

ADICCIÓN Y GRACIA

AMOR Y
ESPIRITUALIDAD
EN LA CURACIÓN
DE LAS ADICCIONES

Gerald G. May

ACTUALIDAD

GERALD G. MAY

ADICCIÓN Y GRACIA
AMOR Y ESPIRITUALIDAD
EN LA CURACIÓN
DE LAS ADICCIONES



Diseño: Estudio SM

Título original: *Addiction and Grace*

Traducción de Maria Jesús García González

© 1988 by Gerald G. May

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of
HarperCollins Publishers

© 2021, PPC, Editorial y Distribuidora, S.A.

Impresores, 2

Parque Empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppccedit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.com

ISBN 978-84-288-3656-2

Depósito legal: M 30966-2020

Impreso en la UE / *Printed in EU*

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.

Para Ray, con afecto y gratitud.

PREFACIO

Escribir este libro ha sido un verdadero viaje para mí, repleto no solo de los altibajos normales que experimenta todo autor, sino también de oración y de verdadera lucha espiritual. En cierto sentido, ha sido una especie de desierto y jardín espiritual que describiré hacia el final del libro. Han ido desapareciendo muchas de las antiguas interpretaciones a las que fui adicto, dejando una extensión desértica donde ya no existían ni los apoyos ni las seguridades habituales. La gracia fluyó en el interior de este vacío y algo nuevo pudo crecer. Nuevas interpretaciones arraigaron y las ideas que emergieron eran más claras, más sencillas y más hermosas. Me hice plenamente consciente de estar viviendo aquello de lo que estaba escribiendo. Mi vida está impregnada por la esclavitud de la adicción y por la esperanza de la gracia; creo que todos tenemos vidas así. Mi esperanza es que tú, que estás leyendo estas palabras, te veas tiernamente conmovido por la verdadera Palabra, que haya suficiente espacio en mis palabras para que la gracia fluya en tu interior.

Al leer este texto has de tener en mente que, aunque me considero un científico razonablemente cuidadoso, no soy ni un teólogo cualificado ni un erudito biblista. Este libro está repleto de mis propias hipótesis teológicas, que, aunque reflejan mi experiencia con franqueza y exactitud, están solo parcialmente sistematizadas y externamente justificadas. Así que te pido que no leas mis palabras como si tuvieran autoridad, sino que dejes que resuenen donde y como quieran, con tu propia experiencia y tu sentido de verdad.

Me he tomado muchas libertades en el uso de la Escritura. Imaginé que podía hacerlo porque en este libro me he servido de la Escritura solo para dilucidar temas básicos, no como autoridad ni justificación. Al aunar las citas bíblicas me he apoyado en una gran variedad de traducciones y, en algunos puntos, he combinado traducciones diferentes de la misma cita. Y, como es el caso del prólogo del evangelio de Juan, que he citado al principio del capítulo 6, me he atrevido incluso a ofrecer mi propia traducción. Este proceso ha sido para mí un encuentro enriquecedor y profundo con la Escritura, y espero que también te proporcione a ti nuevas perspectivas. Pero ten presente que mis versiones no son necesariamente autorizadas; te animo a que leas las citas en la traducción en la que más confíes.

Los principales temas bíblicos para este texto están tomados de la historia del paraíso (Gn 1,27-3,24), la experiencia del éxodo (Ex 1-15) y el hermoso retrato que hace Pablo del pecado, la salvación y la vida del Espíritu en la carta a los Romanos (5,12-8,39). Te animo a que leas estos pasajes de la Biblia antes de comenzar el texto del libro y que te remitas de vez en cuando a ellos mientras sigues con tu lectura. Estoy seguro de que hacerlo añadirá para ti un gran valor a este libro.

Para respetar la confidencialidad, los apuntes sobre personas en este texto son amalgamas basadas en experiencias de personas reales. No se refieren a un individuo en particular. A lo largo del texto hay algunas notas al pie diseminadas. He intentado, en la medida de lo posible, que no interfieran con tu lectura. Algunas tan solo proporcionan referencias o desarrollan algún punto reflejado en el texto; puedes leerlas más tarde o prescindir de ellas por completo. Siempre que me ha sido posible, las he colocado al final de algún párrafo, para que fueran menos intrusivas.

Me planteé durante mucho tiempo usar lenguaje inclusivo al escribir, y he sido lo más cuidadoso posible en este libro. Quizá mi esfuerzo no haya impedido que algunas de mis ideas sean sexistas, pero al menos me ha ayudado en el uso de palabras. En este sentido, no me he limitado únicamente a evitar palabras específicas de género en mi escrito, sino que también he modificado algunas de las citas que he tomado de otros libros. Estoy seguro de que en todos los casos en que lo he hecho he mejorado más que deteriorado el sentido que quería dar el autor a sus palabras, pero en cualquier caso he añadido la referencia original de casi todas las citas, para que el lector juzgue por sí mismo.

En este trabajo les debo mucho a las personas adictas a sustancias químicas y a sus familias, que me han permitido compartir algunas de sus experiencias. Ellas me han enseñado que la adicción es la sagrada enfermedad de nuestro tiempo. Además, muchos otros individuos han contribuido de muchas maneras, pequeñas y grandes, a este proyecto. Este libro forma parte de una investigación de la espiritualidad y del cerebro humano que estoy llevando a cabo bajo la supervisión del Instituto Shalem para la Formación Espiritual (Mount Saint Alban, Washington DC 20016). Mi agradecimiento a la administración y al personal de Shalem por su cordial y entregado apoyo a este trabajo, y a los numerosos amigos de Shalem que han dedicado sus recursos y su tiempo para hacerlo posible. Es maravilloso que seáis tantos que no pueda mencionararos por vuestro nombre. Oremos para que nuestros comunes esfuerzos contribuyan a ese deseo primordial y eterno que todos compartimos con Dios: libertad perfecta y amor para toda la humanidad.

DESEO:
ADICCIÓN Y LIBERTAD HUMANA

Donde está tu tesoro, allí está también tu corazón.

EVANGELIO SEGÚN MATEO

Después de escuchar durante veinte años los anhelos de los corazones insatisfechos de mucha gente, estoy convencido de que todos los seres humanos tienen un deseo innato de Dios. Seamos o no conscientemente religiosos, este deseo es nuestro más profundo anhelo y nuestro tesoro más valioso. Nos da sentido. Algunos de nosotros hemos reprimido ese deseo, enterrándolo bajo tantos otros intereses, que somos completamente inconscientes de él. Pero podemos experimentarlo de diferentes modos, como un anhelo de integridad, de realización, de plenitud. Independientemente de cómo lo describamos, es un deseo de amor. Es una sed de amar, de ser amado y de acercarnos más al Manantial del amor. Este anhelo es la esencia del espíritu humano; es el origen de nuestras más elevadas esperanzas y nuestros sueños más nobles.

La teología moderna describe este deseo como dado por Dios. En un desbordamiento de amor, Dios nos crea y planta las semillas de este deseo en nuestro interior. Luego, a lo largo de nuestra vida, Dios alimenta ese deseo, llevándonos hacia la plenitud de los dos mandamientos más importantes: «Amarás a Dios con todo tu corazón y a tu prójimo como a ti mismo». Si pudiéramos definir nuestro deseo de amor como

el verdadero tesoro en nuestro corazón, con la gracia de Dios podríamos vivir estos mandamientos¹.

Pero hay algo que entorpece el paso. No solo somos incapaces de cumplir los mandamientos, sino que a menudo también ignoramos nuestro deseo de cumplirlos. El anhelo que hay en el centro de nuestro corazón desaparece constantemente de nuestra consciencia, y su energía es robada por fuerzas que no son totalmente amorosas. Nuestros deseos se ven capturados, y nos entregamos a cosas que, en nuestra más profunda honestidad, realmente no queremos. Hay momentos en que todos nosotros podemos identificarnos fácilmente con las palabras del apóstol Pablo: «No entiendo mi comportamiento, porque no hago lo que quiero, sino lo que aborrezco. La voluntad de hacer el bien está a mi alcance, pero la fuerza para hacer el bien no. Pues nunca hago las cosas buenas que deseo hacer, sino las malas que no deseo hacer»².

