun to realize that to deny grief is to deny a natural human function and that such denial sometimes produces dire consequences (...) Grief, like any genuine emotion, is accompanied by certain physical changes and the release of a form of psychic energy. If that energy is not expanded in the normal process of grieving, it becomes destructive within the person... (Tomado de Better Than Blessed, escrito por Ph.D, Donald Anderson, p.18)*

En la primera cita se distinguen varias similitudes con el estilo de Beattie y del discurso persuasivo en general (el uso de las contracciones, el grado de emotividad, la reiteración). Por el contrario, en la segunda cita, es claro el estilo solemne del discurso religioso. En la tercera, el empleo de vocablos más formales y específicos y la utilización de estructuras sintácticas más complejas evidencian las características del discurso técnico clínico-sicológico. Además contrasta esta última con la anterior puesto que Anderson parafrasea la cita bíblica en términos más neutrales, aun así mantiene su estilo formal, educado y objetivo.

6. Uso de claves tipográficas con objetivos específicos

Las claves tipográficas empleadas en el documento que nos atañe cumplen por lo general la función de resaltar, enfatizar, o encerrar un enunciado tal como fue expresado por otra persona (en el caso particular de las comillas). A continuación se resume algunos de los fines del uso de tres claves tipográficas.

- a. *empleo de la letra negrita*: Aparece en títulos y subtítulos que guían al lector a través del desarrollo y exposición de las ideas; en la traducción se ha mantenido, ya que éste es su uso común y se emplea tanto en inglés como en español. Este punto se abarcó y analizó con detalle en el capítulo anterior (remitirse a *Indicadores de transición dentro del discurso*, punto 2 del primer apartado del Capítulo II)
- b. *empleo de la cursiva*: Este recurso ha sido utilizado en el TO para enfatizar el significado de una palabra o frase en particular o para llamar la atención del lector y así dotar de mayor carga afectiva un término o enunciado. Obsérvese los siguientes ejemplos (se ha subrayado el vocablo o frase con el fin de hacerlos más evidentes al lector):
- ◆ It is also important that we know what forgiving does not do. (*Forgiveness* 2)
 - ◆ The phrase *I forgive you* does not mean *I like you*. (*Forgiveness* 4)
 - ◆ If you hear a crisp cry of *No, never! Not after what he did to me!* then simply put it aside and return to it later. (*Forgiveness* 9)
 - ◆ When we find ourselves in similar situations we must stop reacting and look at how we feel. (*Releasing Anger* 12)
 - ◆ When we find ourselves angry, we can ask ourselves these questions: Am I angry and hurt? (*Releasing Anger* 13)
 - ◆ The recognition of powerlessness is the basis of surrender, but the act of surrendering comes with the total acceptance of that powerlessness. (*King Baby* 1)

- ◆ Drug addicts deny they have a problem and *get sicker*. (*Denial 5*)

Para efectos de la traducción se ha tomado en cuenta que el énfasis e intensidad con que el autor ha querido dotar a ciertas palabras o frases del TO cumplen su labor de recalcar su significación, y al no violentar las normas del español, en el TT se ha mantenido el uso de la cursiva. Con ello la versión traducida se ha asegurado el mismo efecto que el TO produce en su audiencia. Sin embargo, algunas adaptaciones han sido necesarias en otros casos en que la norma del español así lo requiere. Por ejemplo, el texto *Releasing Anger* (3) anota:

He might explain the *why* of her behavior, but will rarely discuss *how* he feels about it.

Tal vez nos explique porqué se comporta así su mujer, pero evitará mencionar sus sentimientos al respecto. (TT 67)

Como puede observarse, el énfasis logrado en el TO a través del uso de la cursiva es superfluo e irrelevante en el TT, y utilizarla se volvería un anglicismo de frecuencia que es mejor evitar. Así mismo, en otras ocasiones, el valor agregado a un vocablo por medio de esta tipografía especial se puede desplazar a otro elemento dentro del enunciado, lo cual le permite al traductor recrear el efecto pretendido por el TO, al mismo tiempo que consigue mantener la naturalidad de la lengua meta. Veamos:

"You *make me* angry" is a characteristic remark. Rather than take responsibility for their own feelings, aggressive types often blame others for their anger. (*Releasing Anger 4*)

Por ejemplo, muy característico es el enunciado "Es que *usted* me hace enojar"; lo cual indica que más que asumir responsabilidad por sus propias emociones, los

agresivos prefieren con frecuencia culpar a otras personas de su rabia. (TT 68)

Un uso convencional de la cursiva es para introducir un neologismo o término que se cree desconocido o poco común para la audiencia. Eso explica su empleo en las siguientes oraciones en las que tal función se ha resaltado con negrita: We've often heard the term **passive-aggressive** used to describe people who feel one way but act another (*Releasing Anger* 3) y The term **King Baby** could just as well be **Queen Baby**, because we all probably have this infantile ego in our conscious minds (*King Baby* 1). Casos como éste y otros pueden ser revisados y examinados con más detalle en los manuales de estilo y ortografía.

c. *empleo de las comillas*: Las comillas encierran términos, frases u oraciones que se quieren destacar. Cumplen muchas funciones, pero aquí estudiaremos principalmente el empleo de las comillas en tres funciones básicas.

1) Para reproducir palabras ajenas o citas textuales.

Esta es su aplicación más frecuente. En la traducción se mantiene, y por lo tanto se debe hacer la adecuación de las normas de puntuación vigentes en la lengua meta. Obsérvense los ejemplos:

- ◆ But at first, when loss comes to us, many of us need to say, "No. This cannot be true. This cannot be happening to me." Denial is a shock absorber for the soul. (*Denial* 5)

Sin embargo, para muchos de nosotros la primera reacción al enfrentar la pérdida es una necesidad inmediata de decir: "No. Esto no puede ser cierto. Esto no puede estar sucediéndome". La negación se constituye así en un mecanismo que absorbe el impacto emocional. (TT 36-37)

En el TT se ha sustituido la coma después del verbo que introduce la frase citada por los dos puntos y se ha colocado el punto fuera de las comillas finales.

2) Para destacar palabras, frases y oraciones

Esta estrategia se ha empleado con mucha frecuencia en el TT y es interesante observar su uso particularmente en aquellos casos en que se quiso resaltar términos informales dentro de la escala de formalidad neutral del discurso persuasivo. Su uso se mantiene en el TT pues en los manuales de puntuación y estilo se constata esta aplicación de las comillas en el idioma español.

- ◆ When some awareness, some reality, threatens to hurt us, we trick ourselves into believing "it ain't so." (*Denial* 4)

Cuando algún conocimiento de la realidad amenaza con lastimarnos, nos engañamos diciéndonos: "no es cierto". (TT 35)

- ◆ "Should" or "shouldn't" have nothing to do with our feelings. (*Releasing Anger* 6)

"Debo" o "no debo" son conceptos que no tienen nada que ver con los sentimientos. (TT 71)

- ◆ The end of the game is when the "subjects" refuse to obey. (*King Baby* 6)

El juego llega a su fin cuando los "súbditos" se niegan a obedecer (TT 10)

3) Para encerrar frases muy conocidas, dichos populares y proverbios

Esta aplicación resulta muy útil en los textos motivacionales porque precisamente como se discutió con anterioridad, el discurso persuasivo hace uso de conocimiento y sabiduría popular, y mediante las comillas el autor llama la atención sobre esa frase o expresión que quiere recalcar en los lectores. El manual *Puntuación y uso de las mayúsculas en el español actual* de Martha Virginia Müller Delgado (1996) enumera esta función en el uso de las comillas

(51), y por lo tanto, la traducción se apoya en este instrumento para conservar la puntuación en el TT.

- ◆ We've often heard the phrase "what goes around comes around." (*Forgiveness* 7)

Muchas veces hemos escuchado el proverbio "el que la hace, la paga"; lo cual... (Anexo B)

- ◆ We became the "I want what I want when I want it" person. (*Releasing Anger* 7)

...convirtiéndonos en la clase de persona que "quiere lo que quiere cuando lo quiere". (TT 75)

- ◆ Before the First Step is taken, King Baby needs the hope of "If others can do it, so can I." (*King Baby* 10)

Pues antes de dar el primer paso, necesitamos creer que "si otros han podido hacerlo, nosotros también". (TT 16)

7. Empleo de una actitud comprensiva y simpatizante con la audiencia

Según Newmark (1992) la modalidad discursiva empleada en la formulación de los textos vocativos promete establecer una relación estrecha y de confianza entre el autor y su audiencia mediante formas lingüísticas simples de fácil comprensión para los lectores apoyadas con el uso de relaciones gramaticales y formas de tratamiento familiares (empleo de *tú, usted, uno, nosotros*) (64-65). Ha quedado demostrado, asimismo, que la subjetividad y emotividad que el autor de un texto de autoayuda imprime en su obra se plasma por medio del tono enfático, reiterativo y muy sugestivo en el uso del idioma, y estos elementos constituyen características del contenido del mensaje (recomendaciones, indicaciones propias de la terapia clínica) así como del grupo de lectores a quienes se destina la obra.

Al igual que el autor del TO, el traductor debe tratar de promover en el público meta la toma de conciencia mediante la apelación a sus sentimientos, valores y emociones. Obsérvese el grado de emotividad con que Melody Beattie concluye sus planteamientos en *La negación*:

- ◆ And you don't always have to do something. People "get it together" by falling apart — and the process often begins with denial. That's how God works with us. Let go and let Him! (23)

Uno no debe tener siempre una respuesta para todo. La compostura llega después de que se ha tocado fondo. Recordemos que por lo general el proceso comienza con una negación; así es como Dios obra en nosotros. ¡Deja que Él se encargue! (TT 61)

González Bedoya nos dice que "para que una argumentación resulte persuasiva es preciso considerar las condiciones psíquicas y sociales de los espíritus cuya adhesión se persigue a través de un contacto intelectual entre dos interlocutores sobre una base común de preacuerdo" (96). Esta base común de preacuerdo la constituyen los hechos, verdades y propuestas que el autor le presenta al lector en un texto cuyas elecciones lingüísticas ponen de manifiesto la actitud comprensiva y solidaria con que el primero se comporta frente al tema.

Traducir cuando se tiene en mente la transmisión de valores y la exhortación a efectuar un cambio de conducta y a mejorar la calidad de vida en los lectores obliga al traductor a adoptar una actitud de completa observación y percepción de los matices del discurso que pueden hacer la diferencia entre un mensaje vivaz, sincero y eficaz y uno inerte, prejuicioso y poco convincente. Gerardo Vázquez-Ayora nos previene al respecto argumentando que "la orientación conceptual y cultural imprime

su sello en cada lengua y exige las modalidades de expresión y los giros que sean auténticos para que la traducción no parezca extraña, fría y disecada" (86). En su afán por brindar a la audiencia un producto de calidad, equivalente al TO, el traductor debe ser fiel al espíritu y personalidad de la lengua meta, y con mucha responsabilidad y profesionalismo debe corresponder al autor original apegándose en la medida de lo posible a la manera en que éste ha ideado y planteado su obra.

El efecto equivalente en los textos vocativos, como nos dice Peter Newmark (1992), "no sólo es deseable, sino vital, ya que será el criterio para evaluar la eficacia y, por ende, el valor de la traducción" (74). Agrega que cuando la finalidad de los textos, tanto del original como de la traducción, es la misma, se puede lograr ese resultado deseable. Por ello, el traductor debe dedicarle un máximo de tiempo a esa etapa tan importante del proceso de traducción en la que hace un recuento de las propiedades del TO (la intención del texto, la actitud del autor, los lectores, etc.) y del TT, porque es sólo mediante esta caracterización inicial que logra encauzar por buen camino todo su potencial y experiencia. Cuán preciso haya sido en delimitar los rasgos y el alcance del texto determinará cuán semejante, en forma y contenido, será la traducción con respecto al original.

CONCLUSIÓN

En este Memoria de trabajo se ha fijado como meta la posibilidad de plantear una serie de opciones claras y prácticas que el traductor pueda aplicar en el análisis y posterior entrega de una versión traducida, propiamente de un texto persuasivo de autoayuda o motivación. Para ello ha sido necesario cumplir a cabalidad, y en la medida de lo posible, los objetivos formulados y expuestos inicialmente lo que nos llevará a:

1. *esbozar una descripción práctica y simplificada de los rasgos estilísticos del texto de salida*

Para tal efecto, se ha tomado en cuenta aspectos relevantes como son la intención del texto, la posición del autor con respecto al tema, el nivel del lector, el grado de formalidad del discurso, el área de conocimiento a la que pertenece el texto, etc.

2. *exponer la relación que existe entre esos rasgos estilísticos y el impacto que producen en los destinatarios*

En este punto, ha sido necesario analizar la dinámica que se da entre el lector y el mensaje, en la forma como está expresado y planteado ese mensaje, y si es el propósito del traductor mantener el estilo en el texto de llegada, que es nuestro caso, sustentar con ejemplos claros y precisos los pasos a seguir para tal efecto.

3. *lograr un texto de llegada que se asemeje en forma y sentido al original.*

Se desprende como paso final, que el traductor, una vez cumplidas las dos etapas anteriores, se debe dedicar a elegir las unidades léxicas y sintagmáticas que

vayan acorde con los rasgos estilísticos del texto de llegada, sus destinatarios y el efecto que se pretende por medio del mismo, manteniendo fidelidad para con el autor y el mensaje mismo.

RECOMENDACIONES

1. En cuanto a los rasgos formales que procuran eficacia:
 - A. Mantener la *sencillez de las estructuras sintácticas*. En el caso particular de las *contracciones* de la lengua inglesa que no encuentran equivalente en español, buscar la manera de compensar esa ausencia con recursos sintácticos y léxicos que proporcionen el mismo grado de formalidad (o informalidad). El uso del *imperativo* es crucial en los textos de autoayuda y el traductor debe dar fe de una buena traducción al mantener el tono sugerente mediante los vínculos de confianza que se establecen en el TO y que deben permanecer en el TT.
 - B. Los títulos, subtítulos, tablas y otros elementos formales que *indican transición* dentro del TO deben mantenerse en el TT, pues contribuyen a una rápida comprensión de las expuestas, principalmente en lo que se refiere a la relación entre las partes que componen el todo del texto.
 - C. Al traducir al español se deben conservar, en la medida de lo posible, los *indicadores de relación entre períodos y proposiciones* del TO, pero además es necesario adecuar el TT a un nivel de subordinación apropiado a sus características. Se debe tener presente que más que aumentar el tamaño de las oraciones, lo que el traductor debe lograr es encontrar la manera de hacer más explícitas las relaciones entre las ideas cuando en el TO no son lo

suficientemente claras y en aquellos casos en que la traducción literal resulta poco natural y sobre todo ineficaz.

- D. Aunque el inglés y el español son básicamente dos lenguas que siguen *el orden SVO*, lo recomendable es evitar la excesiva uniformidad de las estructuras en el TT con el fin de evitar traducciones monótonas y poco atractivas para el público meta. De igual manera se insta al traductor a buscar un equivalente en la lengua destino para las expresiones fijas de la lengua fuente, pues lo más probable es que éstas cuenten con su propio ordenamiento.
- E. El empleo de las *frases breves* es uno de los recursos de los que se vale el autor de un texto de autoayuda para transmitir un mensaje efectivo y claro. En español se prefiere utilizar más la subordinación, lo que conlleva a extender el período oracional, pero hay que recordar que en algunas ocasiones la brevedad de los enunciados es un rasgo estilístico del tipo de discurso y es prudente que el traductor consulte textos paralelos que le indiquen cuál es la pauta a seguir. Las frases cortas son características tanto en inglés como en español en los títulos y subtítulos, enunciados dentro de listas o tablas y en las interrogantes.
- F. Cuando la audiencia sabe quien se dirige a ellos, y más aún, cuando el autor ha definido claramente quiénes son sus lectores, el contexto de la comunicación adquiere un matiz de confianza por parte de *ambos participantes* y el autor sienta las bases para que sus valores y juicios sean aceptados y apoyados. La traducción debe dar fe de estas mismas relaciones de afinidad entre el autor y su audiencia reproduciendo las asociaciones y situaciones que se entablan en el TO.

2. En cuanto a los rasgos léxicos que procuran eficacia:
- A. El traductor debe en todo momento mantener la simplicidad del léxico por medio del uso términos comunes, cuando éste es una característica inherente del discurso y cuando logra un objetivo específico que es el mismo que se pretende en el TT. Se deben advertir las combinaciones de palabras del TO, pues por lo general éstas apuntan a más que simples elecciones léxicas arbitrarias y se debe procurar guardar estos vínculos conceptuales que forman los campos semánticos (asociaciones paradigmáticas) del TO.
 - B. En la lengua existen *combinaciones frecuentes de palabras* (asociaciones sintagmáticas), es decir, términos que concuerdan porque sus contenidos respectivos tienen algún tipo de conexión. El traductor debe responder a las combinaciones del TO con otras equivalentes en la lengua meta, con el propósito de facilitarle al lector la comprensión de las ideas y lograr la eficacia del TO.
 - C. En el discurso de autoayuda se plantean las ideas con un vocabulario cotidiano que no oculta ambigüedad, el *sentido de las palabras es común*, es el más conocido y por lo tanto efectivo. El traductor debe lograr el mismo objetivo mediante la equivalencia en la fidelidad y claridad de los términos empleados.
 - D. Si la audiencia del TT es la misma o muy similar a la del TO es importante que el traductor utilice términos actuales que no escondan ambivalencias y que no pertenezcan a un registro ajeno a esos lectores meta. De este modo se asegura la formulación de un texto traducido que resulta claro y natural, con características muy similares al original, y por lo tanto, que se encamina a ser tan efectivo como el documento en que está inspirado.

3. En cuanto a las técnicas del discurso persuasivo:
- A. Adecuar la situación de los ejemplos reales e hipotéticos a la realidad del lector meta. Con el propósito de lograr el mismo impacto que el TO, el traductor puede darse la libertad de cambiar los nombres de pila, pues lo que interesa es la situación o la experiencia y no el nombre propio de las personas involucradas. En este aspecto en particular se puede trabajar con libertad si consideramos que por lo general tales nombres en su mayoría son ficticios y su uso responde a una intención consciente del autor de mantener el anonimato de los personajes de sus anécdotas.
 - B. Cuando el traductor haya determinado (por medio de textos paralelos que le orienten respecto del uso y la norma en la lengua meta) conservar recursos estilísticos de los textos que se orientan a lograr un objetivo específico (sea el uso de preguntas y claves tipográficas), es necesario que consulte y se instruya en las reglas que rigen la ortografía y redacción del español para evitar vicios lingüísticos tan lamentables y que empañan la labor del traductor.
 - C. Es indispensable por su valor afectivo, conservar las expresiones comunes (dichos, refranes, etc.) que son características de los grados de formalidad y tono emotivo del discurso persuasivo. El traductor debe mantenerse alerta y ser capaz de distinguir estos matices que hacen la diferencia entre una traducción natural y eficaz y una insípida y forzada.
 - D. En las citas textuales, que son escasas en un texto persuasivo de autoayuda, es importante recordar que las escalas de formalidad, generalidad y tono afectivo

pueden variar, por lo que el traductor debe realizar los cambios de registro respectivos para obtener consistencia y fidelidad para con el texto original.

