

Paso 7.

Humildemente le pedimos que nos quitase nuestros defectos.

“Si no existiera miedo a trabajar la humildad, la recuperación sería más fácil”

Que es la humildad?

Es una virtud moral contraria a la soberbia, que posee el ser humano en reconocer sus debilidades, cualidades y capacidades, y aprovecharlas para obrar en bien de los demás, sin decirlo. De este modo mantiene los pies en la tierra.

La persona humilde, reconoce su dependencia de Dios; no busca el dominio sobre sus semejantes, sino que aprende a darles valor por encima de sí mismo. El apóstol Pablo dijo una vez que no debemos tener más alto concepto de nosotros mismos del que debemos tener. Así es el humilde, no mira lo suyo propio, sino lo de los demás. Sale en ayuda de los afligidos, extiende su mano al que lo necesita. Le gusta servir y no ser servido.

La humildad permite a la persona ser digna de confianza, flexible y adaptable. **En la medida en que uno se vuelve humilde, adquiere grandeza en el corazón de los demás.** Quien es la personificación de la humildad hará el esfuerzo de escuchar y aceptar a los demás, cuanto más acepte a los demás, más se le valorará y más se le escuchará.

El adicto es humilde?

Conociendo este concepto de humildad, y comparándolo con las características del adicto que ya conocemos, nos damos cuenta de que no. El adicto adquiere rasgos narcisitas, orgullosos, al sentir que puede hacerlo todo sin ayuda de nadie, al pretender que todos deben servirle a él.

Se sabe que el tratamiento y recuperación de una persona adicta es un proceso lento, difícil y complicado, pero hay algo que no falla: es el nivel de concienciación que la persona tiene de su enfermedad y la fuerza de voluntad o su capacidad para decir “no” al consumo de cualquier sustancia adictiva o comportamiento adictivo y para empezar a cambiar. Éstos son los pilares imprescindibles en cualquier recuperación.

Sabemos que la adicción puede producirse a una sustancia o a “algo” que obsesiona a alguien como puede ser Internet, el juego y que actúa de igual forma que si existiera la sustancia. Sin existir sustancia para ser ingerida, este tipo de comportamientos llegan a generar una serie de hábitos, convirtiéndose éstos en adictivos y provocando consecuencias tanto físicas como psicológicas.

La adicción va acompañada de una serie de hábitos y comportamientos que se consideran como inapropiados o inadecuados, algunos ejemplos podrían ser: el hablar a voces, el tener malas formas, no sentir aprecio por uno mismo, sentirse frustrado, no sentirse valorado,... En definitiva, si una persona no se siente bien consigo misma, difícilmente se va a sentir bien con los demás, ya sean familiares o amigos.

Ya hemos dicho que el tratamiento de la persona adicta es complejo pero el gran paso que hay que dar tras reconocer la enfermedad, es mantener la abstinencia, evitando estar en contacto con aquello que ha provocado la adicción; esto, aunque difícil, no deja de ser fácil si lo comparamos con lo verdaderamente complejo de este tratamiento y que los/as enfermos/as tardan incluso años en conseguirlo: la rehabilitación. Hemos oído, con frecuencia, decir que dejar de consumir es “fácil”, lo complicado es mantenerse en abstinencia y recuperarse como persona que vive en un grupo social como es la familia.

La rehabilitación debe comenzar por “ser humilde” y esto significa reconocer que un día, un hábito al que, en un principio, no se le dio importancia, se convirtió en una enfermedad. Esta enfermedad adictiva deja sus secuelas y éstas deben ser tratadas adecuadamente, tanto en los/as enfermos/as como en sus familiares. Si una persona, primero, no es capaz de hacer esta reflexión en silencio, con ella misma, no podrá existir un segundo paso, el de pedir ayuda para conseguir ser “mejor” y poner en orden tanto su vida personal como familiar.

Una persona humilde es la que reconoce sus errores e intenta no volver a caer en ellos, la que intenta aprender a comportarse mejor, tanto con ella misma como con los demás. Es una persona que huye de los protagonismos, la que quiere pasar desapercibida. La humildad es el polo opuesto de la prepotencia.

La prepotencia lleva a creerse más que los demás, a creer que uno es “el centro del universo”, el que más sabe o el que más entiende de todo. Hace a las personas exigentes y arrogantes. Esta prepotencia es muy dañina y si aparece en un proceso de tratamiento es un síntoma de inadecuada recuperación; es entonces cuando se dice que no existe rehabilitación, puesto que el patrón de conducta es muy similar al de la persona cuando está consumiendo.

La carencia de humildad o el escaso esfuerzo de los/as adictos/as por conseguirla, tiene también otra serie de consecuencias, llegando a dificultar las relaciones con los demás.