Al escribir estas palabras, Pablo estaba refiriéndose al pecado. Teológicamente, el pecado es lo que nos aleja del amor: nos aleja del amor por nosotros mismos, del amor de unos a otros, del amor de Dios. Cuando observo psicológicamente este problema, veo dos fuerzas responsables: la represión y la adicción. Todos sufrimos de ambas. Y la represión es, de largo, la más leve.

¹ Una excelente sinopsis de esta teología contemporánea puede encontrarse en B. McDERMOTT, *What are they saying about the grace of Christ?* Nueva York, Paulist Press, 1984. La cita de los mandamientos es de Mc 12,29-30, que a su vez está tomada del Deuteronomio.

² Rom 7,14-24ss.

Represión

Con frecuencia reprimimos nuestro deseo de amor, porque el amor nos hace vulnerables al sufrimiento. El término «pasión», que se utiliza para expresar un poderoso deseo amoroso, proviene de la raíz latina *passus*, que significa «sufrido». Todos sabemos que, además de traer alegría, el amor puede hacernos sufrir. A menudo reprimimos nuestro deseo de amor para minimizar este sufrimiento. Esto ocurre después de que alguien desdeñe nuestro amor; sofocamos nuestro deseo, y quizá tardemos mucho tiempo en poder volver a amar de nuevo. Es una respuesta humana normal; reprimimos nuestros deseos cuando nos duele demasiado. Quizá no sorprenda entonces que hagamos lo mismo con nuestros anhelos más profundos de Dios. Dios no siempre viene a nosotros de la manera agradable que quizá esperamos, de modo que reprimimos nuestro deseo de Dios.

Cuando reprimimos un deseo, tratamos de mantenerlo alejado de nuestra consciencia. Tratamos de centrarnos en otras cosas, en cosas más seguras. La psicología lo llama *desplazamiento*. Pero algo que se reprime en realidad no desaparece; se queda dentro de nosotros, eludiendo los bordes de nuestra consciencia. De vez en cuando nos recuerda que está ahí, como si dijera: «¿Te acuerdas de mí?». Y, cuando estamos preparados para abordar de nuevo el tema, nos acordamos. Puede que reprimamos nuestro deseo de Dios, pero, como buen sabueso celestial que es, nos persigue. Y está ahí para que lo afrontemos cuando podamos. De manera que la represión, a pesar de su oscura reputación, es relativamente flexible. Se puede trabajar con ella. La adicción, la otra fuerza que nos aleja del amor, es mucho más despiadada.

Las paradojas de la adicción

Durante generaciones, los psicólogos pensaron que prácticamente todo comportamiento contraproducente estaba causado por la represión. Yo he llegado al convencimiento de que la adicción es una fuerza separada e incluso más contraproducente que abusa de nuestra libertad y nos obliga a hacer cosas que realmente no queremos hacer. Mientras que la represión sofoca el deseo, la adicción *fija* el deseo, vincula y esclaviza la energía del deseo a determinados comportamientos, objetos o personas. Estos objetos de apego se convierten luego en preocupaciones y obsesiones; y acaban por dominar nuestra vida.

El término «apego»³ se ha venido utilizando durante mucho tiempo en las tradiciones espirituales para describir este proceso. Procede del francés *attache*, que significa «atar», «clavar». El apego «ata» nuestro deseo a objetos concretos y crea adicción. Desde esta perspectiva podemos ver que la psicoterapia, que se basa en la liberación de la represión, ha demostrado ser ineficaz con las adicciones. También muestra por qué la adicción es el enemigo físico más poderoso del deseo de Dios que tiene la humanidad.

No estoy diciendo a la ligera que todos sufrimos de adicción. Y tampoco estoy reduciendo el significado de la adicción. Lo que quiero decir de verdad es que las dinámicas psicológicas, neurológicas y espirituales de la adicción, en el sentido completo de la palabra, funcionan activamente en el interior de cada ser humano. Los mismos procesos responsables de la adicción al alcohol y a las drogas son también responsables de la adicción a las ideas, al trabajo, a las relaciones, al poder, a los estados de ánimo, a las fantasías y a muchas otras cosas.

³ En inglés, *attachment* (N. de la T.).

Todos somos adictos, en el sentido pleno del término. Además, nuestras adicciones son nuestros peores enemigos. Nos esclavizan con cadenas que hemos hecho nosotros mismos y que, paradójicamente, están fuera de nuestro control. La adicción también nos convierte en idólatras de nosotros mismos, porque nos obliga a adorar esos objetos de apego, y por ello impide que amemos verdadera y libremente a Dios y los unos a los otros. La adicción genera obstinación en nuestro interior y, de nuevo paradójicamente, erosiona nuestra voluntad y corroe nuestra dignidad. Por tanto, la adicción es al mismo tiempo una parte inherente de nuestra naturaleza y un antagonista de ella. Es el enemigo absoluto de la libertad humana, la aversión del amor. Pero, lo que es otra paradoja, nuestras adicciones pueden conducirnos a una más profunda apreciación de la gracia. Pueden ponernos de rodillas.

Las paradojas de la adicción plantean muchas preguntas. ¿Qué es realmente la adicción? ¿Cuál es su significado espiritual, su verdadera relación con la gracia? ¿Qué diferencia hay entre adicción y profunda y apasionada preocupación por algo o por alguien? ¿Hay adicciones buenas? Y si la psicología tradicional no puede ayudar a la adicción, ¿qué puede ayudarla? Creo que puedo arrojar luz sobre estas cuestiones, pero muchas de las respuestas no son agradables. La adicción no es algo de lo que podamos curarnos aplicando el remedio adecuado, porque la misma naturaleza de la adicción se nutre de nuestros intentos por controlarla.

Al principio, debo confesar que yo no quería en absoluto vencer mis adicciones. Estoy plagado de ellas, y además he de confesar que disfruto muchísimo de algunas. Aunque en lo más profundo de mi corazón preferiría verme libre de ellas, una gran parte de mí mismo simplemente no quiere dejarlas. Es típico de una adicción confundir las motivaciones personales. Pero, aunque con frecuencia me siento impotente ante

mis adicciones, las comprendo hasta cierto punto, y eso es lo que pretendo compartir contigo. Comprender no nos liberará de la adicción, pero, espero, podrá ayudarnos a apreciar la gracia. La gracia es la fuerza más poderosa del universo. Es capaz de superar la represión, la adicción, y cualquier otra fuerza interna o externa que trate de oprimir la libertad del corazón humano. En la gracia reside nuestra esperanza.

Viaje hacia el conocimiento

Mientras trabajaba con algunas de las personas con adicciones más trágicas –las que esclavizan a las drogas y al alcohol– comencé a interrogarme sobre la adicción y la gracia. También fue entonces cuando empecé a darme cuenta de mis propias adicciones. Y, lo que es más importante, fue durante ese trabajo cuando reivindiqué mi propia hambre espiritual, un deseo de Dios y de amor que durante muchos años había tratado de reprimir.

Por lo que puedo recordar, la represión de mi deseo espiritual comenzó poco después de que mi padre falleciera. Yo tenía por entonces nueve años. Antes de aquello había tenido una relación cómoda con Dios. Como les ocurre a todos los niños, los primeros años de mi vida fueron «simplemente religiosos». En el inocente asombro y admiración de la consciencia de la primera infancia, todo *es* simplemente espiritual. Mi educación religiosa me había dado un nombre para Dios, pero apenas lo necesitaba. Me resultaba fácil orar; Dios era un amigo⁴.

⁴ Cf. G. MORAN, *Religious education development*. Oak Grove, MN, Winston, 1983, pp. 129-156. Las tres etapas de desarrollo religioso de Moran son breves, sensibles y estimulantemente sencillas. Comienzan con la etapa de ser «simplemente religioso».

En una reacción típica de un niño de nueve años, yo esperaba que Dios, de algún modo, me pusiera en contacto con mi padre tras su muerte. Recé para que ocurriera, pero, por supuesto, no ocurrió. Como resultado, algo dolido y enfadado en mi interior, en un lugar más profundo que mi consciencia, opté por prescindir de Dios. Yo cuidaría de mí mismo; iría solo. Mi deseo –mi amor– me había provocado dolor, y algo en mí decidió no querer demasiado. Reprimí mis anhelos. A medida que mi padre se desvanecía en mi consciencia, Dios fue asimismo desvaneciéndose, y el deseo de Dios también.