Con frecuencia nos enfrentamos a una realidad que menosprecia y devalúa la labor del traductor, pues se considera que traducir es simplemente calcar y reproducir palabra por palabra y punto por punto lo que ya ha sido plasmado por otro autor en un papel. Existe la creencia popular de que el simple hecho de 'hablar' una segunda lengua faculta a cualquier persona a realizar un trabajo de traducción, sin tomarse en cuenta las horas de preparación, entrenamiento y especialmente de investigación que conllevan una labor tal. Se olvida también que el traductor debe tener o adquirir conocimiento sobre el campo al que pertenece el texto y los lectores a quienes éste se dirige, para de esta manera resolver problemas que se le presentan en cuanto a los aspectos morfosintácticos, semánticos y estilísticos de las dos lenguas y de los dos textos que equipara. Es inevitable que al verter un mensaje de un idioma a otro suceda todo un proceso bilateral de decodificación en el que es necesario utilizar los signos y conceptos de una lengua para denominar y representar los de una segunda, sin dejar de lado la situación y el propósito del mensaje. En otras palabras, traducir no es solamente proporcionar el equivalente de los términos o palabras de un texto dado, si no buscar un equivalente para los conceptos y la concepción de la realidad tal como la perciben los hablantes de la lengua a la que se vierte.

Además, la traducción es una actividad muy solitaria. Por ende, contar con otras perspectivas y posibilidades que nos permitan aproximarnos a un texto de un tema

dato, a separar, analizar y relacionar sus elementos y partes de una manera práctica, rápida y eficaz significa reducir y eliminar en gran parte los obstáculos a los que nos enfrentamos cuando se nos encomienda una traducción. Estas nuevas propuestas se unen a las ya existentes que otros compañeros de carrera han planteado en campos diversos como son la silvicultura, nutrición, acondicionamiento físico, veterinaria, medicina, etc., y que constituyen un gran paso en el enriquecimiento y celeridad del proceso. Estos planteamientos útiles y originales contribuyen a engrandecer la cultura que se viene creando en torno a la importancia de no sólo reproducir o calcar sino de crear, de aportarle algo fresco e innovador a nuestro medio, a nuestra generación.

BIBLIOGRAFÍA

I. Textos traducidos

Beattie, Melody. *Denial*. Center City, Minnesota: Hazelden Information and Educational Services, 1986.

Cunningham, Tom. *King Baby*. Center City, Minnesota: Hazelden Information and Educational Services, 1986.

S., Richard. *Releasing Anger*. Center City, Minnesota: Hazelden Information and Educational Services, 1985.

S., Richard. *Forgiveness*. Center City, Minnesota: Hazelden Information and Educational Services, 1988.

II. Libros y manuales teóricos y otros textos sobre traducción

Crystal, David y Derek Davy. *Investigating English Style*. Londres: Longman, 1976.

García Yebra, Valentín. *Teoría y práctica de la traducción*. Madrid: Gredos, 1984.

González Bedoya, Jesús. *Tratado histórico de retórica filosófica II: la nueva retórica*. Madrid: Nájera, 1990.

López Guix, Juan Gabriel y Jacqueline Minett Wilkinson. *Manual de traducción (inglés/castellano)*. Barcelona: Gedisa, 1997.

Martín Vivaldi, Gonzalo. *Curso de redacción: Teoría y práctica de la composición y el estilo*. 20ª ed. corregida. Madrid: Paraninfo, 1986.

Mounin, Georges. *Los problemas teóricos de la traducción*. Trad. J. Lago Alonso. 2ª ed. Madrid: Gredos, 1977.

Newmark, Peter. *Manual de traducción*. Madrid: Cátedra, 1992.

Nida, Eugene y Charles R. Taber. *The Theory and Practice of Translation*. Leiden: E.J. Brill, 1982.

Nord, Christiane. *Text Analysis in Translation*. Amsterdam: Rodopi, 1991.

Orellana, Marina. *La traducción del inglés al castellano*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria, 1987.

Salazar Alpízar, Elieth. *El lenguaje del amor, el poder y la salud*, de Vann Alton Daniels. Traducción y Memoria de trabajo. Heredia, Costa Rica: Universidad Nacional, 1997.

Vargas Castro, Ana Isabel. *El poder y el control: tácticas de los hombres que golpean a su pareja*, de Ellen Pence y Michael Paymar. Traducción y Memoria de trabajo. Heredia, Costa Rica: Universidad Nacional, 1995.

Vázquez-Ayora, Gerardo. *Introducción a la traductología: curso básico de traducción*. Georgetown: Georgetown University, 1977.

III. Diccionarios y manuales sobre la lengua

Bustos Arratia, Miriam. *La puntuación al alcance de todos*. San José, CR: EUNED, 1993.

Corripio, Fernando. *Diccionario de dudas e incorrecciones del idioma*. México: Ediciones Larousse, 1988.

Diccionario Océano de sinónimos y antónimos. Barcelona: Ediciones Océano, 1988.

Moliner, María. *Diccionario del uso del español*. Madrid: Gredos, 1987. Dos tomos.

Müller Delgado, Martha Virginia. *Puntuación y uso de las mayúsculas en español*. San José, CR: SERVICIOS MÚLTIPLES LÍNEA GRÁFICA, 1996.

Pequeño Larousse: español-inglés. México: Ediciones Larousse, 1980.

Real Academia Española. *Diccionario de la Lengua Española, 21ª ed.* Madrid: Espasa Calpe, 1992. Dos tomos.

Webster's New American Dictionary. Nueva York: Smithmark, 1995.

IV. Textos paralelos

Brenes Madrigal, Rodrigo R. *Alcoholismo, adicción alcohólica: problema familiar y su tratamiento integral*. San Jose, Costa Rica: IAFA, 1994.

Doce Pasos y Doce Tradiciones. Nueva York: Alcoholics Anonymous World Services, 1995.

El dilema del matrimonio de un alcohólico. Virginia Beach, VA: Al-Anon Family Group Headquarters, 1971.

Kellerman, Joseph. *Alcoholismo: Un carrusel llamado negación*. Center City, Minnesota: Hazelden Information and Educational Services, 1994.

Los Doce Pasos. Nueva York: Alcoholics Anonymous World Services, 1991.

Potter-Efron Ronald and Patricia. *Poniendo fin a nuestros resentimientos*. Center City, Minnesota: Hazelden Information and Educational Services, 1992.

Quesada Monge, Rodrigo. *Los doce pasos de los Alcohólicos Anónimos: Una invitación a vivir*. Heredia, CR: FEUNA, 1993.

Reflexiones diarias. Nueva York: Alcoholics Anonymous World Services, 1991.

Sandí, Luis E. Dr. en psiquiatría y especialista en adicciones. Entrevista personal. 15 mayo 2003.

Sandí, Luis E y Darío Molina Di Palma. *Estrategias para dejar de fumar*. San José: IAFA-Universidad Latina, 1999.

Un día a la vez en el Al-Anon. Virginia Beach, VA: Al-Anon Family Group Headquarters, 1991.

Viviendo con un alcohólico con la ayuda de Al-Anon. Virginia Beach, VA: Al-Anon Family Group Headquarters, 1981.

Viviendo sobrio. Nueva York: Alcoholics Anonymous World Services, 1975.

W., Bill. *Cómo lo ve Bill: la manera de vivir*. Nueva York: Alcoholics Anonymous World Services, 1984.

ANTE ANEXOS FINALES

A. TEXTOS ORIGINALES

KING BABY

Tom Cunningham

 HAZELDEN[®]

INFORMATION & EDUCATIONAL SERVICES

About the pamphlet:

This pamphlet discusses the King Baby personality — the childish traits seen in people who have reached adulthood without acquiring emotional maturity. Not only must these traits be surrendered before chemical dependency can be fully arrested, but the presence of this King Baby personality can accelerate addiction or lead to relapse.

About the author:

Tom Cunningham has worked in the chemical dependency field for ten years. He holds a B.A. degree from the University of Minnesota and currently works as an inpatient counselor for chemically dependent adolescents and young adults.

First published July, 1986.

Copyright © 1986, Hazelden Foundation.
All rights reserved. No portion of this publication
may be reproduced in any manner without the written
permission of the publisher.

ISBN: 0-89486-362-2

Printed in the United States of America.

INTRODUCTION

Dr. Harry Tiebout used "His Majesty, the Baby," the words of psychoanalyst Sigmund Freud, to describe an inborn attitude. The term *King Baby* could just as well be *Queen Baby*, because we all probably have this infantile ego in our unconscious minds. Chemically dependent people must be especially aware of King Baby characteristics, for these attitudes and behaviors can interfere with recovery.

In our Twelve Step programs, we repeatedly see the need and make the attempt to surrender — to turn our lives and our will over to the care of God. We have slogans that emphasize the necessity and rewards of the Third Step: *Let Go and Let God, What's Turned Over Turns Out*. The recognition of powerlessness is the basis of surrender, but the *act* of surrendering comes with the total acceptance of that powerlessness. Many of us who have difficulty with the First Step may recognize our powerlessness but be unwilling to accept it. In other words, we are able to see and understand it, but our need for control prevents us from committing ourselves to this very necessary act of surrender. Our egos interfere. Our immaturity demands we retain control. Our King Baby mentality insists we direct our lives and control our wills. In doing so, King Baby obstructs our healthy recovery.

In this pamphlet, we will learn to identify the infantile King Baby ego within us. Our childish personality traits must be surrendered before our disease can be fully arrested. The compulsive King Baby personality can accelerate addiction or lead to relapse. We have to maintain our awareness of these tendencies as we work our Twelve Step recovery program in Alcoholics Anonymous or Narcotics Anonymous.

WHO IS KING BABY?

To understand King Baby, let's imagine for a moment we're returning to the womb. Here we feel warmth, security, comfort, freedom, and power. All our needs are taken care of. We

are the center of our universe. We are cared for just because we exist, and we are perfectly content.

Infancy also encourages our King Baby attitudes. Our loud demands for food, attention, and care are answered immediately. We are again the center of a vast kingdom; our wishes are all-important. Through the natural maturing processes of childhood and adulthood, most of the King Baby mentality is discarded and replaced by more appropriate coping skills.

Some of us, however, advanced through the stages of physical growth without shedding this immature creature — King Baby. For us, King Baby never forgets the wonderful, warm security of prenatal and infant life and will try again and again to experience it. King Baby strives to recapture the total contentment of every need being met.

KING BABY CHARACTERISTICS

In attempting to regain the security of infancy, King Babies continue to function with the same feelings that gratified them so long ago. Tiebout says that “when infantile traits continue into adulthood, the person is spoken of as immature” and this immaturity is tied to the traits of feelings of omnipotence, inability to accept frustrations, and doing things hurriedly.¹

King Babies share a wide range of personality traits. None of us has all of these traits, but we will probably find many that describe us. King Babies may show these characteristics:

1. often become angry at or afraid of authority figures and will attempt to work them against each other in order to get their own way
2. seek approval and frequently lose their own identities in the process

¹Harry M. Tiebout, M.D., *The Ego Factors in Surrender in Alcoholism* (Center City, MN, Hazelden Educational Materials), p. 6, order no. 1270.

3. are able to make a good first impression but are unable to follow through
4. have difficulty accepting personal criticism and become threatened and angry when criticized
5. have addictive personalities and are driven to extremes
6. are self-rejecting or self-alienated
7. are often immobilized by anger and frustration and are rarely satisfied
8. are usually lonely even when surrounded by people
9. are chronic complainers who blame others for what's wrong with their lives
10. feel unappreciated and think they don't fit in
11. see the world as a jungle filled with selfish people who "aren't there" for them
12. see everything as a catastrophe, a life-and-death situation
13. judge life in absolutes: black or white, right or wrong
14. live in the past while fearful of the future
15. have strong feelings of dependence and exaggerated fears of abandonment
16. fear failure and rejection and don't try new things that they might not do well
17. are obsessed with money and material things
18. dream big plans and schemes and have little ability to make them happen
19. cannot tolerate illness in themselves or others
20. prefer to charm superiors and intimidate subordinates
21. believe rules and laws are for others, not for themselves
22. often become addicted to excitement, life in the fast lane
23. hold emotional pain within and lose touch with their feelings

THE FRIGHTENED CHILD AND KING BABY

Within many addicted people is a scared, lonely, shamed boy or girl who whispers self-defeating thoughts based on a lifetime of negative messages. We constantly compare ourselves to others and feel we don't measure up.

These feelings of worthlessness, self-blame, and I-don't-belong become a central part of our personalities. King Baby — a selfish, demanding being — emerges as a reaction to these feelings of shame and inadequacy. As we childishly strive to be accepted and to please other people, we begin to seek things from the outside to feel better inside. Designer clothes, fast cars, attractive girlfriends or boyfriends, drugs, and the excitement of life in the fast lane help salve our pain. We develop attractive, magnetic, charming exteriors to get our way. Pleasure-seeking, power-seeking, and attention-seeking devices are used to fill the void, but the void remains. No amount of love, status, money, or fame is enough for the scared little child in us.

Seeing this as a weakness, the King Baby part of us will try to destroy, attack, and push aside our scared little child. By denying these feelings, King Baby ultimately blocks out the fact that the scared little child exists.

The Inner Struggle

Understanding King Baby is difficult because things are never as they appear on the surface. There are two prime motivating factors: first, the scared, lonely, child who does not want to be hurt anymore and, second, the King Baby who is never satisfied.

When the frightened child in us hears the word *no*, an inner message tells us we are bad. We feel loved when we are pampered, and unloved when we are disciplined or scolded. When we are criticized, our immaturity insists on the right to have our own way and argues that if we are loved, others should give us our way. Often, our manipulations allow us to win.

Both of these drives — the frightened child and the demanding King Baby — are temporarily satisfied if we create the person we believe others want us to be. However, long-term recovery is based on the scared little child regaining self-worth and learning to control the King Baby behavior.

The Problem

Recovering people usually are aware of the many threats to their sobriety. Twelve Step programs are designed to help us confront and overcome our character defects. Immaturity, a problem for many of us, is a stronghold of the King Baby in each of us. We may need to recognize this defect and overcome it if we are to continue in our recovery.

The King Baby in us tells us we're right — the others are wrong. Many of us have defended our rightness everywhere and anywhere we've felt threatened. King Babies often act as their own Higher Power, making judgment decisions for themselves and others. The King Baby in us tells us we should be able to succeed at anything we want to do. There is a feeling of being destined for greatness.

THE KING BABY MYTH

The King Baby mentality is driven by three motives — power, attention, and pleasure. By being overly friendly and charming, we try to win friends. We may be clinging. We often try to control or dominate. Almost everything we do has strings attached and creates indebtedness to us. We fear rejection of our real selves, so we present a false, invented person to the world. This protects us from being hurt. Each personality or game we invent is based on a false promise or myth.

Popular Me

Myth: If I am charming, attractive, magnetic, and the life of the party, you will want to be my friend.

Truth: By being all things to all people, we lose our true selves in the process. The end of the game comes when others realize there is nothing behind the phony smiles.

Tyrant/Dictator

Myth: If you obey me and place yourself in my complete control, I will protect you from chaos.

Truth: If we believe we are born leaders capable of handling any crisis, we expect others to trustingly place themselves in our hands. Masters of sarcasm, we keep our subjects in place with cruel comments. The end of the game is when the "subjects" refuse to obey.

The Love Conqueror

Myth: I am irresistible to the opposite sex. Part of my attractiveness is my lack of respect for them. I expect love, attention, wealth, and power for the privilege of my company.

Truth: We are in deadly competition for center stage and are incapable of commitment to a relationship. The end of the game is when others recognize the shallowness of the conqueror.

Beautiful Me

Myth: Youthfulness, a beautiful body, and an attractive face are the essential qualities for me to be liked and accepted.

Truth: We have tried to get by on looks alone. The end of the game is when others tire of the child who requires continuous reassurance of his or her attractiveness.

The Entertainer

Myth: If I can entertain you with my music, my wit, or any other talent, you will worship and adore me.

Truth: We experience acceptance only if others rave about our talents and seek our company in order to be entertained. The game is up when others tire of always having to be a fan or realize we have no warm, human qualities to contribute to a relationship.

The Perfectionist

Myth: I am not worthwhile unless I succeed at being the best in what I do.

Truth: No one is always the best or the most successful, but we try to gain self-worth by specializing in doing certain things well. The end of the game comes either when we realize the futility of such high expectations or when others tire of our competitiveness.

Sweetums

Myth: If I am nice and sweet to everyone, they will like me.

Truth: Our fear of rejection causes us to constantly seek approval from everyone. The end of the game is when we realize we can't make everyone happy or when others tire of our wishy-washy attitudes.

The Rebel

Myth: I must get my way or else. Rules are for other people. If you tell me not to do something, you are waving a red flag in my face and challenging me to do it.

Truth: We rebels usually get the consequences or punishment we deserve or ask for. The end of the game is when we weary of paying the price the outlaw must pay and abandon this behavior.

The Martyr

Myth: I deserve to suffer. I don't count. Nobody understands. Poor me. I see your pity as an expression of love.

Truth: We confuse love with pity and believe sacrificing ourselves will protect us from abandonment. The end of the game is when we get tired of suffering and realize we deserve better.

The Dropout

Myth: If you won't play the game my way, I won't play the game at all.

Truth: Paralyzed by fear of failure and rejection, we attempt nothing and feel the world owes us. We are so discouraged and pessimistic, we give up before we even start. The end of the game comes when others get tired of providing a free ride.^{2,3}

THE VICIOUS CIRCLE

Every one of these games began with some promise of success but slipped into frustration and failure. A King Baby's life becomes a series of extreme highs and lows. New beginnings are always followed by painful endings. These Babies become addicted to the thrill of success and, more importantly, to the pain of failure.

King Babies can't stand the boredom of things going too well and will rock the boat or create a crisis. A life of turmoil clouds the issues and lessens their responsibility for failures. The chaos even keeps them from seeing their constantly lessened self-esteem. The fact that it is not fun anymore is lost in the total absence of any feelings. It's predictable that the King Baby personality will be addicted to something. It is only a matter of time.

THE FATAL COMBINATION

Addicted to a life of excess and driven by feelings of low self-worth, an immature person's life is frustrating and unrewarding, but not necessarily fatal. But something happens to the chemically dependent person when the King Baby lifestyle

²John Powell, S.J., *Why Am I Afraid To Tell You Who I Am?* (Allen, TX, Argus Communications, 1969). Available through Hazelden Educational Materials, order no. 6670.

³Janet Geringer Woititz, Ed.D., *Struggle for Intimacy* (Pompano Beach, FL, Health Communications, Inc., 1985). Available through Hazelden Educational Materials, order no. 6642.

and low self-worth are combined with the experience of getting high. This "something" can be a fatal combination. That warm, comfortable, confident feeling of infancy — something we have been looking for all our lives — is captured again. The comforting, fear-dispelling effects of a chemical are exactly what our King Baby egos have been searching for. As the love affair with getting high takes over, all aspects of our lives progressively slip into more excessive, immature behavior.

THE CATALYST

The King Baby defense system of denying almost any problem is already well established, and it accelerates the chemically dependent person's descent to the bottom. The enemy is within us, and our drug use releases the pent-up frustrations, angers, resentments, fears, and doubts like a rocket ship taking off for the moon. The wonderful feeling of the womb returns, and the Baby is radiant within and without, excited and confident about this newfound high.

The ego becomes a raving maniac demanding to be constantly fed in a series of fun parties and excitement that speeds us through the progression of chemical dependency at a record pace. We become chemically dependent quickly, reaching bottom in a fraction of the time it took our elders.

Blinded by the wonderful feeling of that perfect high, the Baby in us throws away what's left of a conscience and value system. Having a set of built-in blinders, earplugs, and tunnel vision for our delusion and denial system, we are able to remain totally ignorant of how far we have gone.

SICK AND TIRED OF BEING SICK AND TIRED

Exhausted from a lifestyle of needing everything in a hurry, scheming to win, frantically trying to gain the upper hand, fearing outcomes and endings, and trying to be all things to all people, the Baby in us often comes to a screeching halt.

When that sick, panicky feeling of butterflies in the stomach becomes a raging fear and terror that totally consumes us, we hit bottom. The Baby cannot imagine life without chemicals and is fearful of going on and on in this never-ending rat race. Locked into the pattern of this repeated behavior and never trying anything different, King Baby is too paralyzed by fear to face the next day. Recovery can be delayed by the immature ego which still insists on being right — "I can do anything. I don't need help." Timing is everything, for now the Baby is vulnerable and can be helped.

ADMIT DEFEAT, FACE REALITY

Admitting our way didn't work and facing failure will open the floodgates to a world of pain. In an instant our King Baby will go from feeling we need help to feeling hopeless, from being optimistic to believing we can't change. We will stay stuck in our swamp of despair waiting to be rescued while demanding a guaranteed blueprint for success before we will face our fears and begin to act. At this time, we can accept the hand of A.A. or N.A. reaching out to us in the form of another King Baby alcoholic or drug addict, reassuring us the Twelve Steps work. Before the First Step is taken, King Baby needs the hope of "If others can do it, so can I."

The way out of the King Baby trap is "I Can't, We Can" thinking. Surrendering to the Twelve Step way of life can harness the power of King Baby and can help us find a Higher Power that will work for us.

We can learn the true meaning of forgiveness, humility, and gratitude. We can learn to avoid the pitfalls of King Baby and tune into the Twelve Steps. We can learn to have fun again while gaining a new, deeper understanding of life.

HEALING OUR SCARED LITTLE CHILD

Using all the love and support from our Twelve Step group, we must begin an inward journey to meet that scared "bad"

boy or girl part of us, so long ignored. We can let ourselves imagine walking into his or her room and seeing the child huddled and crying in the corner. We can become loving, caring parents to that child within each of us. As any parent would do, we encourage the child to come, sit close, and to explain what is wrong. Then by holding that child, saying "It's all right," and gently wiping away the tears, we can let this youngster know that he or she is loved, is a beautiful human being, and is safe.

THE NURTURING WITHIN A.A. AND N.A.

A soft, warm, secure feeling exists in Twelve Step groups and it reaches out to newcomers with the message "You are loved just because you exist, and I will love you even before you become lovable." This is the promise of A.A. and N.A. — love with no strings. The only expectation is a sincere desire to stop drinking or using. This is the warm, radiant womb that the Baby has been looking for all along. The warm, caring Twelve Step family is genuine and stands in sharp contrast to the false security of alcohol and other drugs.

SELF-LOVE

Slowly, the recovering Baby begins to gain self-respect through the Twelve Steps. It's hard work changing one's whole life, but A.A. and N.A. are always there as guides. In these programs, an awareness of personal dignity begins to bloom. It happens through self-discovery, self-discipline, self-forgiveness, and self-acceptance. Gradually the scared little child takes the opportunity to develop self-love.

TO LOVE AND BE LOVED

It makes no difference if the people in our Twelve Step groups loved us before we loved ourselves. The key is that

now we are loving ourselves more. Gradually, we will explore and discover all the wonderful assets we have.

It's like a celebration for a sponsor to watch a sponsee discover his or her wonderful and unique talents. Each one learns from the other while going through the trials of early sobriety. Sponsors do this so they can stay sober; but, in doing so, they reinforce all that they have learned. Watching the newcomer come alive again is a thrill that is reward enough.

FREEDOM

Coming alive again with a sense of self-dignity and becoming connected with a sponsor will prepare us for the next stage.

Our immaturity has forced us to spend our lives attracting outside power to feel good inside. Selling ourselves for a smile was slavery. Good feelings do not come from people, places, or things, but from the inside.

Reclaiming personal power comes by first admitting powerlessness over others. We all need to take responsibility for our own self-worth and dignity. Self-worth does not depend upon what others say or do, but instead on how a person reacts to what others say or do. There are choices about the way to react. Reacting with fear, anger, or resentment tends to make a person feel worthless. Accepting the fact that everyone is not going to agree with us, and perhaps not even like us, is reality.

SURRENDER: BE GOD OR BELIEVE IN GOD

It's quite a relief to be free from trying to run the whole universe. In surrendering, we turn the job back to a Higher Power who, in turn, fills our souls with the warmth, comfort, and serenity we've been seeking so long. Once again it is similar to the feelings of the womb.

Before Surrender

frustrated
angry
tense
nervous
cornered
panicky
afraid
guilty
ashamed
uncertain
defeated
resentful
empty

After Surrender

safe
cared for
relaxed
grateful
open
teachable
willing
honest
hopeful
peaceful
serene
tolerant
full

FORGIVENESS

God doesn't make junk. Each one of us is a special and unique person — a somebody, not a nobody. In all the world there is not another one like us. We must become fascinated by ourselves and realize how tough we are. The King Babies within us have developed a wide variety of strengths coupled with God-given talents, and we must learn to appreciate those strengths. We can learn from the past and let it go. We can stop being judge, jury, and executioner condemning ourselves. We know our Higher Power forgives us. Now it is time to let Him. We must stop judging ourselves and get out of His way.

HUMILITY

“Oh Lord, it's hard to be humble when you're perfect in every way.” When Mac Davis sang that song, King Babies everywhere blushed, knowing he was singing about them. It is now obvious that pride is a large part of the King Baby problem. What we need to learn is that pride can be positive. Humility is not being meek and fearful. Rather, humility is an acceptance of being equal, not better or worse. To be equal is

to also be honest, open, and vulnerable, which is difficult but now possible. Feeling free to be ourselves, we can face reality. Humility helps us to be teachable and flexible. To continue growing and avoid relapse, humility must be constantly maintained.

GUILT

King Baby's guilt machine, or conscience, is broken. King Babies whitewash their behaviors and lose their value systems in the process. Realizing this, they overreact and beat themselves constantly for being human. Until the King Baby in us finds a balance and a new set of values, we will need to rely heavily on our sponsors. A good rule of thumb is if we feel guilty, we shouldn't do it. We need to find out what we believe in and live by it.

USING OUR ADDICTIVE PERSONALITIES

We know we have addictive personalities. Why not try being addicted to something that is positive for us? We can pick some mini-goals or things that we can do each day. We can develop a fun, positive, even passionate love affair with some kind of exercise program. If we want to, we can go back to school.

DEVELOPING A PERSONAL RELATIONSHIP WITH OUR HIGHER POWER

We should ask ourselves what kind of a Higher Power we have, and how we are going to contact Him as we read our daily meditations. We can pick a theme to live each day by, remembering that a positive attitude is not automatic, but comes from practice and hard work. The more our expectations are lowered, the more our serenity increases. We can practice acceptance of ourselves and others.

DAILY INVENTORY

Each evening we should record the positive things we did and the good things that happened to us. This focuses on giving ourselves some credit for what we accomplish. We can gently review our mistakes and promptly admit where we were wrong.

RELATIONSHIPS WITH THE OPPOSITE SEX

Our recovery is seriously jeopardized by getting into a relationship too soon. While hurting with the growth pain of recovery, the King Baby in us often seeks new relationships to ease the pain of growth. If allowed to happen it is like a moth being drawn to the flame, and King Baby too often creates an addictive relationship, using the relationship like a drug high. This puts our recovery on hold, or — even worse — it may encourage relapse. Our immaturity may have prevented us from knowing what a healthy relationship is or how to have one. All we have known is to possess, invade, demand, attack, and conquer. We love the honeymoon but have been incapable of sustaining the nuts and bolts of a relationship. The powerful emotions of a new relationship could cause us to lose our newfound sobriety.

“YOU’VE GOT TO CHANGE YOUR WHOLE LIFE,” THE SPEAKER SAID

Imagine for a moment a permanent stereo headset with one ear listening to King Baby and the other listening to A.A. Our call letters will be K-BABY and W-AA for the “we” in A.A. We have a choice to tune in either K-BABY or W-AA. K-BABY represents stinking thinking or the thoughts that will lead us to relapse while W-AA represents recovery. If we challenge K-BABY thinking and tune in W-AA, we can begin to change our behaviors.

**The King Baby Stinking Thinking
Versus the Slogans of A.A./N.A.**

<i>K-BABY Stinking Thinking</i>	<i>W-AA Slogans</i>
Living in the past and worrying about the future	One day at a time
Continuing to run away from fears and apprehensions	Easy does it
Trying to handle it my way	Let go and let God
Overreacting when things don't happen the way I think they should	Live and let live
Trying to rewrite the Big Book, the Steps, and the Traditions — choosing the parts I want to work	If it works, don't fix it
Forgetting that staying sober and A.A./N.A. are my number-one priorities	First things first
Complicating it into "analysis paralysis"	Keep it simple
Taking others' inventory, pointing out when they're wrong	Take your own inventory
Little white lies are okay	It's an honest program
Justifying grudges and holding on to them	Don't carry resentments
Telling people what you think they want to hear	Tell it like it is

Compare the Symptoms of Relapse to the Principles of A.A./N.A.

K-BABY Symptoms of Relapse

Dishonesty
Doubt
Procrastination
Fear
Taking the easy way out
Complacency
Cockiness
Expecting too much from
others
Letting up on discipline
Quitting the meetings
Forgetting gratitude
Omnipotence

W-AA Principles

Honesty
Hope
Action
Courage
Integrity
Willingness
Humility
Brotherly love

Self-discipline
Perseverance
Spiritual awareness
Service

THE ATTITUDE IS GRATITUDE

Eventually, we learn to take on the task of supporting, nourishing, and stroking our scared little child. We even make a truce with the King Baby part of ourselves and become able to monitor what is going on within. It never occurred to King Baby that a person could be self-disciplined and live a normal life and still be really turned on and alive. We now can develop an inner serenity King Baby never thought possible.

There's a beautiful poem called "The Request and the Response" that describes the feelings King Baby has when he realizes that through all this suffering he has been most richly blessed.

The Request and the Response
(A Universal Prayer of Thanksgiving)


I asked God for strength, that I might achieve,
I was made weak, that I might learn humbly to obey.
I asked for health, that I might do greater things,
I was given infirmity, that I might do better things.
I asked for riches, that I might be happy,
I was given poverty, that I might be wise.
I asked for power, that I might have the praise of men,
I was given weakness, that I might feel the need of God.
I asked for all things, that I might enjoy life,
I was given life, that I might enjoy all things.
I got nothing that I asked for, but everything I had hoped for,
Almost despite myself, my unspoken prayers were answered,
I am among all men, most richly blessed.

Denial

MELBODY BEARD

DENIAL

MELODY BEATTIE

 HAZELDEN®

First published January, 1986.

Copyright © 1986, Hazelden Foundation.
All rights reserved. No portion of this publication
may be reproduced in any manner without the written
permission of the publisher.

ISBN: 0-89486-343-6

Printed in the United States of America.

Editor's Note:

Hazelden Educational Materials offers a variety of information on chemical dependency and related areas. Our publications do not necessarily represent Hazelden or its programs, nor do they officially speak for any Twelve Step organization.

About the pamphlet:

Denial can be a confusing and frustrating part of alcoholism and other drug addiction. This pamphlet discusses denial, its role in the five-stage acceptance process, and offers suggestions on how to recognize and deal with it.

About the author:

Melody Beattie is a free-lance writer who has worked as a chemical dependency and family counselor.

FOREWORD

This pamphlet is one person's opinion — a person who regularly struggles with denial. But I have included quotes from experts to show what they think, too. I've also cited incidents and examples of how other people dealt with or solved a particular problem. The incidents are true, but I've used fictitious names to protect the anonymity of clients and friends.

I hope the booklet is helpful.

INTRODUCTION

Several years into her recovery program for alcoholism, Marjorie met and married a man. Seven chaotic years later, Marjorie realized that her husband was — and had been since they were married — an alcoholic, and that she was in trouble with her own compulsive, codependent behaviors. She was affected by alcoholism again, this time in a different way.

This awareness came suddenly, she said, as if someone had turned on a light switch inside her head. She spent the next several months depressed, angry, and fed up with herself. “I can’t believe it took me seven years to see the truth. I knew all about alcoholism. How could I have denied it so long?” She asked. “What’s wrong with me?”

You may have had a similar experience. You lived oblivious to a problem for a while, then had a light go on inside your head. Everything became clear — so clear you wondered how and why you couldn’t see it before. Or you may know someone like Marjorie, who simply refuses to admit to or accept reality. She does not seem to see a thing that is right before her eyes. And no amount of arguing, cajoling, or insisting removes her blindfold. “People tried to tell me,” Marjorie said. “They warned me, but I didn’t hear them. What they said didn’t register.”

You may now be going through an experience like Marjorie’s. You may feel uneasy, anxious, afraid, or downright desperate. Something isn’t right, but you can’t figure it out. You may have a vague idea what the problem involves; you may say it aloud sometimes. Others may be pointing it out to you in specific terms. But you don’t hear yourself or them. You can’t believe it!

Whether you or someone you know is affected by denial, the experience can be confusing and frustrating. You may care deeply about someone who seems hopelessly entangled in refusing reality. You may interpret his or her rejection of truth as stubbornness, stupidity, absurdity, and insanity. You may take it personally, as a rejection of your clear vision and

willingness to help. You may call it lying. You may wonder, like Marjorie did, what's wrong with him, her, or even yourself for not seeing reality clearly.

Although anyone may have some problems needing to be solved, there's nothing wrong with him or her for using denial. It's a coping mechanism people use to deal with pain and loss.

This booklet will go in search of an understanding and acceptance of denial as a legitimate tool and a valid stage in the grief, or acceptance, process. And what we will look at is not how to eliminate denial, but ways we can reduce our own and others' need to use it.

TOOL OR WEAPON?

Digging through the attic, Marcie, age seven, found a once-favorite ballet costume she had outgrown. In spite of her mother's protests, Marcie squeezed into the costume and wore it all day, oblivious to her absurd appearance.

Janet's oldest daughter, age fourteen, suddenly began doing poorly in school, acting withdrawn and defiant at home, and selecting friends who were doing the same. On several occasions, Janet found marijuana rolling papers in the child's bedroom. Twice, the child came home stumbling, slurring drunk. When a neighbor suggested to Janet that the daughter might be chemically dependent, Janet shrugged her off. "Not my daughter," she said.

Because of excessive drinking, Don had his driver's license revoked and lost his job. Upon threats of divorce from his wife, he reluctantly entered outpatient treatment for alcoholism. "I can't understand what everyone is fussing about," Don said to his counselor. "My drinking isn't that bad. I can control it. I'm not an alcoholic."

What is this fog that smothers people, choking off sensibility and blinding them to reality? What kind of change takes place, turning reasonable people into irrational beings? How can they stand there and say, "It just ain't so," when it is?

This fog is called denial. And it's not that they *won't* believe reality; they are involved in a process that is preventing them from believing it.

"In times of great stress, we shut down our awareness emotionally, sometimes intellectually, and occasionally physically," explained Claudia L. Jewett in *Helping Children Cope with Separation and Loss*. "A built-in mechanism operates to screen out devastating information and to prevent us from becoming overloaded. Psychologists tell us denial is a conscious or unconscious defense that all of us use to avoid, reduce; or prevent anxiety when we are threatened," Jewett

continues. "We use it to shut out our awareness of things that would be too disturbing to know."¹

When we use it, we short-circuit. We go numb. The person using denial may be lying, stubbornly refusing to admit the truth of a thing, performing mental gymnastics to make what is illogical appear logical, and defending it to you with the energy and vigor of an inflamed warrior protecting tribal territory. But this person is not just doing it to you. He's denying it to himself, too.

Noel Larson, a licensed consulting psychologist, defined denial at a Minnesota Corrections Conference on Sexual Assault. "Denial isn't lying," she said. "It's not letting yourself know what reality is."

Denial runs deep. We tell ourselves lies. When some awareness, some reality, threatens to hurt us, we trick ourselves into believing "it ain't so."

What are the jagged edges of life that provoke us into this temporary self-delusion? People may deny feelings, thoughts, events, changing conditions, situations, problems, illnesses, and even death itself. We deny the tangible and the intangible. People deny just about anything that can be denied — but what we usually deny is what we have lost, are losing, or suspect we're losing — something important to us.

The loss may be as minor as a five-dollar bill or as significant as our health. People lose all sorts of things that are important — love, loved ones, self-worth, faith in God, trust, dreams, jobs, health, money, possessions, independence, and even dependence. People may lose things that have become important to them but are difficult for others to see as losses — such as unhealthy relationships with people or chemicals.

All kinds of losses provoke all kinds of people to use denial. How hard and how long we deny varies. We may engage in a stunned second of disbelief. We may resist reality

¹ Jewett, Claudia L., *Helping Children Cope With Separation and Loss* (Harvard: The Harvard Common Press, 1982), pp 23, 29.

for minutes, hours, days, or months. Or, we may spend years stumbling through a murky cloud.

Occasionally, denial is used to accomplish what some consider positive, heroic deeds. Oblivious to their pain, professional football players have — with broken bones — run the length of the field to score touchdowns. Sick mothers overlook their illnesses so they can care for young children. You may remember the story of the businessman who, after being injured in a plane crash, kept diving into the icy river to save fellow passengers until he finally died of injury, exposure, and exhaustion.

Denial is serious. When alcoholics deny their disease, they continue drinking themselves to death. Drug addicts deny they have a problem, and *get sicker*. Codependents of alcoholics and other drug addicts deny they have been affected by the disease and may continue to hurt themselves and others while using denial.

The problem here is painful and obvious. A person who denies reality is not admitting to, nor solving, the problem. Denial eliminates the possibility of change while it is being used. Whether what we're denying is a car problem, a character defect, or an alcohol problem, we're not going to fix it by saying it's not broken.