En la universidad me enamoré de la literatura y la filosofía. Viéndolo ahora, creo que era mi deseo de Dios emergiendo de nuevo, como una búsqueda de belleza y verdad. Incluso traté de ir a misa en alguna ocasión, pero no buscaba conscientemente a Dios. Para entonces estaba buscando algo que pudiera desarrollar un sentido de control sobre mi vida, algo que me ayudara a avanzar solo. En la Facultad de Medicina y Psiquiatría traté de convertir la ciencia en un dios; la ciencia parecía algo que podía aprender, dominar y controlar. Durante todo ese tiempo me resistí a orar y me rebelé contra la religiosidad de los demás. Me parecían cosas inmaduras, señales de debilidad. Yo quería ser autónomo, aunque no sabía con total seguridad qué significaba esa palabra.

Durante la Guerra de Vietnam estuve en las Fuerzas Aéreas. Tuve que reprimir mucho de la experiencia en Vietnam. Pero hubo una gran parte que no pude reprimir. En cierto modo, la tragedia de Vietnam me despertó un poco. Después obtuve un puesto como director de una clínica comunitaria para el tratamiento de abuso de drogas. Con toda la energía que puede esperarse de un médico joven, apliqué mis mejores métodos de psiquiatría al tratamiento de las adicciones. Ninguno de ellos funcionó. Pude ayudar a la gente con sus

problemas emocionales y sociales, pero seguían siendo adictos a las sustancias. Como gran parte de mi deseo por tener sentido e integridad se había vinculado al éxito profesional, y no estaba obteniendo éxito, empecé a deprimirme. Un colega lo llamaba «depresión profesional normal». Y decía que «todos los psiquiatras decentes experimentan esa depresión cuando no pueden curar a las personas a las que tratan. Si no estuvieras deprimido, sería porque no te preocupas demasiado». Fue consolador. Pero no mucho.

Entonces, un día, en medio de esta depresión me presentaron casualmente a una curandera religiosa en un congreso en una ciudad cercana. Yo no creía en curanderos religiosos. Cuando nos estrechamos la mano, se detuvo, sosteniendo mi mano aún, y me dijo que pensaba que yo también estaba destinado a ser curandero, pero «no te llevaría a mi perro, porque tú crees que eres el que tiene que efectuar la curación». Estas no son las palabras que nadie espera que sirvan de ayuda a una persona deprimida. Pero me llegaron muy hondo. En mi búsqueda de la autodeterminación, también había intentado dominar el mismo proceso de la curación. Era evidente que necesitaba cierto cambio de actitud. Pero aún no sabía qué tipo de cambio debía llevar a cabo.

Casi por la misma época me embarqué en una pequeña investigación informal. Localicé a varias personas que parecían haber superado serias adicciones al alcohol y a otras drogas y les pregunté qué les había ayudado a dar un giro tan grande en su vida. Todas ellas describieron algún tipo de experiencia espiritual. Todas se sentían sinceramente agradecidas por la ayuda profesional que habían recibido, pero también dejaron claro que esta ayuda no había sido la fuente de su curación. Lo que les había curado había sido algo espiritual. No utilizaron términos religiosos, pero yo no tenía ninguna duda de que hablaban de algo espiritual. Algo de lo

que dijeron me recordó mi hogar. Tenía que ver con volver a Dios.

Como consecuencia, me relajé un poco. Pensé que realmente debía haber algún poder más grande que yo mismo implicado en la curación, y que sería mejor que cooperara con ese poder en lugar de tratar de usurparlo. También empecé a tratar de entender más sobre lo que constituía una «experiencia espiritual» y por qué había sido de tan gran ayuda para esas personas adictas. Personalmente quería aprender cómo «hacérselo» a la gente como parte de su terapia. Y, en secreto, quería tener ese tipo de experiencias yo mismo una vez más.

Les describí esas experiencias espirituales a unos amigos míos sacerdotes. La mayoría de ellos no entendía de qué les estaba hablando. Los últimos amigos prácticos trataron de ofrecerme explicaciones freudianas de experiencias oceánicas: «Se trata tan solo de una narcisista regresión del ego a un estado de disociación infantil para evitar cuestiones reales que han estimulado impulsos libidinosos inaceptables». Decían estas cosas como si yo no las supiera ya. Pero ese era el problema; ya las sabía, y saberlas no ayudaba. Pero dos de mis amigos clérigos sí fueron de cierta ayuda. Dijeron, en efecto: «No sabemos tampoco lo que es, pero estamos de acuerdo en que es espiritual, y nos gustaría ayudarte a investigarlo». Curiosamente, estos dos amigos sabían más teoría psicológica que los otros; sabían lo suficiente como para darse cuenta de que la psicología no iba a dar respuesta a todo.

Con su ayuda investigué muchos caminos y métodos espirituales. La década de los sesenta estaba dando paso ya a la de los setenta, y Freud y el activismo social del puño cerrado empezaban a dejar paso a algo que se estaba poniendo en marcha en América, algo un poco más espiritual. Estudié

religiones orientales, fenómenos psíquicos, drogas psicodélicas, biorretroalimentación y ese gran mejunje psicoespiritual que estaba impregnando toda la nación en esa época. Leí a Alan Watts y a Baba Ram Dass. Medité a diario. Desde una cómoda distancia veía el surgimiento de renovación carismática en las iglesias cristianas y, a esa misma distancia, sentía algo poderoso que no podía entender en Alcohólicos Anónimos.

Una tarde, unos seis meses después de haber comenzado mi investigación, estaba practicando diligentemente una forma de meditación de yoga que estimula la libre entrada y salida de pensamientos. Es un método que podría describirse como contrario a la represión. En la libertad que otorgaba a mi mente, uno de los pensamientos que me vino a la cabeza fue una oración. Al principio se trataba de la oración de un niño de nueve años, vergonzosamente inmadura. «Querido Jesús, ayúdame». Lo habría sofocado de inmediato si no hubiera estado permitiendo diligentemente que todos mis pensamientos entraran y salieran. Era algo triste y doloroso dejar que la oración, simplemente, tuviera lugar, pero así fue. A medida que pasaron los meses y los años, la oración creció y, con ella, mi consciencia de mi deseo de Dios.

Me di cuenta de que mi estudio no era tanto una investigación profesional cuanto un viaje espiritual personal. No tenía control sobre mi vida; necesitaba la gracia de Dios igual que mis pacientes. Con esa convicción cada vez mayor, parecía que mi deseo espiritual estaba recogiendo lo que había abandonado hacía unos veinte años. Ahora estaba de nuevo a la luz, y poco a poco fui pudiendo reivindicarlo como el verdadero deseo de mi corazón y lo más valioso que había en mi vida.

Continué con observaciones más científicas, y la mayor parte del tiempo parecían alimentar y nutrirse a la vez del

deseo espiritual que había dentro de mí. La primera y más llamativa observación fue que la gente podía volverse adicta a sustancias químicas que no tienen por qué se adictivas. En esa época –y hasta hace poco también– drogas como el LSD, la marihuana y la cocaína no se consideraban adictivas. Según los expertos, hay quien desarrolla dependencia psicológica de esas drogas y abusa de ellas, pero las drogas en sí no se supone que sean adictivas físicamente. Para que hubiera pruebas de adicción física se requería la presencia del síndrome de abstinencia y tolerancia (necesidad de cantidades cada vez mayores). Pero en mi práctica clínica vi mucha gente que mostraba esos síntomas con esas drogas y con otras sustancias también. En cierta ocasión ingresó una persona adicta al propoxifeno, un analgésico común que no debía causar más adicción que la aspirina. ¡Y luego entró otra persona adicta a la aspirina! Y a las gotas nasales. A los antidepresivos. A los tranquilizantes. Los pacientes mostraban una verdadera adicción, con síndrome de abstinencia y tolerancia. Pensé que, si una sustancia era capaz de alterar la mente de algún modo, era posible volverse adicto a ella.