We are, at the same time, both sturdy and fragile beings. We have a great capacity to tolerate and endure change, pain, and loss. Remarkably, we can even grow from these things into more mature, sensitive, loving creatures. But at first, when loss comes to us, many of us need to say, "No. This cannot be true. This cannot be happening to me." Denial is a shock absorber for the soul.

It's a normal, natural, instinctive response to loss. It's a coping tool, some say God-given, that we use to deal with pain. We use it because we need to. We use it to deal with pain or problems by not dealing with them until we are ready and able to deal with them. And some of us may need a longer time and a little more help than others to "get ready."

“But isn’t acceptance better?” you might ask. “Shouldn’t a person be forced to see things realistically?” These are fair questions. Yes, acceptance is better. And confrontation and intervention, used properly and with care, are good therapeutic tools.

This is not to encourage anyone to choose or continue using denial. But we may want to keep in mind that, paradoxically, denial can be — and frequently is — the first step toward acceptance.

IT’S PART OF A PROCESS

People frequently misunderstand acceptance. “Just accept it,” they say, as if acceptance was a single act, like closing the refrigerator door.

For me, acceptance does not come that easily. I don’t immediately react with serenity to pain or problems. Now, I am usually grateful and content to be a recovering alcoholic and addict. I think it’s fine to be both. In 1973, when I was first told I was an alcoholic and an addict and had to abstain from chemicals if I wanted to live, I did not respond to the news with ecstasy. I did not think it was fine. I went through a process to accept it. Bad news does not instantly become good news, or even neutral news. Most of us need to struggle with what we believe and how we feel before we can adjust to loss. We go through a process.

Elisabeth Kubler-Ross first observed and documented this five-stage process, the grief process, in her work with terminally ill hospital patients. She identified it as the way most dying people react to and reach acceptance of their impending death. In past years, many helping professionals have determined that people pass through these stages enroute to accepting all losses. Some treatment centers believe that this grief process is closely tied to acceptance and recovery from compulsive illnesses such as alcoholism, addiction, overeating, and gambling disorders because these illnesses produce so many losses.

We may find ourselves passing through these stages, at varying speeds and levels of emotion, when we miss an important phone call, get a displeasing haircut, lose our job, or get divorced. We may grieve whenever we experience change — even desired change — as any change means we've left something behind to make way for the new.

"No matter how trivial a loss might seem, the same process must be gone through each time, though the length and intensity of the experience will differ. It may take years to recover from a major loss. But the symptoms of grief and recovery can also be fully experienced in as little as ten seconds," writes Jewett.²

There is no rule for how long each stage will last; there is no rule for how long the entire process takes. That will depend on the nature of the loss, how equipped we are to deal with loss, how we have dealt with other losses, and God's timing. People will take as long as they need to work through it. Growing people is more complicated than growing flowers or vegetables.

Although five distinct stages can be outlined on paper, our passage through them may not be as distinct. The stages may overlap; we may experience more than one stage at one time. We may return to previous stages. We may be at different stages of the process for two or more losses simultaneously. We may whip through it three times in the same day.

Sometimes, in the case of ongoing losses, we may never reach permanent acceptance. This is true when the loss continues to affect our day-to-day living. Parents of a handicapped child may experience stages of the grief process all of their lives — particularly as new implications of the child's handicap develop. Because alcoholism is a lifelong, incurable disease, and because it's cunning and baffling, alcoholics may

² Ibid.

never safely assume they have reached final acceptance of their illness. They are at great risk for reverting to denial — one reason it's important for alcoholics to treat their illness by attending A.A. meetings. Ongoing acceptance may require ongoing attention.

This acceptance process is a spiritual one. It is a going-through and a letting-go experience. I have heard people call it the grief, mourning, forgiveness, and the healing process. Esther Olson, counselor and author, gave my favorite description. "It's the way God works with us," she said.

Following is a discussion of each stage.

Denial

Denial is the first reaction to loss. In the same way that severe physical pain or injury may cause our bodies to go into shock, emotional and mental pain can cause a similar reaction in our feelings, intellect, and sometimes our bodies. We go numb, short circuit. Some therapists call this a "block." Most professionals agree it is usually not a complete block. Part of us knows or suspects the truth. We just aren't ready or able to deal with it yet.

Again, there is no rule for how long denial lasts. Each person and each situation is unique. People will deny until they feel safe enough to cope with the loss another way.

Once a person overcomes denial, however, it is still not time to bask in acceptance. Watch out. Hell knows no fury like one who has moved into the next stage.

Anger

This stage is characterized by blame, envy, resentment, and sometimes rage. Our anger may be specific and pointed, or it may be general, cast randomly into our environment. It may be irrational or rational, justified or unjustified, sensible or senseless. We may kick the cat and holler at the kids, but not really be mad at either. We're angry about our loss. We may blame others and ourselves for the spot we now find ourselves in. We may find ourselves envying those who have what we

have lost. "Why can he have a cocktail before dinner and not end up smashed and senseless by midnight?" We may harangue and carry on endlessly, harbor and spew bad feelings, or explode in a deep and violent unleashing. This rage can sometimes be dangerous, both to the person feeling it and the person who is the object of it.

We switch, in this stage, from "Not me!" to "Why me?" "It's your fault," and "It's not fair." We're mad. Usually underneath the anger lurk fear, guilt, and shame.

Just as we needed to deny, we now need to be angry. "It's okay to go through this stage," says Olson. "Anger will be a propellant if not dealt with. But we need to deal with our anger appropriately."

Bargaining

After venting our fury, we may try to make a bargain that will prevent or postpone the loss. These negotiations may be made with God or vaguely with life. This stage is usually characterized by *if . . . , then . . .* statements which measure what we give against what we get, according to Olson. Sometimes our bargains are constructive, realistic, and do the job. "If we get help for our marriage, then we won't have to get divorced." "If I get help for my drinking problem, then I won't have to die."

Usually, however, our bargains are not this realistic. The alcoholic may strike up a bargain to drink only beer, or to drink on only one weekend a month. "I kept thinking, 'If I really clean the house well this time, then he won't get angry and drink,' " said the spouse of one alcoholic. In these cases, when we can no longer postpone the inevitable, we experience it.

Depression

We now move into a period of sadness. Ever since we first said, "This cannot be true," we have been swept toward this moment. It is perhaps the essence of grief — mourning at its

fullest. It is the peak of the acceptance process and it is emotional pain at its purest. We grieve over what we have lost, and over what we will lose in the future. This is the time to cry.

This sadness may last hours, days, weeks, or months. "When we humbly surrender, this process begins," says Olson. "This depression will disappear only when the process has been worked out."

Acceptance

When we no longer need to block, be angry, or make deals, and when we have worked through our sadness, we will have arrived at that stage called acceptance.

"It is not a resigned and hopeless 'giving up,' a sense of 'what's the use?' or 'I just cannot fight it any longer,' though we hear such statements too," writes Kubler-Ross in *On Death and Dying*. "They also indicate the beginning of the end of the struggle, but the latter are not indications of acceptance. Acceptance should not be mistaken for a happy stage. It is almost void of feelings. It is as if the pain had gone, the struggle is over. . . ."³

We are at peace with what is, and freely admit our powerlessness over alcohol or the alcoholic. God has granted us the serenity to accept that which we could not change.

Following acceptance, we grow. This implies we have not merely endured the experience, we have been changed or improved by it. In some way, we consider ourselves enriched. If we cannot see how it has benefited us, then we at least have a bit of trust that it has been right, that all is well, and that someday we may understand the purpose.

We can accept loss and grow, but the journey is not easy, nor is it particularly comfortable. It can be awkward and

³ Kubler-Ross, Elisabeth, *On Death and Dying* (NY: Macmillan Publishing Co., 1969), pp. 99-100.

often seems like it will shake us apart. The moment it begins, we may feel shock and panic. During it, we may feel confused, vulnerable, lonely, and isolated. We may experience a sense of loss of control. We need to rely on the grace of a Higher Power; we need to cling to hope. In all stages except denial, hope is a lifeline.

It is important to understand and make a commitment to this process. It's valid, beneficial, and necessary for acceptance.⁴

Going through this process is also important to our health. Mourning is not new to this decade or century. Jesus mentioned it in the beatitudes: "Blessed are they that mourn, for they shall be comforted."⁵ In a search to understand what "blessed" meant, Donald L. Anderson, a minister and psychologist, rephrases that verse in *Better Than Blessed*. "Healthy are those who mourn," he writes. "Only very recently have we begun to realize that to deny grief is to deny a natural human function and that such denial sometimes produces dire consequences," he continues. "Grief, like any genuine emotion, is accompanied by certain physical changes and the release of a form of psychic energy. If that energy is not expended in the normal process of grieving, it becomes destructive within the person. . . . Even physical illness can be a penalty for unresolved grief. . . . Any event, any awareness that contains a sense of loss for you can, and should, be mourned. This doesn't mean a life of incessant sadness. It means being willing to admit to an honest feeling rather than always having to laugh off the pain. It's not only permissible to admit the sadness that accompanies any loss — it's the healthy option."⁶

⁴ Ibid, p. 78.

⁵ New Testament, King James Version, Matthew 5:4

⁶ Anderson, Donald L., Ph.D., *Better Than Blessed*, (Wheaton, Ill: Tyndale House Publishers, 1981), p. 18

And it helps to understand grief. People who hurt are going through it. We need to allow ourselves, and others, the freedom to struggle through, feel, and talk about it — if they wish.

Remember Marjorie in the first section of this pamphlet? She is the recovering alcoholic who spent seven years denying her husband was an alcoholic. After she stopped denying, she went through an intense period of anger and depression. During this time she became frightened and confused. "I think I'm going crazy," she confided. "I haven't been this depressed since my own treatment for alcoholism."

When Marjorie understood she was not going crazy, but experiencing grief, she felt better. She still felt sad, but she understood why. It was okay. She was okay.

Understanding the process won't eliminate our need to go through it, but it will help us relax, be less fearful, and work with it, instead of against it. And we can be of greater help to others.

Now that we've examined denial's place in the scheme of acceptance, let's discuss what denial looks like, both from the outside and the inside.

LOOKS LIKE/FEELS LIKE/SOUNDS LIKE

How can we recognize when we are using denial? Is it as easy as discovering an elephant sitting in the middle of our house?

It would be convenient if recognizing denial were that simple. What we deny is a problem, loss, or feeling in the midst of our lives. It's what we walk around, dodge, and run away from. In spite of our efforts, it's also what we keep bumping into.

Despite ongoing brushes with the object of our denial, it may be difficult to recognize that we or someone else is immersed in it. We may be so close to a situation that we don't see it clearly. We may be so provoked with someone's

outrageous behavior that we aren't thinking clearly. We may be so busy responding to the symptoms — the stubbornness, the absurdity, or the lying — that we don't take time to identify the problem. We don't look at the fog — we focus on the person stumbling around in it.

We may also get caught in the fog. We may have a need to deny whatever it is another person is denying. For purely personal reasons, we may need our spouses to not be alcoholic or our children to not be in trouble. So when they say "it just ain't so," we may be eager to agree.

Another problem is that recognizing when we are using denial is like realizing we're asleep. We realize when it's over that we've been doing it, but we don't think much about it while we're doing it.

In spite of the difficulty in recognizing denial, we can learn to become sensitive to its presence. Each person is unique; each denial system will be unique. But experts have identified certain common emotional, mental, and behavioral patterns.

Some cues may indicate a person is using denial. A person may use more than one at the same time, or he may switch back and forth as the occasion demands. A hearty denier (yes, alcoholics, I'm referring to us) may use many of the systems at once in grand, dazzling orchestration.

Before you grab your pencil and rip out the following pages to use as a checklist for inspecting your family and neighbors, I suggest you begin by studying yourself. And when you've finished with you, remember to use your information not to judge others, but to behave in more helpful and healthy ways toward them.

Don't fret about whether you're pinpointing all the denial systems in your life. I have been told by A.A. members that we don't need to be aware of all our problems and issues at once. If we are working our program and living as we should, we will become aware of the things we need to work on when it's time. We'll face our problems when we're supposed to face them.

Caution: The presence of any of the following traits is never certain proof of denial.

Looks like. . .

The four main ways people deny, according to Jewett,⁷ are by:

1. *Refusing to believe reality.* This is characterized by statements like, "I don't believe it," "It can't be true," and "This couldn't happen to me." We then proceed to conduct ourselves as though the event, problem, or loss doesn't exist. Sometimes, we may act as though we acknowledge the problem, but we're really only adapting under pressure. Deep inside we're whispering, "No. Not me."

2. *Denying or minimizing the importance of the loss.* Here, we are saying whatever happened is "no big deal." We admit to the reality of a thing, but insist it is not as serious as others think; we may even accuse them of overreacting. We conduct ourselves as though we don't consider the problem important.

3. *Denying any feelings about the loss.* This is emotional repression. "It happened — it's happening — but I don't care," we tell ourselves and others. We may act and look like we don't care, appearing emotionally flat.

4. *Mental avoidance.* We avoid things mentally in several ways. We may sleep excessively to escape (actually feeling *that* tired). We may become hyperactive — darting from activity to activity, not slowing until we collapse at night. We may become driven by compulsions or obsessions. We may lose ourselves under the headphones, in front of the television, or in reading materials. We might look like we're running, dodging, avoiding, and escaping. We are!

People who are avoiding reality will also go to great lengths to escape situations that confront their denial system. They

⁷ Jewett, Claudia L., *Helping Children Cope With Separation and Loss* (Harvard: The Harvard Common Press, 1982), p. 29.

are having enough difficulty repressing the truth — they don't need to place themselves in a spot that will make it more difficult. Instead, they will seek out situations that reinforce their denial. Friends, social events, sometimes even career choices, will be made on this basis. Alcoholics and drug addicts have been known to structure their entire lives in a manner that supports their denial.

Feels like. . .

1. A person using denial may feel desperate, alone, confused, uneasy, anxious, driven, frightened, guilty, vulnerable, or out of control.

2. Conversely, a person may feel nothing; emotions are flat, bland, shut down, cold, or repressed.

3. Responses to situations may be inappropriate: giddiness when sadness would fit the occasion, unhappiness or anger when elation would be appropriate. Sometimes we are amazed at how well a person responds to a tragedy. "He's not crying, not falling apart. Could we handle things so efficiently?" we wonder. Probably, if denial had set in.

4. Besides feeling tired because of the great sleep escape, the denier may feel unusually tired because denial, and the entire grieving process, is fatiguing. "Keeping reality from emerging to consciousness is like trying to hold a basketball under water," writes Anderson. "You can do it — but it takes concentration and energy."⁸

5. When in denial, we often feel defensive about whatever we are denying. Others may sense this, whether or not it's said aloud, and think, "I'd better not talk about this, or there'll be a scene." So the problem cannot be discussed.

6. A feeling of detachment or disconnection from one's self is common in denial. We may notice we feel out of touch

⁸Anderson, Donald L., Ph.D., *Better Than Blessed* (Wheaton, Ill: Tyndale House Publishers, Inc., 1981), p. 31

with ourselves and our ability to think and feel. Sometimes, in traumatic incidents, we may actually have a sense of being outside ourselves, watching. "It was as if the experience didn't happen to me. I was there, watching another person go through it — only that person was me," one person reported after a severe crisis. We may sense this disconnection and lack of closeness in someone who is using denial. It may seem the person has gone away and cannot make contact.

7. Extended denial may cause a person to feel and actually become sick, mentally or physically. A person may have headaches, stomach aches, back problems, and sexual dysfunctions. A person using denial may be less resistant to all illnesses, and may get sick more frequently than usual.

Sounds like. . .

People using denial may tell themselves and others that:

1. It's not that bad, that much, or that often (minimization).
2. It's not important.
3. It's not so. Couldn't be.
4. I don't care.
5. I'm too busy or tired to think about it, much less discuss it.
6. It'll all be better in the morning.
7. I'm not as bad as Harvey. My situation is not as bad as Harvey's (comparison).
8. It was really exciting and fun — which it wasn't (euphoric recall).
9. I did it, but. . . (or because. . .). It was sensible (rationalization).
10. I did it, but. . . (or because. . .). It was the right thing to do (justification).
11. I don't have that problem, but an awful lot of people around me do (projection).
12. I couldn't be that way because I'm forever acting the opposite (compensation).

13. Many other creative combinations of the above.

This list is not meant to be complete, but only to give you an idea of the communication that accompanies denial. The rationale sounds good, almost logical (if we don't listen too closely), and convincing. After all, they're convincing themselves. We may find ourselves nodding our heads in agreement while the denier is talking, then wondering what just happened. We've been bamboozled, but we're not sure how or why.

GENTLE: HUMAN BEINGS IN PROCESS

The first time I watched a professional work with a denying person, I thought I was watching magic. I also thought he was doing it wrong.

The incident happened during an aftercare group at a treatment center. The group assembled and started. The spotlight immediately glowed on one client, Jack, who had been sullen and snarly since he walked into the room. The therapist said he was aware Jack was disturbed. What was the matter? Jack said nothing was the matter. The therapist repeated his awareness and his question. Jack repeated his answer. The therapist paused. "He's lying! Confront him! Make him admit to the truth!" I urged silently. The rest of the group must have felt similar urges, because they all started hollering at Jack. The therapist sat back in his chair and held up his hand to quiet the group.

Jack said he had no intention of dealing with any problem because he didn't have one. The therapist said okay, that was fine, maybe Jack was right. But if he changed his mind and decided he had a problem and wanted to talk about it later, that would be fine, too. He said this with respect and without sarcasm, then proceeded to talk to someone else. "Well, we have just sold Jack down the stream," I thought. "Furthermore, he got one over on you."

An hour later, before the group ended, Jack said he guessed he did have a problem, and he hoped it didn't mean he was failing in his recovery program. He wasn't really aware of it before, he said, but he'd like to talk about it now, if that would be okay. It was.

The problem and its resolution aren't significant (except to Jack); the denial system was not colorful. What interested me, though, and what still does, is how the therapist dealt with it. Everything he did and said was contrary to what my first impulses told me to do. Since that time, I have encountered many people using denial. Some, like Jack, have stopped denying after a short while. Others have stopped it after longer periods. Some are still denying. Here are some suggestions that help me deal with other people's (and my own) denial.

1. Examine your motives. Do you really want to help the person, or are you trying to control or interfere? Are you angry, resentful, or afraid? Do you think you're "better" than this person is? Are you in touch with your feelings, beliefs, and Higher Power? Are you denying something? Do you have any need to deny what the other person is denying? Do you need or expect the other person to deny a thing for your own reasons? If you do, he or she may sense this and cooperate. If your heart is not right toward a person, he or she will sense this and you'll be rendered ineffective.

2. Stay healthy. Health begets health; illness is catchy. If at any time you decided you needed A.A., Al-Anon, or any of the Twelve Step programs, go to your meetings regularly and work your program. If you had a terminal, lifelong, incurable illness last year or ten years ago, you still have it. Treating it will minimize your need to use denial and the Twelve Steps will help you deal with other people.