Me di cuenta de que yo mismo era adicto a una gran variedad de sustancias: nicotina, cafeína, azúcar y chocolate, por mencionar solo algunas. ¿Se trataba solo de «adicción física» o de «dependencia psicológica»? Probablemente, mi tolerancia y mi síndrome de abstinencia no eran tan graves como los que había observado en personas adictas al alcohol o a la heroína, pero solo parecía haber una diferencia de grado. Si no prestaba atención a mi ingesta de esas sustancias, aumentaría mi consumo de ellas. Querría más. Es una leve forma de tolerancia. Y si trataba de restringir o privarme del todo de ellas, sentiría angustia, una angustia que no era en absoluto semejante a la que tenían mis pacientes, pero

que tampoco estaba solo en mi cabeza. La angustia era una especie de tensión; mis músculos se tensaban más de lo habitual y temblaban, y a veces tenía dolor de cabeza y estaba irritable, e incluso tenía náuseas. Desde un punto de vista fisiológico, lo que estaba experimentando eran leves reflejos de los mismos síntomas que tenían mis pacientes durante su abstinencia de drogas.

Finalmente, me di cuenta de que para mí y para los demás las adicciones no se limitan solo a sustancias. Yo también era adicto al trabajo, al rendimiento, a la responsabilidad, a la intimidad, a gustar a los demás, a ayudar a otros y a una interminable lista de comportamientos. En ese momento parecía estar bien ser adicto a alguna de esas cosas, pero me habría gustado poder librarme de otras. Tuve que admitir que no había elegido libremente esas cosas; mi preocupación por ellas no era algo que pudiera controlar. Era algo compulsivo.

La tolerancia y la abstinencia eran indiscutibles. Por mucho éxito, intimidad o aprobación que lograra, nunca era suficiente. Siempre quería más. Y, si tenía que prescindir de alguno de ellos, no solo experimentaba el deseo de tenerlo, sino también cierto nivel de ansiedad e incluso de incomodidad física. Me di cuenta de que mi «depresión profesional» había tenido lugar en primer lugar porque había sido adicto al éxito y al control. Era, de hecho, un síndrome de abstinencia; me ocurría cuando no podía alcanzar mi dosis de éxito profesional.

Hasta mis más mínimos malos hábitos y fantasías secretas tenían los atributos de una adicción. Trataba de buscar consuelo diciéndome: «Sí, bueno, pero mis malos hábitos no tienen importancia comparados con el alcoholismo o la adicción a las drogas». Esta afirmación era cierta, sí, pero también sonaba a autojustificación, a una racionalización para

seguir manteniendo mis malas costumbres. Sonaba como las frases que había oído decir a los alcohólicos: «Bueno, al menos no somos unos yonquis», mientras en la otra ala del hospital los drogadictos decían: «Bueno, al menos no somos unos borrachos».

Puedo decir con total franqueza que lo que me hizo caer de rodillas fue mi trabajo con personas adictas y el darme cuenta, por ello, de mi comportamiento adictivo. Estoy contento. La gracia estaba ahí. Si mis apegos no me hubieran impedido controlar mi vida y mi trabajo, dudo que jamás hubiera recuperado el deseo espiritual y el sentido de Dios, que había sido tan valioso para mí cuando era niño. Comparado con lo que la gente sufre por el alcoholismo o la drogadicción, lo que me ocurrió a mí no parece haber sido más que una nimiedad. Pero tuvo el mismo efecto de gracia. Para decirlo con sencillez, había tratado de dirigir mi vida según mi propia voluntad únicamente. Cuando se agotó mi suministro de éxito en esta autonomía ególatra, caí en la depresión. Y con la depresión, por medio de la gracia, vino la oportunidad de una apertura espiritual.

Nunca aprendí cómo hacer que las personas adictas tuvieran experiencias espirituales que transformaran su vida. No aprendí gran cosa que me ayudara a tratar las adicciones, ni ninguna otra enfermedad, de hecho. Pero sí me volví un poco más humilde, gracias a una apreciación cada vez mayor de lo que podía o no podía hacer para ayudarme a mí mismo o a otros. También aprendí que todas las personas son adictas, y que las adicciones al alcohol y a otras drogas son, sencillamente, más evidentes y trágicas que otras. Estar vivo es ser adicto, y estar vivo y ser adicto es necesitar la gracia.

Génesis

El viaje que acabo de describir me llevó finalmente a un trabajo a tiempo completo de estudio de interrelaciones entre psicología y espiritualidad. Escribí cinco libros sobre este tema. Este es el sexto. Hace unos años tuve la oportunidad de llevar a cabo una investigación neurológica actualizada para ver cómo podía orientar nuestro juicio sobre el crecimiento espiritual. En este estudio descubrí que la neurología estaba muy cerca de entender cómo tiene lugar la adicción en el cerebro. Para mí, estos datos neurológicos concordaban perfectamente con lo que los maestros espirituales habían venido diciendo desde hace miles de años. Los temas principales comenzaron hace muchos años, con la historia bíblica de la creación.

El libro del Génesis dice que Dios hizo a Adán y Eva de barro y que, con su aliento, el día sexto de la creación, les dio un paraíso terrenal, un jardín, en el que vivir. Se dice que este jardín estaba cerca de un lugar llamado Edén, que significa «delicias». Dios contempló a esos dos seres humanos y vio que eran buenos, y los bendijo. Dios les dijo a Eva y a Adán que podían comer los frutos de todos los árboles del jardín excepto de dos: el árbol de la inmortalidad y el árbol del conocimiento del bien y del mal. Pero una serpiente le dijo a Eva que Dios estaba mintiendo, que ella podía comer del árbol del conocimiento y que, si lo hacía, se volvería como un dios. Viendo lo tentador que era el fruto prohibido, Eva probó un poco. Y luego le dio a Adán también. Cuando Dios les pidió a los seres humanos explicaciones sobre lo que habían hecho, Adán culpó a Eva. Y Eva culpó a la serpiente.

El comportamiento de Adán y Eva suele interpretarse como un símbolo de la constante rebelión voluntaria de la humanidad contra Dios. Dios nos creó dotados de libre vo-

luntad, y nosotros respondemos tratando de ser dioses. Queremos ser los dueños de nuestro propio destino. Seguimos tratando de sustituir nuestra voluntad por la voluntad de Dios, pero nuestro orgullo siempre nos hace caer y nos empuja cada vez más lejos de un Edén que contábamos con poder reconquistar según nuestras propias condiciones. Creo sinceramente que este retrato de la obstinación humana es muy acertado⁵.

Pero, cuando leo con detenimiento la historia del Génesis, siento simpatía hacia Eva y Adán. Por supuesto que son responsables de lo que han hecho, pero no parecen ser unos rebeldes hostiles, sino inocentes e ingenuos, casi como niños pequeños. Tal como lo relatan las Escrituras, comieron del fruto no porque estuviera prohibido, sino porque era «atrayente y parecía bueno para comer» y porque la serpiente les dijo que se volverían como dioses si lo comían. A mí me parece que el verdadero problema no era la rebelión, sino la estupidez. Su falta de sabiduría les hizo extremadamente vulnerables a la tentación. Una vez que se entregaron a ella, su libertad quedó invadida por el apego. Sintieron necesidad de más. Dios sabía que no se detendrían –no *podrían* detenerse– en un solo árbol. «“No deben poder alargar su mano y coger el fruto del árbol de la vida también”. Así que Dios hizo túnicas para ambos y los expulsó del jardín»⁶.

En esta impactante historia están condensados los elementos básicos de la adicción y la gracia: libertad, obstinación, deseo, tentación, apego y, por supuesto, la caída. Me da la impresión de que cada una de nuestras adicciones recrea la historia de Eva y Adán. La historia del Edén aún no

⁵ He hablado extensamente sobre este tema de la obstinación en *Will and Spirit*. San Francisco, Harper and Row, 1982.

⁶ Gn 1-3ss.

ha acabado, pero tampoco es solo que se esté repitiendo incesantemente a lo largo de la historia. Al contrario, va a algún sitio. Creo que la constante lucha de la humanidad contra la adicción está preparando el terreno para el amor perfecto.