3. Give healthy permissions. Allow yourself and others to think, feel, solve problems, be who they are, and be where they're at in their growth process. These permissions are empowering, energizing, and helpful. Because denial

short-circuits a person's thinking and emotional processes, giving these permissions may encourage the machinery to start working again. Giving people permission to be who they are — imperfect strugglers on a journey — may reduce their need to use denial. It's okay to have problems! It's okay to solve them, too.

A reverse permission I give people — especially young children who need to learn and people who have self-destructive tendencies is, "It's not okay to hurt yourself or others." This may be obvious to us but unclear to them.

4. Listen — if you want to. Let people know you're available if they want to talk. Talking helps people. They get things out of their heads and into the air. It's healing to be heard, really heard — it breeds acceptance. Remember, it helps to listen with your heart as well as your ears. What you're hearing might be another way of saying, "I'm scared," "I'm hurting," "I'm confused."

5. Talk about yourself, your emotions, and your experiences. Talking about your feelings is always one good way to work through them. It will help you. And, honestly reporting your emotions and experiences may help other people, too. It might encourage them to do the same; your victories may give them hope. Don't be pushy and don't preach. If you feel you must talk about another person instead of yourself, be gentle. People who are hurting respond well to gentleness. "Sounds like you're having problems," is more helpful than, "You're really screwed up." Better yet, find something good about that person — a quality, something he or she does that you like and appreciate — and offer that compliment. It could help that person more than you can know, and you will develop a valuable character trait.

What should you say to someone who asks you to support or agree to his or her denial? If someone asks you that important question, "Tell me it ain't so" — verbally or with an uncomfortable silence — here is one possible answer: "I cannot make that decision for you. You will have to think

about it and decide for yourself." This should not only be an answer; it should be a deep attitude.

6. Offer information, literature, and referrals. That means *ask the person* if he or she wants you to leave the book, the pamphlet, or the article. If the answer is no, then don't. Remember, there's a difference between information and advice. Don't give or offer advice. It doesn't help and it just makes everyone mad. Even if you're asked, don't give advice. A good reply is, "What do you think you should do?" That's helpful, and no one gets angry.

7. Read the *Big Book (Alcoholics Anonymous)*, published by A.A. World Services, available through Hazelden Educational Materials). It contains wisdom that has not yet been outdated.

8. Display empathy. That's a fancy word for putting yourself in the other person's place. It doesn't mean pity. It means remembering what it feels like to be facing a loss so painful you needed to deny it. If you cannot recall ever hurting or denying, and if you cannot empathize, see Number One above. If you still can't remember, perhaps you are not the person to be dealing with a hurting person. Empathy helps, and may greatly reduce the need for denial.

9. Avoid judgments. People have problems; the person is not the problem. Saying or believing a person is bad, inferior, hopeless, shameful, awful, or disgraceful will not help. Even if it's in our hearts, if we don't say it, it will not be heard. Experts believe fear, guilt, and shame are some of the biggest barriers people face to stop denying. If we add to a person's guilt and shame — if we say his or her worst fears are true — it won't help. It may increase the need to use denial.

10. Don't argue. It rarely helps a person stop denying. It diverts attention and wastes time and energy. You should not support or agree with denial, but neither should you attempt to pound reality into a person. Sometimes it helps to say, "Okay, maybe you're right." Then let it go. This takes the pressure off you and puts it on the other person in a positive, helpful way. Let people fight with themselves and decide if

they're right. Their battle with truth and reality is much tougher to win than a battle with you. And when that struggle is over, it will have accomplished something. This doesn't mean you can't feel angry towards a person using denial. You are entitled to your feelings, and you need to feel and sometimes communicate them. But shouting is not always the best way to do that.

11. Respect people. You don't have to respect unhealthy behaviors — respect the person. This includes believing they're okay (even if they have problems). They can think, and they can solve their problems. It means we allow them to do these things for themselves. Ask them what they think their problem is. Ask them how they would like to solve it. We don't have to "fix" them, make them better, control, or rescue them. We don't have to advise them or make their feelings go away. We don't have to and shouldn't get involved with their crises and consequences. Consequences are one way reality speaks loudly to those using denial. Quit bailing them out! You will do yourself and them a great kindness.

12. Respect yourself. Set boundaries — for your health and well-being. Don't do things for others that you truly don't want to do, that aren't good for you, or that aren't good for them. Don't let a person using denial do things to you that aren't good for you. This doesn't mean ultimatums or power plays (doing something to force another to do something or to "get even"). It means quietly figuring out what you need to do to take care of yourself, then doing it. Set limits.

13. Confront carefully. This is not a pamphlet on confrontation or intervention. Both are good tools, if used properly. Both can also be dangerous — to us and to the people we confront. Stripping a person of delusions is not a casual project. If the issue being denied is a serious one, the person may stop his or her denial upon confrontation. But remember — that person probably won't move serenely into acceptance. He or she may move into the second stage of the process — anger. I have witnessed violent and frightening acts when this

occurred. Be careful. John Powell explains why in, *Why Am I Afraid To Tell You Who I Am?*:

“The vocation of putting people straight, of tearing off their masks, of forcing them to face the repressed truth, is a highly dangerous and destructive calling,” writes Powell. “He cannot live with some realization. In one way or another, he keeps his psychological pieces intact by some form of self-deception. . . . If the psychological pieces come unglued, who will pick them up and put poor Humpty Dumpty Human Being together again?”⁹

Seek professional help if you think you, or someone close to you, is having problems with extended denial or if you are considering a major confrontation or intervention.

14. Detach. The difficult behavior that helps so much. Don't take people personally, and don't take their problems, including denial, personally. We are not responsible for other adults — don't assume responsibility for them or their problems. Ultimately and absolutely, each person's denial is his problem. His acceptance process is his business. Mind your own business — yourself and your acceptance process. If we can't control others, which it seems we cannot, then we at least ought to try to gain control of ourselves. If you are having a hard time detaching from a person or a problem, maybe you want to consider Al-Anon. It helps.

15. Trust yourself, the acceptance process, and your Higher Power. There are no absolute rules for dealing with denial or for dealing with people. Each situation and person is unique. But you can think, and you can figure out how to handle situations. If you want to help someone, ask your Higher Power to use you and to show you what to do. Strive for gentleness, clear thinking, and love in your encounters with people. Forget perfection.

⁹ Powell, John, S.J., *Why Am I Afraid To Tell You Who I Am?* (Allen, Texas: Argus Communication, 1969), pp. 116-117. Available through Hazelden Educational Materials, Order No. 6670

And you don't always have to do something. People "get it together" by falling apart — and the process often begins with denial. That's how God works with us. Let go and let Him!

Releasing Anger

RICHARD S.

RELEASING ANGER

RICHARD S.

About the pamphlet:


Anger is a feeling, like happiness, which is natural to all people. In this pamphlet the author illustrates how anger can sometimes endanger recovery, and how, properly understood, it can also enhance serenity and self-knowledge.

© HAZELDEN

WORLDWIDE DISTRIBUTION

RELEASING ANGER

RICHARD S.

 HAZELDEN®

INFORMATION & EDUCATIONAL SERVICES

First published April, 1985.

Copyright © 1985, Hazelden Foundation.
All rights reserved. No portion of this publication
may be reproduced in any manner without the written
permission of the publisher.

ISBN: 0-89486-249-9

Printed in the United States of America.

INTRODUCTION

Many of us in Twelve Step programs can find anger difficult to express in a direct and healthy manner, and consequently it becomes a key issue in recovery. Even those nonalcoholics who were raised in alcoholic families have often responded to their situation with rage, blaming, resentment, guilt, and even physical abuse as a result of repressed anger. Many of us have learned to avoid any expression that even remotely suggests anger in order to "keep the peace." This anger inevitably becomes cold and resentful. Resentment can quickly undermine any growth a person attains in a Twelve Step program and will ultimately threaten sobriety. This pamphlet will show ways to apply the principles of the Twelve Steps to help us express our anger directly. We'll see how denial of anger, not the feeling itself, is what undermines our relationships and serenity. We can choose to deny our anger or express it. We needn't continue old behavior.

Anger isn't a demon to be exorcised from our bodies, or an unwelcome guest to be thrown out of our house of feeling. Anger is not a "bad feeling," but a normal and healthy one. Everyone has felt and will continue to feel anger from time to time. Being in touch with our feelings doesn't mean we will never experience discomfort. Often, in fact, awareness of feelings puts us directly in touch with what bothers, hurts, or angers us. We need to get in touch with and become more aware of our anger.

In this pamphlet we'll discuss questions we can ask ourselves that will make our feelings more clear. We'll rehearse techniques to release our anger, review situations that frequently anger and irritate us, and find methods of dealing with anger we can use to bring more comfort and emotional balance to our lives.

RELEASING ANGER

Denying Anger

When we are genuinely happy, our bodies cannot help but express our feelings. Our eyes glow, our limbs seem weightless, our muscles relax, and we smile. Sadness brings a downturned mouth, drooping facial muscles, slumping shoulders, and sometimes tears. Anger is no different. It has its own physiology.

We can see and hear anger. Capillaries fill with blood that color the face; the volume of voice rises; words are pronounced emphatically; arms and hands grow firm and tense; gestures are more pronounced; blood pressure goes up. These are only a few of the body's physiological responses to anger.

Others will often see and hear our anger long before we recognize it. When our anger is clear to others and they ask us how we feel, sometimes we say, "No, I'm not angry." This is denial. When we lie about what we feel, eventually we disown the feeling, and anger is usually not the only feeling we deny. The severity of our denial of anger is always proportional to our denial of tender and loving feelings. The more able we are to admit, accept, and express our anger, the same will be true of our love.

Imagine a train speeding down the tracks. Someone pulls the emergency cord to stop it. We can easily imagine the reaction. People are thrown forward, luggage comes tumbling down from overhead racks, and injury may result. Everyone on the train questions the conductor and wonders what's happened. When anger arises and we try to stop our bodily responses with denial, the same havoc and destruction takes place inside us. Ulcers, backaches, colitis, high blood pressure, headaches, and grinding of the teeth are only some of the things that can result when we suppress our anger. Why, then, do we sometimes go to any length, even to the point of becoming physically ill, to deny it? Before discussing this

problem, let's take a look at someone who denies anger when, from all appearances, he or she seems to be experiencing that very feeling.

We've often heard the term *passive-aggressive* used to describe people who feel one way but act another. When they are angry, they work very hard at looking comfortable to convince us into believing they are happy. Rather than frown, they smile; rather than tense their body, they intentionally swing their arms and legs. Their anger isn't expressed warmly or directly. These people, more than most, suffer from feeling what they "should not" feel. Their anger, when it arises, is expressed with mild, sugar-coated remarks. They laugh inappropriately. They prefer to discuss our feelings, rather than their own. But the true anger gives their remarks an odd, aggressive quality. Sometimes we can't put our finger on it. But if we trust our feelings, we sense they are aggressive, and we feel uneasy. Occasionally, we all act this way.

Passive-aggressive people often boast about how they never get angry, as if anger to them wasn't simply a human feeling we all have but a disease or shortcoming of some kind. Imagine, for a moment, a passive-aggressive person (let's say it's a man) at a party, standing in a crowded living room. His spouse has just made an unkind and insensitive remark about him. This person, rather than show any feelings of hurt or anger, will often smile and say, "You shouldn't say things like that," or, "You don't really mean that." And as he leans over the coffee table to pick up a snack, he changes the subject. From all appearances, he looks comfortable.

If you comment to him privately about your own feelings regarding his spouse's remark, he may well minimize or excuse it by discussing, not how *he* feels, but the stress his spouse is under at her new job. He might explain the *why* of her behavior, but will rarely discuss *how* he feels about it. He may end the conversation by thanking you for your concern and advising you not to worry about him. In truth, worry, anxiety, and depression follow these people like shadows.

Passive-aggressive people are driven to control their feelings

and will deny any emotion, such as anger, that makes them feel vulnerable and powerless. They want to feel powerful and in charge. They focus on controlling the feelings and behavior of others. They may advise their children on what feelings they "should" or "shouldn't" have. They may tell their daughters that anger is unladylike, and their sons that showing pain is unmanly. Any time we use the terms *should* or *shouldn't* in regard to other people's feelings, we are participating in this passive-aggressive behavior. This same denial motivates more aggressive people.

The *aggressive* types tell us they always let out their anger; they have no problem, they say, in expressing it. They may yell and shake a fist, but when we examine their remarks we hear blaming and shaming. "You *make me* angry" is a characteristic remark. Rather than take responsibility for their own feelings, aggressive types often blame others for their anger. In essence, they are saying, "You are the one who made me feel this way and I want you to stop what you're doing so I can feel good." All the yelling is an attempt to control and manipulate others into acting and behaving the way the aggressive person wants. Since aggressive people can't warmly express their anger, the other people will have to change.

You might find this person at a street corner, involved in a fender-bender, yelling and accusing the other person of driving carelessly. "It's your fault, you shouldn't have stopped so quickly," or, "You should have signaled your turn properly." Even if this person receives a ticket, you'll often find him or her at home, eight hours later, blaming the other driver over supper. However, we must remember that anger is neither right nor wrong, does not try to win or lose arguments, and does not find fault or excuse. If the goal of expressing our anger (or any feeling) is to show those we love who we are, then we can see how far away passive-aggressive and aggressive people are from this goal. We must also keep in mind that all of us periodically engage in passive-aggressive or aggressive behavior. We need to identify this behavior in order to share our real selves with those we love.

What Angers Us?

Suppose, for a moment, your spouse fails to pay a bill due on a particular date. Or someone arrives late for an appointment with you, or you have a flat tire, or the door handle suddenly comes off in your hands just as you are rushing out of the house to an appointment. Perhaps you don't like to be hurried or kept waiting by someone else. Many things irritate, disappoint, and anger us. It's helpful to know what specific situations trigger our anger. If we take a quick inventory of these situations and compare our list with someone else's, we'll see many similarities. This will help us realize we aren't alone. None of us like a flat tire when we are driving to an important appointment. Most anyone can understand us being angry and irritated.

Try to include in your list some quirky situations that seem to anger only you. Maybe cigarette butts in ashtrays irritate you, and even more so the individual who left them there. Maybe your spouse seems to have a habit of calling you downstairs just as you settle down in bed to read. Do you tighten your jaws when your child cries in the middle of the night? Do you get angry and mumble under your breath when you find the shirt or blouse you wanted to wear wrinkled? Identifying these situations now, when you are more comfortable and willing to be more aware of anger, will make it easier to express your anger when the situation happens.

It's important to keep these situations in mind; the flat tire, the wrinkled shirt, the unpaid bill, showing up late for an appointment did not happen intentionally to harm or anger us. The tire did not pick that moment to go flat when we so needed the car to run smoothly. In fact, we might have known all along the tire needed to be replaced. Nor did someone anticipate our desire to wear a particular shirt and sneak in, in the middle of the night, to wrinkle it. Absurd as this may sound, blaming others or the situation for our anger is just as ridiculous.

Then Why Get Angry?

Suppose we have a friend who is chronically late for every appointment. While waiting at a restaurant, we find ourselves angry and irritated. When she arrives and apologizes for being late, we say, "Oh, it's all right. It doesn't bother me." We may feel we are simply being polite, but in truth we are choosing to deny our anger and keep it inside us. With each late arrival and each denial of anger, we are shaping a resentment that will damage us spiritually. "But I shouldn't be angry," we might say. "Should" or "shouldn't" have nothing to do with our feelings. Feelings simply are. "But why get angry?" we ask. "It won't change anything." The question, however, denies and avoids the obvious. We *are* angry, and the question should be rephrased: "Why express the anger?" We can choose to express or deny our feelings. Later we'll talk about how we can make that choice, but for now let's look again at ourselves waiting for our friend to show up for our appointment.

First, we identify how we feel. Whether we should or shouldn't feel angry is beside the point. If we decide to tell her we feel angry and expect this to change her behavior, we are on the wrong track. If we share our anger and irritation with her, she may realize how we feel about her tardiness, and apologize, promising to make more of an effort to arrive on time. However, this may not happen and should not be the goal. We express our feelings, not to change other people, but to share with them who we are, how we feel. We express our anger to our friend because we don't want to injure ourselves — and, in the long run, her — by denying or dismissing our feelings as unimportant.

Releasing Anger

Awareness of our anger is half of learning to get in touch with our feelings. Many of us who spent our childhoods in alcoholic families and became alcoholics ourselves never knew what our true feelings were, or how to express them in a

healthy manner. The First Step can help us immeasurably to recognize and express our anger. By simply admitting we are powerless to control what, where, and when we feel angry, we deepen our awareness of the very nature of feelings. We have no more control over any feeling — mad, sad, glad, or bad — than we do over thoughts that pop in and out of our minds. How many times have we been surprised at a party, at an A.A. meeting, or simply on a walk by a feeling that changed a bad day into a good one? How happy we felt at unexpectedly seeing an old friend at a party. We can be surprised in the same way by anger. One minute we can be sitting comfortably in the car at a stoplight, and the next minute, a little further up the road, feel angry that another car pulled out of a side street in front of us, causing a near collision. We do not control these events, nor the corresponding feelings we have. Instead, we admit to our powerlessness and give up trying to control others, their behavior, and situations to suit our own feelings. We admit, as well, to the unmanageability we feel when angry. This is the First Step, the beginning of awareness of our anger and its healthy expression.

The principles of the Twelve Steps teach us other ways of dealing with anger. After admitting to powerlessness and unmanageability, we can come to believe that a Power greater than ourselves can lead us to a healthy expression of our feelings, to sanity, to wholeness.

In the Third Step, we do not so much turn over our feelings to the God of our understanding but the attempts to control them by denying them, by manipulating others or by blaming. God wants us to have our feelings, to experience them fully, even anger.

Earlier we discussed an inventory of situations that often anger us. The Fourth Step can also help us inventory how, in the past, we dealt with our feelings, especially anger. We can discuss this with a close friend and admit to him or her "the exact nature of our wrongs." When we come to the Sixth and Seventh Steps, it's important we understand that anger is *not*

a character defect or shortcoming; anger is a normal, human feeling. What we do or don't do with that feeling can reveal a character defect, but it is not wrong to feel angry. Denial of anger, blaming, resentment, and manipulating others are character defects or shortcomings that result from *not* dealing with our anger in a healthy way. We are willing to have God remove these defects, and we humbly ask Him to do so. We are not asking God to take our feelings, and this includes anger, out of our hearts. By now, we can return to people in our past and make amends, with feeling, for not listening to their feelings or responding honestly to them with our own.

The Tenth Step asks us to continue an inventory. This can simply entail periodic spot checks on how we feel. Asking ourselves, "How do I feel, right now?" can help us to become more aware of how subtly our feelings connect us to others and our environment. Through the prayer and meditation suggested by the Eleventh Step, we can seek advice from others and our Higher Power on how to best deal with anger. As we become more aware of our own feelings, we experience a more heightened sense of life. Just as our palate develops our taste for foods, feelings develop our taste for life. Anger helps us see what we like or don't like. And just as sobriety is the message we carry to others, so, too, expressing our feelings also carries a message. As others see and hear us express our anger warmly and openly, they, too, are encouraged to deal with their own feelings.