Adicción y libertad

Dios nos creó a partir del amor, o quizá, como dijo el místico alemán del siglo xiv Maestro Eckhart, de la risa de la Trinidad, que es lo mismo⁷. La Escritura proclama que este amor, desde el que y por el que somos creados, es perfecto. No doy por hecho que entiendo completamente lo que significa amor perfecto, pero estoy seguro de que nos atrae hacia sí a través de nuestros deseos más profundos. Asimismo, estoy convencido de que este amor quiere que tengamos libre voluntad. Estamos hechos para hacer elecciones libres. Desde un punto de vista psicológico, no estamos completamente determinados por nuestros condicionantes; no somos marionetas ni autómatas. Desde un punto de vista espiritual, nuestra libertad nos permite elegir a favor o en contra de Dios, de la vida y del amor. El amor que nos crea puede ser persistente, pero no esclaviza; está eternamente presente, y aun así está infinitamente abierto⁸.

⁷ Quizá esto no sea demasiado preciso. Cito una traducción: «Cuando Dios le ríe al alma y el alma le responde con su risa a Dios, se engendran las personas de la Trinidad. Hablando en hipérbole, cuando el Padre le ríe al Hijo y el Hijo le responde riendo al Padre, esa risa causa placer, ese placer causa alegría, esa alegría engendra amor y ese amor crea a las Personas [de la Trinidad], de las cuales una es el Espíritu Santo» (R. BLACKNEY, *Meister Eckhart: A modern translation*. Nueva York, Harper Torch Books, 1941, p. 245).

⁸ Is 43,4; 54,7-10; 1 Jn 4,7-21.

Me da la impresión de que se nos ha dado libre voluntad con un propósito: para que podamos elegir libremente, sin coerción ni manipulación, para amar a Dios a cambio y amarnos los unos a los otros de una manera perfecta parecida. Este es el anhelo más profundo de nuestro corazón. Participar plenamente en este amor creador es nuestro derecho por nacimiento y nuestro verdadero destino, y, para que esta participación tenga lugar, nuestra libre voluntad es esencial⁹.

Pero nuestra libertad no está completa. Ir contra ella es la poderosa fuerza de la adicción. Psicológicamente, la adicción *se aprovecha* del deseo. Es como una malignidad psíquica que absorbe nuestra energía vital en obsesiones y compulsiones concretas, dejando cada vez menos energía disponible para otras personas y otros objetivos. Espiritualmente, la adicción es una forma bien asentada de idolatría. Los objetos de nuestras adicciones se convierten en nuestros falsos dioses. Es a estos a los que adoramos, esperamos y dedicamos nuestro tiempo, *en lugar de al amor*. De manera que la adicción desplaza y suplanta el amor de Dios como fuente y objeto de nuestro más profundo deseo. Es, como un moderno escritor de espiritualidad lo llamó, una «falsificación de una presencia religiosa»¹⁰.

Apego y desapego

La adicción existe allí donde haya personas que se vean internamente obligadas a entregar su energía a cosas que no

⁹ 1 Jn 4,19; Jn 8,32-36; 15,16-17; 17,21-26; Hch 17,25-27.

¹⁰ Cf. A. VAN KAAM, «Addiction: Counterfeit of religious presence», en *Personality fulfillment in the spiritual life*. Wilkes-Barre, PA, Dimension Books, 1966, pp. 123-153.

son sus verdaderos deseos. Para definirla de forma directa, la adicción es un *estado* de compulsión, obsesión o preocupación que esclaviza la voluntad y el deseo de una persona. La adicción frena y eclipsa la energía de nuestro deseo más profundo y verdadero de amor y bondad. Sucumbimos porque la energía de nuestro deseo se vincula, se aferra, a unos comportamientos, objetos o personas específicos. El *apego* es, pues, el proceso que esclaviza el deseo y crea el estado de adicción.

Las grandes tradiciones espirituales del mundo han hablado de los apegos durante miles de años. Las *Upanishads*, de la antigua India, se remontan a diez siglos antes de Cristo. Una de ellas dice: «Cuando todos los deseos que se aferran al corazón se rinden, un mortal se convierte entonces en inmortal». En el siglo VI a. C., el griego Heráclito dijo sobre el apego: «Todo lo que se desea se compra al precio de la vida». En la tradición hebrea, el antiguo sabio de Eclesiastés se lamentaba: «Concedí a mis ojos cuanto me pedían y no privé a mi corazón de ninguna alegría [...] y vi que todo era vanidad y caza de viento». «Los principios centrales del budismo son las Cuatro Nobles Verdades: 1) el sufrimiento es parte de la vida; 2) el sufrimiento procede del apego; 3) la liberación del sufrimiento y la restauración de la libertad humana solo puede suceder a través del *desapego*, y 4) el esfuerzo humano hacia el desapego debe implicar aspectos de la vida personal de una manera profundamente espiritual»¹¹.

¹¹ Este estilo de vida es un sistema de conducta y práctica conocido como el «Óctuple Sendero». Por lo general, contiene los elementos de una creencia correcta o «recta», aspiración, conducta, sustento, esfuerzo, atención plena y meditación. Las citas del párrafo anterior se han tomado de *Katha Upanishad*, en *The Upanishads*. Baltimore, Penguin, 1965, pp. 57 y 66; Heráclito (540-480 a. C.), citado en D. RUNES (ed.), *Treasury of Philosophy*. Nueva York, Philosophical Library, 1955, p. 501; Eccl 2,10-11.

El «desapego» es el término que se utiliza en las tradiciones espirituales para describir la liberación del deseo. No es *ser libre para* desear, sino *estar libre del* deseo. De todos los conceptos de los que hablaremos, el desapego es el que más se malinterpreta. Durante siglos, la gente ha tergiversado su significado, asumiendo equivocadamente que el desapego minusvalora los deseos y niega la potencial bondad de las cosas y de las personas hacia las que alguien puede sentir apego. Por tanto, el desapego ha acabado asociándose con la frialdad, la austeridad y la falta de pasión. Pero esto no es así. Una correcta comprensión espiritual del desapego no desvaloriza el deseo ni los objetos de deseo. Al contrario, «pretende corregir la inquieta codicia para liberarnos y poder entrar en una relación comprometida y estable con Dios»¹². De acuerdo con el Maestro Eckhart, despojarse de uno mismo «enciende el corazón, despierta el espíritu, estimula nuestros anhelos y nos muestra dónde está Dios...»¹³.

El desapego descubre nuestro elemental deseo de Dios y lo libera. Al liberarnos del deseo nos volvemos capaces de amar, y el amor es la meta de la vida espiritual. Jesús dedicó muchas palabras al desapego en el contexto del crecimiento pleno del amor¹⁴. En el *Metta Sutra* del budismo encontra-

¹² G. S. WAKEFIELD (ed.), *The Westminster Dictionary of Christian Spirituality*. Filadelfia, Westminster, 1983, p. 111.

¹³ En *Meister Eckhart*. Traducción de E. COLLEDGE / B. MCGINN. Nueva York, Paulist Press, 1981, p. 294.

¹⁴ La llamada de Jesús a amar a nuestros enemigos es un difícil ejemplo de la necesidad del desapego. Sus otras palabras dedicadas al desapego y al amor son muy fructíferas. Entre ellas se incluyen: los dos mandamientos más importantes; la importancia del lugar donde está el tesoro y el corazón de cada uno; la renuncia a las posesiones, a la familia y a otras adhesiones para seguir el sendero del Evangelio; la dicha de aquellos que son pobres, que están tristes, etc. Pero el retrato más poderoso que hace Jesús del amor como meta de la vida humana se encuentra en el evangelio de Juan, capítulos 13 y siguientes, y especialmente en la oración sacerdotal de Jesús en el capítulo 17.

mos lo siguiente: «[...] con los sentidos en calma [...], sin ser mezquino cuando esté con otros [...] Así como una madre ama y protege a su hijo, así debe cultivar este amor ilimitado por todos los seres que pueblan el universo entero extendiéndolo con una conciencia sublime hacia arriba y hacia abajo y a través del mundo». Este tema continúa en el taoísmo: «El sabio excluye su persona [...] y porque es desinteresado obtiene su propio bien. Quien estime al mundo igual que a la fortuna de su propio cuerpo puede gobernar el mundo». Y esto se repite en la *Bhagavad Gita*, la gran canción hindú de Dios: «Actúa sin apegos y realiza el trabajo que debes hacer, pues el hombre cuyo trabajo es puro obtiene sin duda lo Supremo [...] Cuando un sabio logra entregarse a la acción libre de apego, pronto ha de alcanzar la unión con Dios»¹⁵.