The Steps encourage us to take responsibility for our feelings, and help us choose what to say or do with them. Sometimes it will be necessary to seek out the other person and admit our feelings to them. The person we choose to express our anger to directly and openly will often be a close friend or loved one. Anger and love for another are often intertwined. Anger, as well as happiness, sadness, or fear, is a feeling that requires intimacy for its expression. A sensation of vulnerability often lies just beneath our anger, and we usually choose to show our vulnerability only to those we love

because they are the ones we trust. Seen this way, expressing anger can be an intimate form of communication.

It's Our Choice

Most newcomers to a Twelve Step program have rarely, if ever, dealt with anger soberly. Some people who were raised in alcoholic families never learned. If we did, we quickly lost this ability when alcohol or other drugs poisoned our responses. We became the "I want what I want when I want it" person. With this childish outlook, we believe we are king or queen of the day, and any obstacle to our gratification is met with an angry reaction. We will rarely, if ever, choose to respond to those feelings. We have so little control over their expression that they, not we, dictate our responses. We are driven impulsively and are often out of control. The feelings we have, although denied, are often expressed without any appropriate considerations.

Any expression of feeling in this immature, emotional state is a reaction, not a choice resulting from an awareness of feeling. When anger is a choice, simply airing the problems relieves tension. Anger becomes, then, a chosen response rather than a reaction to a situation or person; it is warm and caring, and does not coldly blame or ridicule the other person. We then take full responsibility for our feelings and don't accuse the other of "making us angry." When we choose to express anger, we reveal to others where we are most vulnerable. Even when others don't respond favorably to us, we still increase our self-esteem and learn more of who we are.

If we choose to deny our anger, we temporarily avoid having to face anyone directly. Denial allows us to escape being vulnerable; it's a defense. However, the price we pay for this choice is a big one. Consistent denial of anger inevitably isolates us from intimate communication with others. Remember, denial of anger directly affects other feelings. Sadness, hurt, even happiness, become increasingly more difficult to feel. Denial of anger also develops resentments, and this can

endanger our sobriety. For an alcoholic, this can mean death. Little wonder why we should be concerned about anger. Suppressed anger increases frustration and makes problem solving nearly impossible. Suppressed anger is at the root of many physical illnesses, divorce, child abuse, violence, anxiety, and various forms of mental illness. Even a mild case of suppressed anger can ruin our entire day. Sometimes, rather than face our feeling, we will try to explain or justify it. This dubious luxury, called "self-righteous anger," can also drive us back to our old, sick behaviors.

Nothing can be more damaging than "justified" anger. We are "playing God" when, in our justified anger, we contemplate revenge. Self-pity can become a constant companion, and the voice of this hellish companion blames, pouts, criticizes, accuses, and judges. In truth, we do not justify our anger, only what we have done with it. Deep in our hearts, we know how spiritually unhealthy this is and we try to justify it with statements like "I have a right to be angry with you." Feelings only need "rights" when we deny them. We can deny our feelings; it's our choice, but is it worth the price we pay?

Cold Anger

Many of us, having denied our anger for years, return emotionally to deal with what is sometimes called cold anger. Cold anger, simply stated, is resentment. When we suppress our anger, the feeling seems to dissipate at first but, in truth, it turns cold and far more calculating. We begin to plot our responses (actually, our reactions) toward the person with whom we are angry. We grow more preoccupied with this person in our thoughts. With cold anger, even when we are active in a sport, at work, or simply taking a walk, we may find ourselves obsessively thinking about what was done or said to us. We are far from enjoying whatever we are doing. We are trapped in the past and plotting future revenge. This type of activity — "stewing" — is cooking serious trouble. This process, unchecked, will swell to a full blown resentment.

Remember, anger is only a feeling. But how we deal or don't deal with it may create a character defect. In the past, alcohol or other drugs, eating, sleeping, and headaches were often our responses to situations that frustrated us. We blamed others or pitied ourselves until we were blue in the face and choking with resentment. If our anger has turned cold and resentful, we may need to sit down with pencil and paper and write the name of the person we resent. Write down the particular incident. How were we affected? Did their behavior or remark affect our self-esteem, self-respect, security? Were we afraid or embarrassed? We may discover we are not angry, but hurt. After we identify what feeling may accompany our anger, we go to a mirror and rehearse discussing the problems with the person. Very often tears may come to our eyes rather than anger. But if our anger does appear, this time we should express it and not let it sink into the cold realm of resentment. We can yell into the mirror, into the face we imagine has harmed us, shake our fists, whatever is necessary.

We can remind the imaginary face in the mirror that we do not want to blame him or her for our feelings, that we are trying to take responsibility for them. We only want to express how we feel. After this role playing, we may need to talk directly to the other person. Perhaps we should explain, in person, why we haven't called lately, why we have seemed so cold. Amends may be in order.

To avoid cold anger and resentment in the future, we need to learn how to express our anger warmly and immediately.

Stop, Look, and Listen

Let's imagine ourselves driving to an appointment for a job interview, or to meet a friend for lunch. Maybe we are driving to an A.A. or Al-Anon meeting; it only matters that it is important to arrive on time. We may even be a little late already. As we turn the corner onto a main street, we see a train crossing up ahead. As we stop at the crossing gate, we see we are the only ones waiting. Do we mumble under our

breath? Can we no longer hear the song playing on the car radio? Perhaps the nice day now seems overcast. If this is happening, we are impulsively reacting and losing our ability to choose how we want to express our feelings.

One individual, in this very situation, noticed the railroad sign: Stop, Look, and Listen. He reinterpreted the advice on an emotional level, and now uses the sign as a slogan. He stopped reacting to the situation over which he was powerless to change. He looked at how he felt and asked why he was so angry at the train and the delay. He listened for the answer.

When we find ourselves in similar situations we must *stop* reacting and *look* at how we feel. Are we afraid our tardiness might harm our chances for the job? Are we anxious about meeting our friend? Will that friend think less of us? We should ask what we are feeling right now, or why we are angry at the train. *Listen* to the response. This can be very difficult to do, but listening to what our hearts tell us is the healthiest way. The man found his slogan helped him not to react, but to choose a healthy way of responding *with* his feelings, not against them.

Now let's sit quietly in the car and watch the train. Earlier we took an inventory, and now we recall this very situation often provoked anger in us. Let's remind ourselves that to feel angry is not wrong. Remember, too, the train hasn't arrived intentionally to delay us, and *it* doesn't make us angry. If we realize this, we may take the opportunity now to see that this delay has actually helped us discover how important the job interview or friend is to us.

Discovering these things about ourselves while waiting for the train to pass increases our self-esteem. We now hear the song playing on the car radio once again. The blue in the sky returns. We now have more to offer whomever we meet.

Anger and Hurt

Often other feelings can accompany our anger. We sometimes hear someone ask, "What's underneath the anger?" In

this question, anger sounds like a disguise covering up something, perhaps another feeling. Usually, it's just accompanying another feeling. We can, and often do, feel anger and hurt simultaneously. Some people will find one or the other more difficult to express.

When we are angry and we stop, look, and listen, we'll often discover our vulnerability to pain alongside our anger. Someone in A.A. once said, "Whenever I'm angry, I know that often I'm also feeling hurt." We may not know what we are hurt about or even be able to express the hurt. All we may know is that we are upset and angry. Then, it will help to say to the person we're angry with, "Yes I'm angry and yelling, but I know I'm hurt, too. I just can't seem to express hurt without yelling." We can then excuse ourselves to find some quiet time for meditation. We'll be amazed to find our anger has subsided, and in this atmosphere our hurt may surface. When we are hurt, we are most childlike and vulnerable. It takes courage to allow another person to see us this way. The choice then, is ours. We can now go back to the person and make our feelings clearer.

When we find ourselves angry, we can ask ourselves these questions: Am I angry *and* hurt? Am I reacting to my hurt, my vulnerability, with anger? If I feel hurt also, have I made this clear to the other person, or have they only heard my anger? Am I reacting? Do I need a time out? Any one of these questions can help us focus more clearly on what we are feeling.

Anger is a Feeling

There may be plenty of yelling in an alcoholic household, but the yelling doesn't express anger openly, warmly, or with resolve. Alcoholism is a family problem, and denial of alcoholism in the family is the major obstacle to recovery. Often, the feelings of each individual member of the family are also denied. They deny not only their own feelings but also those of others in the family. In fact, feelings are taboo.

we know now that feelings, in truth, are often responses to others. When honest, they are visible and apparent. In a family where denial of a serious illness is all-important, any genuine expression of feeling, and this includes anger, is generally denied by each member of the family. Honest feeling threatens to approach the problems. Little wonder, then, why alcoholic families deny feelings. Those raised in alcoholic families who marry or become alcoholics themselves need to go back to what Bill W. calls the "kindergarten of the spirit."

Many people feel it is wrong to be angry. Strangely enough, feelings like sadness or happiness are not considered wrong, yet anger is. We must repeat that anger is a feeling, a normal feeling that every human being on this earth has. What we do with our anger can cause serious emotional difficulties. If our anger isn't expressed and released, it goes back inside to wound us. Suppressed anger nurses resentment and self-pity, which can be fatal to a recovering alcoholic. Suppressed anger = pity = resentment = DRINK. We must keep this formula in mind.

Feelings are an adventure, something to explore rather than suppress. We are striving for wholeness, and wholeness is neither right nor wrong, but a state of being where we are most alive and conscious. Wholeness doesn't exclude anger or fear any more than it excludes happiness and sadness. Our feelings put us in touch with reality and other people; they allow intimacy between two people. Through our feelings we have the capacity to live joyfully and consciously. Mental health is expression of all our feelings. Anger is a friend in our hearts reminding us what we like, what we want, what we need. Let's stop, look, and listen to this friend.

We know how denial of anger causes blaming, aggression, and resentment. We know how seriously affected we are, physically, mentally, and spiritually, by denial of our anger. Our sobriety is at stake.

We can choose to continue denying our anger and allow ourselves to be driven impulsively into severe reactions and

resentments, or we can choose to practice the principles of the Twelve Steps to help us better express our feelings. We can rehearse, before a mirror, what we feel, what we want to say to someone we're angry with. We can coin our own slogans to help us stop for a moment and consider carefully what we feel and how we want to express it. We know other feelings often accompany our anger. Anger doesn't mask these feelings, but merely accompanies them. We can, once again, accept anger as a feeling, not a character defect. In fact, we understand now that anger and our other feelings are friends, not enemies, that help make clearer to ourselves and others who we really are. The more we accept and are aware of anger, the more loving and caring our own lives become.

ORIGINAL Y TRADUCCION DEL TEXTO
FORGIVENESS

FORGIVENESS

**B. ORIGINAL Y TRADUCCIÓN DEL TEXTO
*FORGIVENESS***

RICHARD S.

FORGIVENESS

RICHARD S.

out the pamphlet:

Forgiveness may allow us to think about past grievances without feeling pain. It often frees us of resentments. This pamphlet might help us end dwelling on the past that holding a grudge can cause.

First published April, 1988.

Copyright © 1988, Hazelden Foundation.

All rights reserved. No portion of this publication
may be reproduced in any manner without the written
permission of the publisher.

ISBN: 0-89486-416-9

Printed in the United States of America.

HAZELDEN

FOUNDATION'S EDUCATIONAL SERVICES

FORGIVENESS

RICHARD S.

 HAZELDEN®

INFORMATION & EDUCATIONAL SERVICES

INTRODUCTION

Because we are vulnerable, we experience hurt in our lives. Pain resulting from a blow to our self-esteem can cause humiliation or shame. Although the injury may be imagined, we can feel real pain. If this turns into resentment, we recall the painful details and feel the emotions of the experience as though it happened only yesterday. The memory may seem haunting, and we'll wish to be free of it.

This pamphlet might help us end dwelling on the past that resentment or holding a grudge can cause. It may allow us to think about past grievances without feeling pain. We will see our lives as a journey where forgiveness serves as a way station where we unload the extra luggage of resentment, and then we can travel more lightly and swiftly.

Resentment is the result of not forgiving. It makes us unwilling to let go of our past hurts, as though letting go might somehow defeat our opportunity for justice. We'll see that no matter how right we might feel, resentment keeps us victims and cannot protect us from future hurt. On the other hand, forgiveness often frees us of resentments, helping us to let go of the past and heal old wounds.

Letting Go

Forgiveness frees us from anyone who may have hurt us. Forgiveness lets go of the emotions resulting from that hurt. Even if the person who has hurt us is unaware of it, or whether the hurt was intentional or not, we can be forgiving.

Forgiveness is important for three reasons. First, forgiving frees us from resentment. Since resentment is the number one obstacle for many people in recovery programs, forgiving is essential to our well-being. Forgiving lets go of any claim on

another for retribution. We do not seek revenge. Second, forgiveness can heal relationships. It allows us to make progress in our lives. People who report being stuck in their recovery might examine whether or not they need to forgive someone in their past. Third, forgiving leads to freedom, giving us more spiritual energy to concentrate on positive things. Forgiveness releases us from resentments that wear us out spiritually and psychologically.

It is also important that we know what forgiving does *not* do. Forgiving does not change the other person or protect us from future hurt. Forgiveness is not a suit of armor that shields us from injury, nor does it give license to others to do whatever they want to us in the future. Although forgiving releases others from any claim we have on them, it doesn't release them from their conscience or from legal consequences of their behavior. Forgiving someone may not restore the relationship.

Forgiveness does not guarantee that we will no longer have any struggles. Nor does forgiving excuse us from responsibly confronting and informing people of how we were hurt or injured by their behavior. Forgiveness, however, can heal us.

When we forgive others, we pardon them for a fault or an offense — we let go of any anger or resentment against them. We stop acting like a judge waiting to pass sentence. We grant pardon without holding a grudge.

The Cost of Not Forgiving

When we are unforgiving and can't pardon someone's behavior, we are harboring resentment and act like jailers locking up the person in a kind of mental cell. But we are the ones locked inside that cell.

Some of us feel justified being angry and resentful. We may feel shocked or offended that forgiveness is even suggested. If a drunk driver struck and severely injured a child,

it's easy to understand how impossible it may be for the parent of that child to forgive. "Just a minute," this parent might say. "I have every right in the world to hate that driver. If it was your child, you'd understand."

Of course we understand. Anger, even rage, can be expected in this parent's grief. It could even be harmful for the parent to forgive the driver without first expressing intense feelings. It would seem cold, a suppression rather than an expression of feeling. The anger the parent doesn't express to the driver could be passed on to others in the future.

Although not all of us have experienced such a tragedy, we may have felt justified being resentful. In the previous example we can understand how the parent could feel right since the driver was not only breaking the law by driving intoxicated and recklessly, but injured a child. Forgiveness may be difficult and seem impossible for the parent. But eventually, the parent will gain from letting go. In doing so, this parent frees herself from resentment and may contribute to the safety of all children by joining Mothers Against Drunk Driving or involving herself in other positive efforts for change. We all have painful experiences and may have difficulty forgiving those involved. Some of us may have been seriously injured, abused, or slandered. We may have heard lies told about us. Our money may have been stolen, our property damaged, or our own children may have been turned against us by a chemically dependent family member. Perhaps we or our children have been physically or sexually assaulted. In some chemically dependent families, alcohol or other drug abuse can cause explosive behavior. Assaults to our self-esteem may cripple us with hurt, shame, or guilt.

We should keep in mind that forgiveness does not mean we must like the people we forgive, or that we condone the harm they may have done.

When we say, "I forgive you," we are not denying our hurt feelings, or saying that an individual's behavior is ethical. The phrase *I forgive you* does not mean *I like you*. We can still wish the person would apologize and accept responsibility for his or her behavior. There is no harm in wishing and hoping. The harm comes when we withhold forgiveness until we receive an apology.

When we forgive, we let go of the emotional consequences of the hurt. We free ourselves from torturous thoughts of revenge. No longer willing to hold or clutch the negative, we forgive in order to receive the good that comes from letting go.

Imagine a burglar coming into your house while you are asleep. A vase shatters on the floor and awakens you. The burglar is at the foot of your bed pointing a gun at you. You feel helpless and terrified. The burglar flees and you are left unharmed. The police catch the burglar, but he is later released on some technicality and is not prosecuted.

A year or two later, you continuously think about this burglar and what you believe is a failure of justice. You resent his lawyer and the judge; you resent the burglar and wish he had been sentenced to jail. You sometimes wish you had even shot him, although you might not even own a gun. Occasionally, you awaken in the middle of the night, disturbed by a dream.

Earlier, we explained how resentments mentally handcuff us to the individual we resent, creating a relationship resembling that of a jailer and a prisoner. In the case of the burglar's victim, each time the victim mulls over the crime and painfully recalls its details, the victim sinks deeper into resentment. Although the victim convicts the burglar over and over in his mind, nothing seems to satisfy his thirst for justice. Or is it revenge?

Imagine yourself the victim. More years go by. You can't forget the sound of the vase crashing to the floor. It's almost

as if each time you remember, you feel the terror and shame of having been violated.

Each thought of that past experience deepens your resentment. You vividly recall the burglar's face, the cold eyes, his hand gripping the gun pointed at you, even the shirt he wore that night. Each time you recall this event you experience some of the old pain. You sweat, get out of bed, and check again to see if you've locked the windows. Later, you have a nightmare and are haunted by the burglar in your sleep. This painful recalling deepens your resentment even though you struggle not to think about it.

People we resent occupy our thoughts; we find ourselves thinking about them at the breakfast table or while working in the garden.

Resentments often give us a false sense of protection. We may think that feeling resentment will protect us from being hurt again by those we resent. Resentment can remind us to be on guard when around a particular individual. But resentment is a poor defense. There's no guarantee that someone we resent is not going to harm us again.

Being assertive is a better choice. We don't have to be resentful to take care of ourselves. When we are forgiving, we are truly taking care of ourselves.

When we forgive, we let go and yield the memory of past harm. In the case of the burglar, we forgive him. Why? So he won't rob us again? So he'll like us? No, we forgive the burglar for our sake. To forgive means we no longer want to hold self-destructive resentment. We no longer want to be tortured by nightmares and insomnia. We no longer want to live in fear of being burglarized again. We are no longer willing to have fear keep us from what we want. In this case, what we want may simply be a good night's sleep.

When we forgive individuals and strangers, we release them from the consequences of their behavior. This doesn't mean they are no longer responsible for the consequences of their behavior, only that we are not going to be responsible for inflicting those consequences. We let go of our desire to punish or expect apologies. More than likely, we have waited years for some people we resent to come to our door with an apology. We may have even waited twenty years for someone, such as a parent, to simply say, "I'm sorry." But it never happened. If we are expecting some benefit from our resentments, we should realize how futile that probably is.

When we forgive, we allow our Higher Power to take care of past matters. We forgive in order to receive serenity and freedom from the past.