De manera que, en lugar de fomentar un estado seco, preocupado, el desapego hace precisamente lo contrario. Busca liberarse del deseo, alentar la pasión, busca la libertad para amar con todo el ser y el deseo de soportar el sufrimiento que un amor así puede implicar. En círculos espirituales contemporáneos hay personas que prefieren utilizar el término «no apego» en lugar de «desapego» con el fin de suavizar algunas de las malas interpretaciones del pasado. Este término puede ser útil en algunas situaciones. Sin embargo, aquí estamos hablando del apego como el proceso a través del cual el deseo se esclaviza y aparecen las adicciones. Así que es más preciso usar el término «desapego» para describir los procesos opuestos, la liberación del deseo. El

¹⁵ *Metta Sutra*, cita tomada de F. HAPPHOLD, *Mysticism*. Baltimore, Penguin, 1963, pp. 171-172; la cita del taoísmo está tomada de http://biblioteca-digital.ilce.edu.mx/Colecciones/ObrasClasicas/_docs/TaoTeKing_LaoTse.pdf; la cita de la *Bhagavad Gita* está tomada de <http://www.sociedadbiosofica.org/libros/Gita/gita.pdf>.

estado de liberación lleva a lo que podría llamarse con razón una condición de «no apego». Pero yo prefiero llamarlo libertad.

Gracia

El primer y más importante mandamiento, tanto para el judaísmo como para el cristianismo, es: «No tendrás otros dioses fuera de mí». De forma similar, el credo del islam comienza: «No hay más dios que Alá»¹⁶. No es casualidad que estas dos grandes religiones monoteístas compartan esa aserción fundamental. «Nada –dice Dios– será más importante para ti que yo. Yo soy el Valor supremo respecto al cual ha de ser juzgado el valor de todas las cosas y en el cual debe encontrarse el amor verdadero por todas las cosas». Ya hemos mencionado los dos mandamientos que Jesús dijo que eran los más importantes: «Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas, y amarás a tu prójimo como a ti mismo». Es la adicción lo que hace que nuestro amor a Dios y al prójimo sea incompleto. Es la adicción lo que nos hace crearnos otros dioses. Por culpa de nuestras adicciones almacenamos siempre tesoros en otro lugar distinto del cielo, y esos tesoros secuestrarán nuestro corazón, nuestra alma y nuestra fuerza.

Por culpa de nuestras adicciones no podemos cumplir –por nosotros mismos– los grandes mandamientos. La mayoría de nosotros lo hemos intentado una y otra vez, y hemos fracasado. Algunos de nosotros incluso nos hemos dado cuenta de que esos mandamientos son realmente nuestros de-

¹⁶ En árabe, *La illaha illa 'Ila*. Así comienza el *tawhid*, el credo central del islam.

seos más profundos. Hemos tratado de dedicar a ellos nuestra vida, pero seguimos fracasando. Considero que el fracaso es necesario, porque es en el fracaso y en la indefensión donde podemos volvernos a la gracia con más honestidad y más completamente. La gracia es nuestra única esperanza para tratar con la adicción, la única fuerza que puede vencer de verdad su poder destructivo. La gracia es el invencible abogado de la libertad y la expresión absoluta del amor perfecto.

Algunas autoridades espirituales cristianas critican otras religiones por negar la realidad de la gracia. Pero, en realidad, la gracia tiene su equivalente en todas las religiones. La Torá del judaísmo está repleta de súplicas de la amorosa salvación de Dios. El islam tiene su verdadero núcleo en la misericordia de Alá. Incluso para los budistas y los hindúes, a pesar de su énfasis en la práctica y esfuerzo personales, no puede haber liberación sin la gracia divina. Los budistas tibetanos, por ejemplo, rezan para obtener «oleadas de dones» de deidades y gurús. Hay un himno budista tibetano que dice simplemente: «Por favor, derrama tu gracia compasiva sobre nosotros». En la *Bhagavad Gita*, el Dios hindú proclama: «Concentrando sus pensamientos en él y haciéndose uno con él, encontrarán su morada en él [...] pues han sido purificados por la sabiduría y están libres de pecado». Y en el siglo xx, Mohandas Gandhi fue muy claro: «Sin devoción y sin la consecuente gracia de Dios, los esfuerzos de la humanidad son en vano»¹⁷.

¹⁷ El canto de Salabanda está tomado de K. DOWMAN (ed.), «Vajra Songs: The Heart Realizations of the Eighty-four Mahāsiddhas», en *Masters of Mahamudra*. Albany, NY, State University of New York Press, 1985, p. 116; véanse también pp. 292 y 301. La cita de la *Bhagavad Gita* está tomada de <http://www.sociedadbiosofica.org/libros/Gita/gita.pdf>. La cita de M. Gandhi está tomada de L. FISCHER, *The Life of Mahatma Gandhi*. Nueva York, Collier, 1950, p. 42. Nótese que Gandhi incluye la devoción antes que la gracia; la teología cristiana no presentaría una relación causa-efecto como esta entre devoción y gracia.

No quiero decir con esto que todas las religiones sean básicamente lo mismo; porque no lo son. Pero sí deseo demostrar que, a pesar de los diferentes énfasis y radicales diferencias en teología, las principales religiones tratan de los temas básicos que expongo aquí: hemos sido creados por amor y libertad, la adicción es un obstáculo y la gracia es necesaria para la salvación.

Para los cristianos, la gracia es el dinámico derramamiento de la amorosa naturaleza de Dios, que fluye en la creación y a través de ella en un interminable ofrecimiento personal de curación, amor, iluminación y reconciliación. Es un don que somos libres de ignorar, de rechazar, de pedir o simplemente de aceptar. Y es un don que suele darse a pesar de nuestras intenciones y equivocaciones. En momentos así, cuando la gracia se otorga sin que se la haya solicitado ni pedido, e incluso sin que se haya merecido, no puede haber más auténtica respuesta que gratitud y asombro.

Es posible acercarnos a la gracia como si fuera algo más a lo que ser adictos, algo que podemos recoger o acumular. Pero este tipo de aferramiento solo puede captar una imagen de la gracia. La gracia en sí no puede poseerse; es eternamente libre, y, como el Espíritu que la otorga, sopla donde quiere. Podemos buscarla y tratar de estar abiertos a ella, pero no podemos controlarla¹⁸.

Del mismo modo, la gracia nos busca, pero no nos controla. San Agustín dijo en cierta ocasión que Dios trata siempre de darnos cosas buenas, pero nuestras manos están demasiado llenas para recibirlas. Si nuestras manos están llenas, lo están de cosas a las que somos adictos. Y no solo nuestras manos, sino que también nuestro corazón, nuestra

¹⁸ Jn 3,8.

mente y nuestra atención están obstruidos por la adicción. Nuestras adicciones llenan los espacios que hay en nuestro interior, los espacios donde la gracia podría fluir.

Pero lo más importante es recordar que no debemos culpar a los objetos de nuestra adicción por llenar nuestras manos y nuestro corazón; es nuestro aferramiento a esos objetos, nuestra codicia, el estar obsesionados con ellos. En palabras de Juan de la Cruz: «Porque no ocupan al alma las cosas de este mundo ni la dañan, pues no entra en ellas sino la voluntad y apetito de ellas que moran en ella»¹⁹. Esta voluntad y este apetito, esta codicia y aferramiento, es apego.

Esperanza

Parece, por tanto, que nos encontramos en una situación difícil. Dependemos de la gracia para liberarnos de nuestras adicciones, pero estas mismas adicciones reducen nuestra receptividad de la gracia. El mensaje no puede sonar a buenas noticias. Pero Dios nos crea y se preocupa por nosotros de tal modo que nuestras adicciones no pueden vencer *completamente* nuestra libertad. Puede que nuestra adicción oprima nuestro deseo, erosione nuestra voluntad, confunda nuestras motivaciones y contamine nuestro criterio, pero su sometimiento no es nunca absoluto.