When we feel resentful, we are angry at people for being who they are instead of what we want them to be. Knowing this now, we can let go of the anger. Forgiveness is the key that unlocks a great treasure of energy and ease. Each time we forgive someone and let go of anger, our healing goes deeper.

Forgiving: A Response to Injustice

A woman at an Al-Anon meeting once thanked God for showing her mercy rather than justice. Most of us are also grateful for being forgiven rather than punished. It's strange that it can be so difficult for us to forgive rather than to resent, to let go of hurt rather than to seek revenge, to pardon rather than to get even.

"Why forgive when I can get even?" I once heard someone joke. Revenge is inferior to forgiveness. Forgiveness requires more personal strength, depth, and wisdom. When we seek revenge, we are playing God. When we wish others ill, we may become ill. Pride may get in the way of realizing that we are often equally in need of forgiveness.

All behavior has consequences. We've often heard the phrase "what goes around comes around." This simply means that my behavior — whatever I do or don't do — will affect me. The phrase is sometimes spoken as a way of offering consolation to someone deeply wronged by another. In short, what we are saying is everyone eventually pays for his or her behavior, and we need not concern ourselves about giving punishment. The phrase doesn't mean that people who harm us will eventually be harmed in exactly the same way by someone else, and "they'll get theirs."

Past behavior affects future behavior. Whatever I do today will come back tomorrow either to strengthen or weaken me, psychologically and spiritually. Ultimate justice rests between the individual and his or her inner judge or Higher Power. For us to hold out forgiveness because we want justice is self-defeating. This attitude will cause additional injury to ourselves.

Imagine a woman whose husband, long before he achieved sobriety, deliberately and maliciously insulted her in front of a large group of people. Now, seven years later, her spouse is recovering, but she still smarts from the hurt and can vividly recall the entire incident as if it happened only yesterday. She can remember the name of the drink her husband was having at the time, as well as the color of the straw in the drink. She cringes and wrinkles her brow each time she thinks of it. She mentions the event to her husband, but he doesn't remember. She has made herself a prisoner of this memory. Her resentment has her racing in a kind of mental cloverleaf of obsessive thinking, and it may prevent her from enjoying intimacy with her mate now that he is recovering.

No Longer a Victim

We may think we're right by evaluating how unfair and heartless someone has been to us; we may think we're right in judging how deeply hurt we were by someone's behavior. But being right is not to our advantage when every thought of that person makes us cringe, increases our stress level, angers or frightens us, and incites us to take extreme precautionary measures to avoid him or her.

Imagine a person we resent living thousands of miles away, and at this very moment she is lying on a beach of warm sand, sipping lemonade out of a tall glass. She is obviously unaware and unconcerned about how stressed we are thinking about her. By allowing ourselves to be preoccupied in this way, we allow her to live in our minds and bodies. In a way, we let her control us. We remain her victim. Forgiveness can evict the resentment and the obsessive thinking about that person.

When we are resentful, just thinking of a particular event or person can cause us to be nervous, angry, ashamed, or frightened. Because resentment re-creates the bad experience in our minds, we feel the original, negative emotions caused by the event. It's as if the event is happening again. Forgiveness allows us to let go of the event and to think about the experience and the hurt without suffering the consequences. We still wish the experience had never happened, we realize how frightened we were -- but now we are no longer trapped, no longer the victim.

The Willingness to Forgive

It may take a long time before we realize how affected we are by our resentments. It may take a friend or a therapist to point out how resentful we are. Sometimes, listening to someone talk in a Twelve Step meeting may remind us of a past

grievance that still hurts us, and we eventually recognize how powerless we are over the behavior of others.

We know how subtly our lives can be affected by an individual. Even after trying to forget, we still feel powerless to change our way of thinking. It's as if something still eludes us and prevents us from letting go and getting on with life. Are you willing to forgive? If you hear a crisp cry of *No, never! Not after what he did to me!* then simply put it aside and return to it later. You are not expected to forgive someone right now, but to simply be willing to forgive.

The way I approached a past grievance was by first becoming willing to forgive. Willing to forgive is quite different from wanting to forgive. For example, you may not want to go to work, but you're willing to because you need a paycheck. You may not want to stand in a long line at a theater, but you're willing to because you want to see the movie or play. You may not want to forgive, but you are willing to because you want the results: freedom from thinking or obsessing about another. The first step is willingness. You don't have to do anything else but to become ready to let go of resentment.

Making It Happen

How do we go about forgiving what might seem unforgivable? How *do* we forgive someone? Is it enough to say out loud, "I forgive you"? What if, deep down inside, you know you still don't forgive the person, and continue to suffer the ill-effects of resentment?

We will explore specific things we can do to bring about forgiveness, but first we need to examine the importance of *understanding* as a way of making forgiveness unnecessary. For example, someone you know reveals your major character defects to a prospective employer. Later, the employer tells you, "Bill didn't have a lot of good things to say about you."

Consequently, the employer turns you down and hires someone else. You confront Bill and discover that he is jealous of your skills and talents. He apologizes and deeply regrets that he spoiled your chances for employment. His apology is genuine. He promises to go back to the employer and tell him the truth. You believe him. You understand that he has been harmed by his jealousy too. This understanding may make forgiveness unnecessary because you never developed a resentment.

Another example may involve your family of origin. Let's say you were raised in a chemically dependent family and your parents sent you away to boarding school at a young age. This caused you to resent your parents because you wanted desperately to stay home with your brothers and sisters. Years later, after you begin attending Adult Children of Alcoholics meetings and your family begins a recovery program, you realize how resentful and unforgiving you've been. You now understand that your parents' choices were limited as a result of the dysfunctional family. You believe they did the best they could and they loved you. They thought boarding school would provide you with the best education. Looking back, you understand and believe them. Your old feelings are integrated with new thoughts. This understanding makes forgiveness unnecessary.

Exercises to Help You Forgive

Let Go of Resentment through the Twelve Steps

First, think or write down in a journal how your resentment has hurt you. Then, starting with the First Step, we need to admit our vulnerability and realize how powerless we are over people. The unmanageability that results from hurt can fuel resentment. In the Second Step, we turn to a Higher Power who we believe will relieve us of the hurt we feel.

Make a decision to turn your troubled emotions over to the God of your understanding. Trust that you will forgive and know its rewards.

The Fourth Step asks us to take an inventory of all past experiences that still disturb us and that may need the calming effect of forgiveness. We share these experiences with another person in the Fifth Step. When we are ready to take the Sixth Step (that is, when we're ready to have our Higher Power remove our character defects), we are truly willing to forgive. In the Seventh Step, we humbly ask God to remove the shortcomings that kept us from forgiving others and ourselves. In the Eighth and Ninth Steps we finish making our list of people we need to forgive and make direct amends to them for whatever we may have done to harm them. In the Tenth Step we continue the inventory we began in the Fourth Step; in the Eleventh Step we improve our contact with God through prayer and meditation. In the Twelfth Step, we realize the freedom of having forgiven, and with the burden of resentment lifted, we can be of better service to others.

Use Active Imagery

Imagine the person you resent or the person who has harmed you sitting in a chair opposite you. Try to see the person in clear detail. Tell the person how resentful you've been and how hurt you felt. Tell this person you no longer want to go on being resentful and you wish to be free of your mental obsessing. Tell the person you forgive him or her. Practice this exercise and allow it to develop. Our imagination is powerful. Not only what happens in the past affects us, but also what we believe happened. If we use our creative imagination, we can go back to the past and actually change the events by imagining new responses.

Draw a picture of the word *forgiveness*. When you close your eyes and repeat the word *forgiveness*, what do you see? Try to visualize this word and imagine it as a boat on a lake, an eagle flying in the sky, or even a rocking chair. You might also visualize yourself free of all resentments: Are you sitting on a lawn chair? Is it summertime? Or is it fall, with colorful leaves swirling around your feet? What does your face look like when nothing remains for you to resent?

Write Letters

If using active imagery seems too painful or frightening, try writing the person a letter. You may or may not want to send the letter.

Pray For the Person You Resent

Try writing or composing your own prayer. Speak it from your heart. It may even begin with "I find this prayer too difficult to say. Put the words in my mouth, God, that I might forgive this person I resent." A real test of whether you have forgiven is praying that a Higher Power will forgive this person and wipe the slate clean. Try wishing that person well.

Write Affirmations

Try composing your own affirmations. Repeat them. Write them out until the affirmations automatically become a part of your thinking about the person you resent. Some examples might be: I forgive _____ for hurting me. I forgive myself for letting _____ hurt me. I am willing to forgive _____. I like myself too much to be resentful. I am taking care of myself by forgiving _____.

Talk Directly to the Person

This may not be possible or even advisable. If it is, try rehearsing your conversation with this person in front of a mirror or with a friend.

Forgive Large Groups

Sometimes we may end up resenting a particular business or corporation we once worked for. Possibly a club or an organization wouldn't renew our membership as a result of malicious gossip. Think of these large groups as people we can forgive. Apply the same techniques you would if the organization was an individual.

Issue a General Amnesty

We can grant a pardon to strangers, friends, and acquaintances who have harmed us in the past. We can tell ourselves that we want to forgive all who have done us wrong. Some past experiences, however, are so painful or suppressed that we may need additional help from caring counselors or therapists.

Create a Ritual

One therapist told me that his chemically dependent clients often filled balloons with helium and released them as a way of symbolizing their "letting go" of resentments. You might even write the person's name on the balloon. Then, find a place where you can release it, and let it sail. There are a number of rituals you can design if you think creatively.

THE TWELVE STEPS OF ALCOHOLICS ANONYMOUS*

1. We admitted we were powerless over alcohol — that our lives had become unmanageable.
2. Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.
3. Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God *as we understood Him*.
4. Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.
5. Admitted to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs.
6. Were entirely ready to have God remove all these defects of character.
7. Humbly asked Him to remove our shortcomings.
8. Made a list of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all.
9. Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.
10. Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it.
11. Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God *as we understood Him*, praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out.
12. Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to carry this message to alcoholics, and to practice these principles in all our affairs.

* The Twelve Steps are from *Alcoholics Anonymous* (Third Edition), published by A.A. World Services, Inc., New York, N.Y., pp. 59-60. Reprinted with permission.

EL PERDÓN

INTRODUCCIÓN

Nuestra vulnerabilidad nos expone al sufrimiento. El dolor que origina una bofetada en la autoestima puede llevar a la humillación o a la vergüenza y, aunque la herida sea imaginaria, sentimos un dolor muy real. Si ese sentimiento llegara a convertirse en rencor, seguramente recordáramos los pormenores lamentables y volveríamos a experimentar las mismas emociones como si el hecho hubiera sucedido tan sólo ayer. El recuerdo no nos dejaría en paz y deseáramos poder librarnos de él.

Este folleto puede ayudarnos a olvidar ese pasado que nos persigue cuando guardamos rencor hacia alguien. También es una guía que nos ayuda a recordar viejas penas sin el dolor que nos causaron en el pasado. Interpretaremos nuestras vidas como un viaje en el que el perdón sirve de estación de transbordo donde descargamos el exceso de equipaje del rencor, para así viajar con menos peso y más prontitud.

El rencor se origina cuando no perdonamos. Hace que nos sintamos renuentes a olvidar heridas antiguas, como si al desprendernos de ellas, estuviéramos renunciando a la oportunidad de hacer justicia. Notaremos que sin importar lo bien que creamos estar, seguimos siendo víctimas de un resentimiento que no nos librá de futuros golpes. El perdón, por el contrario, nos libera del rencor y nos ayuda a desprendernos del pasado y a sanar viejas heridas.

Renunciar al pasado

El perdón nos libera de quien nos haya lastimado, también nos permite desprendernos de las emociones que ese dolor provocó. Debemos estar dispuestos a perdonar aun cuando quien nos ha herido desconoce la situación o si la herida no fue intencional.

El perdón es importante por tres razones. Primeramente, nos libera del rencor. El rencor constituye el mayor obstáculo en la recuperación de muchas personas; por lo tanto, perdonar es vital para nuestro bienestar. Al obrar con clemencia nos olvidamos de reclamarle a esa persona que retribuya el dolor causado; perdemos interés en buscar venganza. En segundo lugar, el perdón puede sanar relaciones. Nos permite progresar en nuestras vidas. Quizás sea necesario que quienes no avancen en su recuperación, y así lo hayan informado, se autoevalúen para determinar si hay alguien de su pasado al que deban perdonar. En

tercer lugar, perdonar nos lleva a la libertad, nos otorga más energía para concentrarnos en cosas positivas y nos libera de rencores que nos agobian el alma y la psiquis.

Por otra parte, es importante saber lo que el perdón no hace por nosotros. El perdón por sí solo no va a cambiar a la otra persona ni nos va a proteger de sufrir en el futuro. No es un escudo que nos provee resguardo del dolor; tampoco es una licencia que les permita a los demás hacer lo que quieran con nosotros por el resto de nuestras vidas. Pese a que al perdonar liberamos a los demás de sufrir un reclamo nuestro, esto no quiere decir que quedan liberados de lo que guardan en su conciencia o de las consecuencias legales que su proceder podría acarrear. Cuando perdonamos, no necesariamente restauramos la relación con aquella persona.

El perdón no es garantía de una vida sin lucha ni una excusa que nos impida enfrentar y comunicarles a las personas la manera en que sus actos nos causaron daño. Sin embargo, el acto de perdonar sí nos puede ofrecer una cura para nuestras heridas. Cuando perdonamos, exoneramos a los demás de un error o falta que nos hayan cometido, liberando así la ira o resentimiento que sentíamos hacia ellos. Ya no es necesario seguir jugando el papel del juez que espera dictar sentencia, pues los hemos perdonado y hemos hecho a un lado el rencor.

El precio de no perdonar

Cuando no sentimos clemencia y no podemos perdonar la conducta de alguien, abrigamos el rencor y nos comportamos como un carcelero encerrando a esa persona en una celda de metal. No obstante, los que quedamos atrapados en esa celda somos realmente nosotros.

A algunos nos parece justo enfadarnos o guardar rencor; el simple hecho de sugerir un posible perdón nos sorprende e insulta. Si un conductor ebrio atropella y lesiona a un niño, es fácil comprender por qué para los padres del menor sería imposible perdonarlo. "Aguarden un minuto", probablemente diría el padre o la madre, "tengo todo el derecho del mundo de odiar a esta persona. Si hubiese sido su niño en lugar del mío, usted lo entendería".

Por su supuesto que lo entendemos; es de esperarse que en medio de todo ese dolor, los padres sientan ira, incluso rabia. Podría ser perjudicial para ellos perdonar al conductor sin antes haber expresado sentimientos de gran intensidad. Parecerían fríos,

como si en lugar de expresar sus emociones, las estuvieran reprimiendo. El enojo que el padre o la madre no demuestre hacia el conductor podría ser transmitido hacia otras personas en el futuro.

Aunque no todos hayamos sufrido una tragedia de esta magnitud, es posible que si hayamos sentido justo el hecho de guardar rencor hacia alguien. Nos es fácil entender en el ejemplo anterior que los padres crean tener la razón, pues el individuo no sólo ha quebrantado las leyes al conducir en estado de ebriedad y con imprudencia, si no que también ha atropellado a su hijo. Para estos padres, el perdón se presenta como algo difícil y casi imposible de lograr; no obstante, con el tiempo reconocen que se gana más olvidando que aferrándose al pasado. Es así como consiguen dejar atrás el rencor y, en su lugar, podrían aprovechar la oportunidad de contribuir con la protección infantil, uniéndose a una asociación u organización que vele por la seguridad de los niños en las calles,* o comprometiéndose a realizar otras actividades positivas de cambio. En esta vida, todos pasamos por experiencias dolorosas y puede que también nos sea difícil perdonar a quienes nos han lastimado. Quizás, nos hirieron gravemente, abusaron de nosotros o nos difamaron; quizás, es una gran mentira que se ha dicho sobre nosotros, nos robaron dinero, dañaron artículos de nuestra propiedad o tal vez, alguien proveniente de una familia drogodependiente ha puesto a nuestros hijos en contra nuestra. Puede que nosotros o nuestros hijos hayamos sido víctimas de un abuso físico o sexual. En algunas de las familias donde se consumen estupefacientes, el abuso del alcohol u otras drogas puede desembocar en conductas explosivas. Los golpes en la autoestima nos hieren más y dejan una huella de dolor, vergüenza y culpa.

Debemos recordar que perdonar no implica sentir agrado por aquellos a quienes perdonamos ni olvidar el daño que nos han causado. Cuando decimos "te perdono", no estamos negando esos sentimientos de dolor ni creemos que el comportamiento de esa persona ha sido ético. La frase *te perdono* no quiere decir *me agradas*. Es posible que aún deseemos que el individuo en cuestión se disculpe y acepte toda la responsabilidad de sus acciones, lo cual está bien, pues no hay nada de malo en desear y esperar; lo que sí está mal es guardarse el perdón hasta que nos den una disculpa.

Cuando perdonamos, nos deshacemos de las consecuencias emocionales que produce el dolor, nos liberamos de los tormentosos pensamientos que origina la venganza.

* El autor propone unirse a la asociación *Mothers Against Drunk Driving*, que literalmente significa "Madres en contra de los conductores ebrios" (N. de la T.)

Al ya no estar dispuestos a aferrarnos a la negativa, perdonamos para recibir lo bueno que viene con esa liberación.

Imagine que un ladrón irrumpe en su casa mientras usted duerme. De pronto, un jarrón se rompe y usted se despierta para ver al ladrón al pie de la cama apuntándole con un revólver. En ese momento, usted se siente indefenso y aterrorizado; no obstante, el delincuente huye sin lastimarlo. La policía logra atraparlo, pero es liberado horas después debido a un tecnicismo y queda exonerado de toda culpa. A pesar de que han pasado uno o dos años, usted aún continúa pensando en el ladrón y en lo que considera un fallo de la justicia. Siente rencor hacia el abogado, el juez y también hacia el delincuente; desearía que lo hubieran enviado a la cárcel. Incluso, hay ocasiones en que desearía haberle disparado aún cuando usted nunca ha tenido un arma. De vez en cuando, todavía se despierta sobresaltado por un mal sueño.

Previamente, explicamos cómo los resentimientos nos atan al individuo que provoca ese sentimiento en nosotros, creando una relación semejante a la de un celador y su prisionero. En el caso particular de la víctima de robo, cada vez que reflexione sobre el crimen y recuerde los detalles dolorosos, el rencor lo irá consumiendo más y más. Sin importar cuántas veces la víctima condene al ladrón en su pensamiento, nada satisfará su sed de justicia, o ¿será acaso sed de venganza?

Imagine que usted es la víctima y que a pesar de que han pasado unos cuantos años más, todavía no ha podido olvidar el ruido del jarrón quebrándose. Es como si cada vez que lo recordara, sintiera el mismo terror y vergüenza de haber sido ultrajado. Cada pensamiento sobre esa experiencia pasada profundiza su rencor. Puede recordar con gran precisión la cara del delincuente, su fría mirada, su mano sosteniendo el arma con que le apunta, incluso la camisa que llevaba puesta esa noche. Cada vez que usted recuerda el incidente, es como si sintiera el viejo dolor; comienza a sudar, se baja de la cama y revisa otra vez que todas las ventanas estén bien cerradas. Cuando está dormido, sufre de pesadillas y la imagen del ladrón lo persigue en sus sueños. A pesar de que trata por todos los medios de no pensar en ello, el recuerdo de un incidente tan doloroso acentúa cada vez más su resentimiento.