Gracias al continuo amor de Dios, el espíritu humano no puede quedar completamente suprimido. No importa lo oprimidos que estemos, por otras personas y circunstancias o por nuestras propias adicciones internas: hay siempre una pequeña capacidad de elección que se mantiene invicta. Se han

¹⁹ SAN JUAN DE LA CRUZ, *Subida del monte Carmelo* III,4.

escrito muy bellos poemas sobre la indomabilidad del espíritu humano, pero sus más elocuentes defensores son hombres y mujeres que han dado su vida luchando contra la opresión social. Mohandas Gandhi usó la expresión «fuerza del alma» para describir las ascuas imperecederas de la libertad, y centró en ella su doctrina de la no violencia. Martin Luther King habló de esto mismo al decir: «Me niego a aceptar la idea de que la “enfermedad” de la naturaleza del hombre le haga moralmente incapaz de alcanzar el “deber ser” que siempre lo confronta». Un niño judío del Holocausto debió de sentir lo mismo cuando escribió: «Y todos los días, por amargos que sean, me diré: “A partir de mañana estaré triste, ¡pero hoy no!”». El límite esencial de la libertad está asegurado y preservado en nosotros por Dios, y, sean cuales sean las fuerzas que nos opriman desde fuera o desde dentro, es indestructible²⁰.

Debido a nuestra eterna posibilidad de libertad, no es más imposible ser derrotados por nuestras propias adicciones interiores que por la opresión externa. Aunque no podemos deshacernos del apego con solo nuestros propios esfuerzos, y nuestras adicciones pueden reducir, de hecho, nuestra capacidad de respuesta a la gracia, siempre hay un nivel en el que podemos elegir, *libremente*, recurrir a Dios o alejarnos de Dios, buscar la gracia o evitarla, estar dispuestos a aligerar nuestros apegos o aferrarnos a ellos.

²⁰ Gandhi usa las expresiones «fuerza del alma», «poder del amor» y «poder de la justicia» como traducciones de su doctrina del *satyagraha*. Lo hizo para destacar la necesidad del sufrimiento personal para conseguir la libertad de la opresión. Las palabras de M. L. King están tomadas de su «Discurso de aceptación del Nobel de la Paz», en diciembre de 1964. Sobre este mismo tema continuó diciendo: «Creo que la verdad desarmada y el amor incondicional tendrán la última palabra en la realidad». La cita del Holocausto está tomada de J. C. MERKLE, «Poetry of the Innocent from the Chambers of Hell», en *Desert Call* 22/1 (primavera 1987), p. 12. Puede solicitarse un ejemplar de *Desert Call* al Spiritual Life Institute of America, Box 119, Crestone, CO, 81131.

Volviendo a la metáfora de san Agustín, quizá no seamos capaces de vaciar del todo nuestras manos para poder recibir los dones de la gracia, pero sí podemos optar por relajar un poco nuestras manos o por seguir agarrando aún más fuerte. Frente a una adicción importante, nuestro grado de elección puede parecer pequeño; relajar simplemente las manos puede parecer demasiado pasivo. Pero, como veremos, esta sencilla elección puede llegar a ser la lucha más dura a la que un ser humano ha de enfrentarse, y puede requerir el valor y la dedicación más grandes. No hay nada pasivo en ello. A la larga, puede demostrar ser más asertiva y poderosa que cualquier otra acción que llevemos a cabo. A fin de cuentas, es la pura y desnuda aspiración del alma humana hacia la libertad y, a través de la libertad, hacia el amor.

Puede que tengamos que pasar por muchas lecciones de humildad, cuando no absolutas humillaciones. No nos gusta admitir la derrota, y lucharemos valientemente, e incluso tontamente, para demostrar que podemos dominar nuestro destino. Dios, a cuya imagen estamos hechos, nos ha inculcado la capacidad de una implacable tenacidad, de una asertividad que complementa nuestro anhelo de Dios. Pero la mayoría de nosotros nos excedemos; nuestro espíritu de asertividad se convierte rápidamente en un espíritu de orgullo. No llegaremos a dirigirnos realmente a Dios con amorosa apertura mientras sigamos arreglándonos las suficientemente bien por nosotros mismos. Y son precisamente nuestras adicciones más fuertes las que hacen que nos superemos, y esto nos lleva a darnos cuenta por fin de que, en definitiva, no podemos controlarlo todo. De modo que, aunque en cierto sentido la adicción es enemiga de la gracia, puede ser también un poderoso canal para que fluya la gracia. La adicción puede ser, y a menudo lo es, lo que nos pone de rodillas. De nuevo las palabras de Pablo son muy significativas:

Por la grandeza de las revelaciones, y para que no me engría, se me ha dado una dolorosa herida: un emisario de Satanás que me abofetea, para que no me engría. Por ello, tres veces le he pedido al Señor que lo apartase de mí y me ha respondido: «Te basta mi gracia: la fuerza se realiza en la debilidad». Así que *prefiero encontrar mi alegría y mi orgullo en mis debilidades, para que resida y se quede en mí la fuerza de Cristo*. Por eso vivo contento en medio de las debilidades, los insultos, las privaciones, las persecuciones y las dificultades sufridas por Cristo. Porque, cuando soy débil, entonces soy fuerte²¹.

Al igual que Pablo, es posible que, en cierto momento de nuestro recorrido por la adicción y la gracia, lleguemos incluso a considerar la adicción como un tipo de don. Algunos de los mayores expertos espirituales sobre la adicción, los Padres y Madres espirituales de la tradición del desierto, lo acentuaron mucho. «Quien no ha experimentado la tentación no puede entrar en el reino de los cielos», decía Antonio Abad. «Quita las tentaciones y nadie se salvará», decía Evagrio Pónico. La adicción nos enseña a no ser orgullosos. Antes o después, la adicción nos demostrará que no somos dioses²².

Entonces nos daremos cuenta de que somos nuestros peores enemigos; no podemos derrotarnos. En este punto, cuando hemos agotado todos los falsos depósitos disponibles para nuestra esperanza, puede que nos dirijamos a Dios con un verdadero sentimiento de quiénes somos, con una in-

²¹ 2 Cor 12,7-10 (con una traducción alternativa de *skolpos*, espinas en la carne, por dolorosa herida). Aunque hay diferentes teorías, no se conoce el contexto original y situación de san Pablo y el posible significado de este pasaje. Pero las palabras ilustran perfectamente el problema de la adicción.

²² B. WARD, *The Desert Christian*. Nueva York, Macmillan, 1980, pp. 2 y 64.

tegridad que es a la vez humilde y segura, con una dignidad que se conoce porque ha encontrado sus límites²³.

La esperanza puede ser a veces muy elusiva, y en ocasiones la recibimos con dolor. Pero está ahí, irremediablemente. Al igual que la libertad, la esperanza es hija de la gracia, y la gracia no puede detenerse. Me remito de nuevo a san Pablo, un hombre que, estoy convencido, entendía la adicción: «La esperanza no defrauda, porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones»²⁴.

²³ Lc 21,34-36.

²⁴ Rom 5,5.

ÍNDICE

PREFACIO	7
1. DESEO: ADICCIÓN Y LIBERTAD HUMANA	11
Represión	13
Las paradojas de la adicción	14
Viaje hacia el conocimiento	16
Génesis	24
Adicción y libertad	26
Apego y desapego	27
Gracia	31
Esperanza	34
2. EXPERIENCIA: LAS CUALIDADES DE LA ADICCIÓN	39
La adicción de la nariz	40
Definición de adicción	44
Tolerancia	45
Síndrome de abstinencia	46
Autoengaño	47
Pérdida de fuerza de voluntad	48
Distorsión de la atención	49
Adicciones a la seguridad	52
Adicciones de atracción y aversión	59
Ejemplos de adicciones	60
¿Hay adicciones buenas?	61
3. MENTE: LA NATURALEZA PSICOLÓGICA DE LA ADICCIÓN	67
Autoengaño	68

Negación y represión	69
Racionalización	71
Ocultamiento	72
Tácticas dilatorias	72
«No puedo con ello»	74
«Lo tengo controlado»	75
Crisis	77
Conspiración	78
Intuiciones psicoanalíticas	80
El mito de la personalidad adictiva	82
Intuiciones conductistas	84
Cómo tiene lugar el apego	86
Primera etapa: Aprendizaje	87
Segunda etapa: Formación del hábito	88
Tercera etapa: Lucha	89
El desarrollo de las adicciones aversivas	92
Resumen	93

4. CUERPO: LA NATURALEZA NEUROLÓGICA

DE LA ADICCIÓN	95
Las células cerebrales	99
Sinapsis, neurotransmisores y neuroreceptores .	102
La complejidad del cerebro	102
Equilibrio y estrés	105
<i>Feedback</i> o retroalimentación	107
Habitación	110
Adaptación	113
Neuronas y apegos	115
Adicciones no asociadas al consumo de una sustancia	120
Compromiso multisistémico	123
Adicción al estrés	125
Permanencia	129

5. ESPÍRITU: LA NATURALEZA TEOLÓGICA DE LA ADICCIÓN .	131
Desplazamiento del anhelo espiritual	132
Vuelta a casa	136
Imagen personal	141
La experiencia del corazón	145
Crecimiento espiritual	148
Tres respuestas	152
Escritura	156
Adicción y maldad	163
6. GRACIA: LAS CUALIDADES DE LA MISERICORDIA	169
Imágenes de la gracia	170
Vivir en gracia	178
Riesgos de fe	181
Confianza	183
Fe y adicción	185
Desierto y jardín	189
Fuera de la esclavitud	190
A través del desierto	192
Hacia casa	193
La experiencia del desierto de Jesús	195
7. CAPACITACIÓN: GRACIA Y VOLUNTAD PARA SUPERAR	
LA ADICCIÓN	199
Ascetismo	200
Resistencia	203
Reforma del comportamiento adictivo	208
Consagración y transformación del deseo	213
Liberación	217
Dulces victorias	221
Invitación	225
Asentimiento	228

8. REGRESO A CASA: DISCERNIMIENTO Y VIDA	
CONSAGRADA	231
Discernimiento	232
Honestidad	235
Dignidad	241
Comunidad	244
Responsabilidad	248
Simplicidad	251
Amar nuestro anhelo	253
GUÍA PARA LA LECTURA Y EL DEBATE	259
ÍNDICE ONOMÁSTICO Y TEMÁTICO	265
CODA	271
Ligereza del alma. De la adicción al amor en	
Juan de la Cruz	271
La noche oscura de la recuperación	285

Actualidad (Últimos títulos)

- Jesús. Aproximación histórica*, JOSÉ ANTONIO PAGOLA (13ª ed.)
El Dharma y el Espíritu. Conversaciones entre un cristiano y un budista, JUAN MASIÁ y KOTARÓ SUZUKI
Los cristianos en un Estado laico, LUIS GONZÁLEZ-CARVAJAL SANTABÁRBARA
Así escribía... JOSÉ LUIS MARTÍN DESCALZO
Conversaciones sobre Xavier Zubiri, JORDI COROMINAS y JOAN ALBERT VICENS
La voz de los adolescentes, JAVIER ELZO
¿Es tiempo de cristianismo?, JEAN-MARIE PLOUX
Invitación a pensar. Reflexiones cristianas para cada día, JOAN BESTARD COMAS (2ª ed.)
Cómo he vuelto a ser cristiano, JEAN-CLAUDE GUILLEBAUD
Cine con historia, JOSÉ LUIS CELADA
La derrota de Dios, HELENO SAÑA
El declive de la ciudadanía, VICTORIA CAMPS
En memoria mía, JUAN RUBIO FERNÁNDEZ (2ª ed.)
Asuntos religiosos. Una propuesta de política pública, JORDI LÓPEZ CAMPS
Nube de testigos, ÁNGEL SANZ
Teología para Mario, ANTONINO RODRÍGUEZ FÍNEZ
Educación de la conciencia, QUINTÍN CALVO CUBILLO
Ser cristiano en el Norte con el Sur al fondo, NICOLÁS CASTELLANOS
Recuerdos y memorias, JOSÉ MARÍA CIRARDA (2ª ed.)
Aprender humanidad. Reflexiones cristianas para cada día, JOAN BESTARD COMAS (2ª ed.)
Historia y evolución de los movimientos católicos, MASSIMO FAGGIOLI
Diversidad religiosa, JORDI LÓPEZ CAMPS

Estepa, el cardenal de la catequesis, JUAN RUBIO FERNÁNDEZ
Lucha santa, MANUEL FLORES SÁNCHEZ
El oficio de creer. Los siete días de la creación, NANDO
Después de creer. La formación del carácter cristiano, N. T. WRIGHT
Jesucristo 2.0, FRANCESC TORRALBA ROSELLÓ
Donde los cristianos mueren, FRANCESCA PACI
Una mirada católica, FÉLIX GARCÍA MORIYÓN
Alternativas de humanización, JOSÉ MARÍA ARNAIZ
Hablando en cristiano, MARCUS J. BORG
Una teología para la vida, BRUNO FORTE. Entrevista de MARCO RONCALLI
Elogio de lo ético. Reflexiones cristianas para cada día, JOAN BESTARD COMAS
Los cristianos, ¿en la sacristía o tras la pancarta?, JAVIER ELZO
Sócrates, Jesús, Buda. Tres maestros de vida, FRÉDÉRIC LENOIR
Creyentes y no creyentes en tierra de nadie, FRANCESC TORRALBA ROSELLÓ
Jesuitas en la frontera. Crónicas personales desde Bolivia (1950-2000), CARMEN SALCEDO
Sencillamente Jesús. Una nueva visión de quién era, qué hizo y por qué es importante, NICHOLAS THOMAS WRIGHT
Tras la losa de ETA, JAVIER ELZO
¡No pierdas la esperanza!, JOAN BESTARD COMAS
Francisco, la primavera del Evangelio, FRÉDÉRIC LENOIR
Cristianos más allá de la religión, ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO (2ª ed.)
Generación selfie, JUAN MARÍA GONZÁLEZ-ANLEO SÁNCHEZ (2ª ed.)
El camino hacia una vida lograda, LUIS GONZÁLEZ-CARVAJAL SANTABÁRBARA
En presencia de Dios. Cien cartas sobre la oración, HENRI CAFFAREL (2ª ed.)

Una economía que mata, ENRIQUE LLUCH FRECHINA (2ª ed.)
Dios en mi vida, JOSÉ LUIS CARAVIAS AGUILAR
¿Quién manda en la Iglesia?, JAVIER ELZO
La ideología del éxito, HELENO SAÑA
La revolución ética, FRANCESC TORRALBA
Comunicaciones ininterrumpidas, VÍCTOR MANUEL MARÍ SÁEZ
Valores que humanizan, JOAN BESTARD COMAS
Cómo leer la Biblia y seguir siendo cristiano, JOHN DOMINIC
 CROSSAN
Jesús, la misericordia conflictiva del Reino, JOSÉ LAGUNA
Desde el último banco, LUCETTA SCARAFFIA
Estuve divorciado y me acogisteis. Para comprender «Amoris laetitia», JESÚS MARTÍNEZ GORDO
Evangelizar en un mundo nuevo, MONS. GABINO DÍAZ MER-
 CHÁN
Pablo VI, España y el Concilio Vaticano II, JUAN MARÍA LABOA
Liderazgo ético, FRANCESC TORRALBA
Acompañamiento pastoral, ANTONIO ÁVILA
La revolución de Jesús, BERNARDO PÉREZ ANDREO
El efecto Francisco, GIAN FRANCO SVIDERCOSCHI
Cultura, religión, sociedad, OLEGARIO GONZÁLEZ DE CARDÉDAL
El hecho religioso diario, JORGE JUAN FERNÁNDEZ SANGRADOR
Sobre la calidad humana, JOAN BESTARD COMAS
Francisco, el papa americano, SILVINA PÉREZ / LUCETTA SCARA-
 FFIA
Al servicio de Dios y del hombre: Don Antonio Dorado Soto, JUAN
 ANTONIO PAREDES MUÑOZ
Madeleine Delbrêl. Poeta, asistente social y mística, GILLES
 FRANÇOIS / BERNARD PITAUD
Mis memorias de África. Cartas desde Benín, MONS. JESÚS SANZ
 MONTES
Educar el corazón, JOAN BESTARD COMAS
Una economía para la esperanza, ENRIQUE LLUCH FRECHINA