A diario pensamos en las personas de quienes resentimos, lo mismo cuando desayunamos que cuando trabajamos en el jardín. Los rencores nos proporcionan un falso sentido de la protección, pues creemos que nos resguardarán de ser lastimados nuevamente por esas mismas personas. El resentimiento nos hace permanecer alerta cuando nos encontramos cerca de un individuo en particular. Sin embargo, no es más que una defensa

deficiente, pues no garantiza que esa persona no nos pueda lastimar otra vez. La mejor actitud que se puede adoptar en este caso es el positivismo. No debemos guardar rencor para sentirnos protegidos; al perdonar, estamos velando por nuestro verdadero bienestar.

Cuando perdonamos, nos desprendemos y renunciamos a la memoria del dolor que nos ocasionaron en el pasado. En cuanto al ladrón... lo perdonamos. ¿Por qué? ¿Para que ya no vuelva a robarnos? ¿Si lo perdonamos, le agradaremos? No. Lo perdonamos por nuestro propio bien. Perdonar significa que ya no queremos guardar resentimientos autodestructivos, que ya no queremos ser torturados por las pesadillas y el insomnio. También significa que ya no queremos vivir con el miedo de ser asaltados otra vez y que no estamos dispuestos a que el temor nos mantenga alejados de lo que nos gusta hacer; en este caso en especial, quizás lo que queremos es lograr dormir relajadamente.

Cuando perdonamos a alguien, quizás a un extraño; lo liberamos de las consecuencias de sus actos, lo cual no quiere decir que ellos ya no habrán de sentirse responsables de tales consecuencias; por el contrario, somos nosotros los que no cargaremos con la responsabilidad de haberlas provocado. Algo muy común, que a todos nos debe de haber pasado, es esperar durante años y años a que alguien contra quien resentíamos nos venga a buscar para disculparse. Al perdonar, también nos desprendemos de ese deseo de castigar o esperar disculpas. Incluso, podríamos haber esperado hasta veinte años para simplemente escuchar a alguien (quizás nuestros padres) decir "lo siento". Sin embargo, lo más probable es que esto jamás sucedió. Si esperamos recibir algún beneficio del rencor, lo mejor es que nos demos cuenta de lo poco fructífera que esa espera va a resultar.

Cuando perdonamos, permitimos que el Poder Superior se encargue de arreglar los asuntos pasados. Perdonamos para tener serenidad y libertad de un pasado tormentoso. Cuando sentimos rencor, nos enojamos con las personas por ser como son y no lo que a nosotros nos gustaría que fueran. Al estar conscientes de esto, ya podemos dejar pasar el enojo. El perdón es la llave que nos abre las puertas de un gran tesoro rico en energía y tranquilidad. Cada vez que perdonamos y hacemos a un lado la ira, ayudamos a sanar nuestras heridas más profundas.

Perdonar: una respuesta ante la injusticia

En una reunión de Al-Anon (programa de apoyo para los parientes de los

alcohólicos), una vez una mujer le agradeció a Dios por haberle mostrado la piedad en vez de la justicia. La mayoría de nosotros nos sentimos agradecidos por ser perdonados en vez de castigados. Resulta extraño, entonces, que se nos dificulte tanto perdonar más que resentir, dejar el dolor de lado en vez de buscar venganza, perdonar que desquitarse. "¿Por qué perdonar cuando puedo desquitarme?", escuché una vez decir en tono burlesco. La venganza es inferior al perdón; perdonar supone de más fortaleza personal, sensibilidad y sabiduría. Cuando vamos tras la venganza, jugamos a ser Dios; cuando les deseamos el mal a otros, se nos regresa. El orgullo nos puede impedir darnos cuenta que necesitamos ser perdonados de la misma manera.

Todo acto conlleva consecuencias. Muchas veces hemos escuchado el proverbio "El que la hace, la paga"; lo cual en términos sencillos quiere decir que mi comportamiento, sea lo que sea que yo haga o deje de hacer, me afectará en el futuro. En ocasiones, se dice la frase con el fin de consolar a alguien que ha sido profundamente agraviado por otro. En resumen, lo que queremos dar a entender es que con el tiempo, todos pagamos por lo que hacemos, entonces no hay que preocuparse tanto por castigar. El proverbio no quiere decir, sin embargo, que las personas que nos han lastimado en algún momento sufrirán exactamente el mismo golpe por parte de alguien más y, a su vez, "éstos recibirán su merecido".

Los actos del pasado afectan los del futuro; lo que yo haga hoy regresará mañana para fortalecerme o debilitarme, psicológica y espiritualmente. La justicia máxima yace entre el individuo y su juez interior o Poder Superior. Resistirse a perdonar porque queremos que se nos haga justicia es una actitud derrotista que sólo nos provocará heridas adicionales.

Imagínese a una mujer y a su esposo quien, mucho antes de haber alcanzado la sobriedad, aprovecha con gran malicia el hallarse frente a un grupo numeroso de personas para insultarla. Hoy, y después de haber transcurrido siete años, la mujer se encuentra recuperándose, pero aún se estremece del dolor y recuerda con exactitud el incidente como si hubiera sucedido ayer. Puede recordar el nombre de la bebida que su esposo estaba tomando, así como el color de la pajilla en la copa. Cada vez que piensa en lo ocurrido, se le frunce el ceño. A pesar de que le mencione el hecho, su esposo parece no recordarlo, más ella se ha convertido a sí misma en prisionera del recuerdo. Su resentimiento la ha atado a una cadena infinita de pensamientos obsesivos que podrían impedirle disfrutar de la intimidad con su cónyuge ahora que él se está recuperando.

Dejar de ser una víctima

Podemos pensar que tenemos la razón cuando evaluamos y concluimos que el comportamiento de la otra persona hacia nosotros ha sido injusto y cruel; podríamos creer que hacemos lo correcto cuando juzgamos lo mucho que nos lastimó su proceder. Pero tener la razón no siempre será de gran ayuda si cada vez que pensamos en esa otra persona nos estremecemos, tensamos, irritamos o atemorizamos y aún menos si el mero pensamiento nos incita a tomar medidas de precaución para evitarla.

Imagine que la persona a quien le guardamos rencor y que vive a miles de kilómetros, se encuentra en este momento recostada sobre la arena tibia de la playa, tomándose un gran vaso de limonada. Es obvio que ella no tiene la menor idea ni reparo en la tensión que nos provoca recordarla. Por el contrario, al consentir en preocuparnos de esta manera, le hemos dado permiso de vivir en nuestras mentes y cuerpos y, en cierto modo, le hemos permitido que nos controle; seguimos siendo sus víctimas. Por otra parte, el perdón puede expulsar el rencor y la obsesión de pensar en ella.

Cuando guardamos rencor, el simple hecho de pensar en un incidente en particular nos lleva a sentirnos nerviosos, irritados, avergonzados o asustados. Debido a que el resentimiento recrea en nuestra mente ese mal momento, experimentamos las mismas sensaciones negativas que vivimos cuando el hecho sucedió, como si se estuviera repitiendo. El perdón nos permite olvidar lo ocurrido y nos ayuda a pensar en la experiencia y el dolor sin sufrir las consecuencias. Todavía deseamos que el incidente nunca hubiera sucedido, pues nos damos cuenta de lo mucho que nos asustó, mas ya no nos sentimos atrapados, ya no somos sus víctimas.

La voluntad de perdonar

Es probable que necesitemos de mucho tiempo para darnos cuenta de la seriedad con que nuestros resentimientos nos han afectado; quizás necesitemos que un amigo o terapeuta nos haga ver lo rencorosos que somos. Algunas veces, escuchar a alguien compartir sus experiencias en una reunión de los Doce Pasos podría recordarnos una herida pasada que aún nos duele, y es posible que en algún momento reconozcamos lo indefensos que estamos ante el comportamiento de los demás.

Sabemos lo frágiles que nuestras vidas son ante la influencia externa y, aún después de haber intentado olvidar, nos sentimos incapaces de cambiar nuestra manera de pensar, como si algo nos impidiera dejar atrás el incidente y avanzar. ¿Está dispuesto a perdonar? Si oye un grito fuerte decir *¡No, nunca! ¡No después de lo que me hizo*, entonces, simplemente déjelo así y hágase la pregunta más tarde. No se supone que usted perdona de inmediato, pero sí es conveniente que esté dispuesto a perdonar.

La manera como abordé un agravio del pasado fue mi primer paso hacia la voluntad de perdonar. Estar dispuesto a perdonar es muy distinto de querer perdonar. Por ejemplo, puede que usted no quiera ir a trabajar, pero está dispuesto a hacerlo porque necesita que le paguen. Quizás no quiere formarse en la fila para ingresar al teatro, pero está dispuesto a hacerlo porque quiere ver la película u obra. Tal vez no quiere perdonar, pero está dispuesto a hacerlo porque quiere obtener los resultados: liberarse de los pensamientos u obsesiones con alguien. Como ve, el primer paso es la voluntad. No tiene que hacer nada más que prepararse para olvidar el resentimiento.

Cómo lograr el perdón

¿Cómo podemos ir por la vida perdonando lo que parece imperdonable? ¿Cómo perdonar a alguien? ¿Acaso basta con decir en voz alta "te perdono"? ¿Qué pasa si muy en el fondo usted sabe que aún no ha perdonado a esa persona y sigue sufriendo los efectos devastadores del resentimiento?

Más adelante exploraremos las cosas que podemos hacer para lograr el perdón, pero antes que nada, debemos examinar la importancia del *entendimiento* como una forma de hacer que el perdón no sea necesario. Por ejemplo, supongamos que un conocido suyo le revela los mayores defectos de su personalidad a alguien que le ha ofrecido un empleo. Más tarde, el posible jefe le comenta que "Guillermo no encontró muchas cosas buenas que decir sobre usted" y que por esta razón ha decidido descartar la posibilidad de contratarlo y que se ha inclinado por otro candidato. Usted se enfrenta a Guillermo y descubre que él está celoso de sus capacidades y talento. Él le pide disculpas y siente profundamente haber arruinado sus posibilidades de obtener el empleo; la disculpa es auténtica. Al mismo tiempo, se compromete a regresar donde el jefe y contarle toda la verdad. Usted le cree y comprende que sus propios celos lo han herido también. Este entendimiento puede hacer que el perdón sea innecesario porque usted nunca desarrolló un sentimiento de rencor.

Otro ejemplo podría relacionarse con su familia. Supongamos que usted fue criado en una familia con problemas de narcodependencia y que sus padres lo enviaron a estudiar a un internado desde que era muy pequeño. Esto lo indujo a sentir rencor por sus padres porque deseaba de todo corazón quedarse en casa con sus hermanos y hermanas. Años más tarde, una vez que usted comenzó a asistir a las reuniones de los Hijos Adultos de Padres Alcohólicos y que su familia había iniciado un programa de recuperación, se da cuenta de lo rencoroso e implacable que había sido toda su vida. Comprende las limitaciones que tuvieron sus padres para decidir, producto de la disfunción familiar, y está convencido de que hicieron lo mejor que pudieron y que lo amaban. Para ellos, en un internado usted tendría una mejor educación y, al recordarlo todo, los comprende y les cree. Sus antiguos sentimientos se han integrado con estas nuevas ideas y como resultado, el entendimiento vuelve innecesario el hecho de perdonar.

Ejercicios que le ayudan a perdonar

Olvide el resentimiento con la ayuda de los Doce Pasos

Ante todo, piense o anote en una libreta la manera como el resentimiento lo ha lastimado. Después, comenzando desde el Primer Paso, es necesario que admitamos nuestra vulnerabilidad y que reconozcamos que no tenemos dominio sobre los demás. El descontrol que resulta del dolor puede alimentar el resentimiento. En el Segundo Paso, acudimos a un Poder Superior, el cual creemos nos liberará de la pena que sentimos. Decídase a dejar que el Dios de su entendimiento lo libere del tormento que padece. Confíe en que va a perdonar y a disfrutar de la recompensa del perdón.

El Cuarto Paso nos pide que hagamos un inventario de todas las experiencias pasadas que aún nos perturban y que podrían necesitar de los efectos reconfortantes del perdón. Estas experiencias las compartiremos con otra persona en el Quinto Paso. Cuando estemos listos para avanzar al Sexto Paso (es decir, cuando sintamos que estamos preparados para que el Poder Superior borre los defectos de nuestra personalidad), es cuando realmente estaremos dispuestos a perdonar. En el Séptimo Paso, con humildad le solicitamos a Dios que nos libere de los obstáculos que nos impiden perdonarnos y perdonar a los demás. En los pasos Octavo y Noveno, terminamos de confeccionar la lista de las personas que necesitamos perdonar, y personalmente les pedimos que nos disculpen si en algún momento les hicimos un mal. En el Décimo Paso, continuamos el inventario que

comenzamos en el Cuarto. En el Undécimo, mejoramos nuestra comunicación con Dios a través de la oración y meditación. En el Duodécimo y último paso, llegamos a apreciar la libertad que se obtiene al perdonar y, una vez libres de la carga del rencor, podemos ser de mejor provecho para los demás.

Utilice imágenes en movimiento

Imagine a la persona contra quien resiente o que le ha lastimado sentada frente a usted. Intente observarla con detalle. Dígale lo resentido que se siente y el dolor por el que ha pasado. Manifiéstele que ya no quiere guardarle rencor y que le gustaría poder liberarse de su obsesión mental; dígale que lo perdona. Practique este ejercicio continuamente y déjelo crecer. Nuestra imaginación es poderosa; no sólo nos sentimos afectados por lo que sucedió en el pasado, sino también por lo que creemos que ocurrió. Si utilizamos nuestra imaginación creativa, podemos ir al pasado y cambiar efectivamente los acontecimientos que nos afectaron imaginando nuevas maneras de reaccionar ante los mismos.

Haga un dibujo que represente el concepto de *perdón*. Al cerrar los ojos y repetir la palabra *perdón*, ¿qué ve? Intente visualizar el término e imagine que es como un bote en un lago, un águila volando en el cielo, o quizás una silla mecedora. Puede también verse a usted mismo libre de todo resentimiento: ¿Se ve sentado en el patio? ¿Es verano? ¿O es otoño y las hojas de colores se arremolinan a sus pies? ¿Cómo luce su rostro cuando ya no tiene nada que resentir?

Escriba cartas

Si utilizar imágenes en movimiento le parece demasiado doloroso o atemorizante, intente escribirle una carta a esa persona; enviarla o no depende enteramente de usted.

Ore por la persona que le inspira rencor

Intente escribir o componer su propia oración y recítela de corazón. Podría comenzar con "Es muy difícil para mí decir esta plegaria. Señor, haz salir de mi boca las palabras, para que pueda así perdonar a esta persona contra quien resiento". Una verdadera prueba para saber si ya ha perdonado, es orar para que un Poder Superior exculpe a esta persona y borre el pasado. Intente desearle lo mejor.

Redacte buenos propósitos

Intente construir sus propios pensamientos positivos y repítalos. Continúe escribiéndolos hasta que estas ideas lleguen automáticamente a formar parte de lo que usted piensa sobre la persona que le inspira rencor. Algunos ejemplos podrían ser: Perdono a _____ por haberme lastimado. Me perdono por haberle permitido a _____ que me lastimara. Estoy dispuesto/a a perdonar a _____. Me siento tan bien conmigo mismo/a que no puedo guardar rencor hacia nadie. Al perdonar a _____ me estoy protegiendo a mí mismo/a.

Hable con la persona cara a cara

Esto podría no ser posible o siquiera recomendable. Si se da la oportunidad, entonces intente practicar la conversación que tendría con esa persona frente al espejo o con un amigo.

Perdone a grandes grupos

En algunas ocasiones nuestro rencor está dirigido contra un local comercial o una empresa para la que alguna vez trabajamos. Quizás sucedió que cierto club o organización no quiso renovar nuestra membresía debido a rumores malintencionados. Piense en estos grupos como personas a las que podemos perdonar y aplique las mismas técnicas como si se tratara de un solo individuo.

Emita una amnistía general

Podemos concederles perdón a los extraños, amigos y conocidos que nos han herido en el pasado. Nos decimos que queremos perdonar a todos lo que nos han causado daño. Sin embargo, algunas experiencias son tan dolorosas o ha sido reprimidas de tal manera que es posible que necesitemos ayuda adicional por parte de consejeros o terapeutas.

Elabore un ritual

Una vez un terapeuta me contó que con frecuencia sus clientes farmacodependientes llenaban globos con helio y los soltaban en representación simbólica de los resentimientos que habían "dejado ir". Incluso, es posible escribir el nombre de la persona en el globo y después soltarlo. Hay una gran cantidad de rituales que usted puede diseñar utilizando la creatividad.

Conclusión: cuando perdonamos

El acto de perdonar nos libera del resentimiento. Es olvidar recuerdos dolorosos. Cuando perdonamos, nos desprendemos del dolor y del castigo que nos causamos cuando guardamos rencor. Al hacer un lado el resentimiento, al perdonar a una persona, aliviarnos nuestra carga y nos abrimos para recibir el don de la serenidad. La puerta de nuestra prisión mental se abre y nos encontramos en la cima de una colina espiritual con vista a un gran valle de paz. Nos damos cuenta de que al perdonar no nos hemos empequeñecido; al contrario, nos hemos fortalecido, pues perdonar es un acto de libertad.

Es más fácil alcanzar un estado de perdón cuando sentimos que nuestra vida presente ha sido renovada milagrosamente y cuando tenemos la oportunidad de lograr la felicidad que ofrece la recuperación. Las situaciones dolorosas que ocurrieron en el pasado ya no nos impiden ser felices hoy. Las herramientas de los programas de los Doce Pasos pueden ayudarnos a conocer la felicidad y a alcanzar la promesa de la que habla el Libro Grande²⁴, que "no nos arrepentiremos del pasado ni tampoco lo encajonaremos". Una vez que hayamos aprendido a perdonarnos y a perdonar a los demás, podemos confortarnos, olvidar y vivir el presente con energía nueva.

LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS^{vi}

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podía 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.

²⁴ El Libro Grande ('The Big Book') del que hacemos referencia es *Alcohólicos Anónimos*, publicado por Servicios Mundiales A.A., Nueva York, N.Y.

^{vi} Los Doce Pasos han sido extraídos de *Alcohólicos Anónimos* (Tercera Edición), publicado por Servicios Mundiales A.A., Nueva York, N.Y., pp. 59-60. Reimpreso con la autorización.

6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos a Dios que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que hacerlo implicaría perjuicios para ellos o otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos, lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *tal como lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer Su Voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo alcanzado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros actos.