

# Viviendo Sobrio

*“...el tratamiento supone primordialmente  
no tomar ni un solo trago...”*

*Asociación Médica Norteamericana*

Alcoholics Anonymous World Services, Inc., New York

# VIVIENDO SOBRIO

Anteriormente titulado:  
**VIVIR EN SOBRIEDAD**

Copyright © 2019  
por Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Todos los derechos reservados. Prohibida la producción total o parcial de esta publicación sin permiso escrito de A.A.W.S.

Traducción revisado 2012  
Primera impresión, 1981  
Decimoséptima impresión, 2020

Esta literatura está aprobada por la  
Conferencia de Servicios Generales de A.A.

*Dirección postal:*  
Box 459, Grand Central Station,  
New York, NY 10163

[www.aa.org](http://www.aa.org)

Alcoholics Anonymous®, Alcohólicos Anónimos® y A.A.® son marcas registradas de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

**ISBN 978-1-893007-15-4**

## A propósito de ese título...

Incluso las palabras “mantenerse sobrio” —sin mencionar *vivir* sobrio— nos ofendieron la primera vez que se nos dio ese consejo. Aunque es cierto que habíamos bebido mucho, gran parte de nosotros nunca nos sentimos borrachos, y estábamos seguros de que casi nunca dábamos la impresión de estar borrachos ni hablábamos como borrachos. Muchos de nosotros nunca nos tambaleábamos, ni nos caíamos, ni se nos ponía la lengua pesada; otros muchos nunca se comportaron de manera escandalosa, no faltaron ni un día al trabajo, nunca tuvieron accidentes de automóvil, y con toda seguridad nunca fueron hospitalizados ni encarcelados por embriaguez.

Conocíamos a un buen número de personas que bebían mucho más que nosotros, y a otras que no podían aguantar mucho bebiendo. Nosotros no éramos así. Y por lo tanto, la sugerencia de que tal vez deberíamos “mantenernos sobrios” era casi un insulto.

Además, nos parecía innecesariamente drástico. ¿Cómo íbamos a vivir así? Seguro que no había nada de malo en tomarse un trago o dos durante un almuerzo de negocios o antes de la cena. Todos teníamos el derecho de relajarnos con unos cuantos tragos o tomarnos un par de cervezas antes de acostarnos, ¿verdad?

No obstante, después de enterarnos de algunos hechos referentes a la enfermedad llamada alcoholismo, cambiamos de opinión. Se nos abrieron los ojos ante la realidad de que hay millones de personas que sufren de la enfermedad del alcoholismo. La ciencia médica no explica su “causa”, pero los médicos expertos en el alcoholismo nos aseguran que para el alcohólico o bebedor problema, el beber en cualquier grado conduce a dificultades. Nuestra experiencia confirma contundentemente este hecho.

Así que el no beber en absoluto —es decir, mantenerse sobrio— es la base de la recuperación del alcoholismo. Y recalquemos lo siguiente: resulta que vivir sobrio no es nada triste, ni aburrido ni incómodo, como nos habíamos temido; por el contrario, empezamos a disfrutar la vida sin beber y a encontrarla mucho más emocionante que nuestra época de bebedores. Les mostraremos cómo....



## Algunas sugerencias para VIVIR SOBRIO

<i>Contenido</i>	<i>Página</i>
1 Cómo usar este libro .....	1
2 Mantenerse alejado del primer trago .....	4
3 Usar el plan de 24 horas .....	5
4 Tener presente que el alcoholismo es una enfermedad incurable, progresiva y mortal .....	7
5 “Vive y deja vivir” .....	10
6 Estar activo .....	13
7 Usar la Oración de la Serenidad .....	18
8 Cambiar las antiguas rutinas .....	19
9 Comer o beber algo, normalmente algo dulce .....	22
10 Hacer uso de la “terapia por teléfono” .....	24
11 Conseguir un padrino .....	26
12 Descansar lo suficiente .....	30
13 Lo primero primero .....	32
14 Protegerse de la soledad .....	33
15 Vigilar la ira y los resentimientos .....	37
16 Ser bueno contigo mismo .....	40
17 Guardarse de la euforia exagerada .....	42
18 “Tómalo con calma” .....	44
19 Estar agradecido .....	46
20 Recordar tu última borrachera .....	51
21 Evitar las drogas y los medicamentos peligrosos .....	52
22 Eliminar la autocompasión .....	56
23 Buscar ayuda profesional .....	58
24 Evitar los enredos emocionales .....	60
25 Escapar de la trampa del “sí” .....	63
26 Andar con cautela ante las ocasiones de beber .....	65
27 Abandonar las viejas ideas .....	70
28 Leer el mensaje de A.A. ....	73
29 Asistir a las reuniones .....	76
30 Probar los Doce Pasos .....	83
31 Encontrar tu propia senda .....	86
32 Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos .....	87
Apéndice .....	89

## **Algunas preguntas que a menudo hacen los que acaban de dejar de beber y las páginas donde se ofrecen algunas respuestas**

*Ver  
página*

¿Qué debo decir y hacer en una fiesta donde se sirven bebidas?	65
¿Debo tener bebidas alcohólicas en mi casa?	21
¿Cómo explico a la gente la razón por la que no bebo ahora?	67
¿Y en cuanto al sexo?	61
¿Y el insomnio?	30
¿Y si sueño que bebo?	31
¿Debería entrar a los bares?	65
¿Qué puedo hacer cuando me siento solo?	33
¿Estoy a salvo mientras que sea feliz?	43
¿Debo buscar la ayuda profesional?	58
¿Es necesario abandonar a los antiguos compañeros y las viejas costumbres?	65

## ¿Por qué “no beber”?

Nosotros los miembros de Alcohólicos Anónimos vemos la respuesta a esta pregunta al fijarnos honradamente en nuestras vidas pasadas. Nuestra experiencia demuestra claramente que para el alcohólico o el bebedor problema el beber en cualquier grado conduce a graves dificultades. La Asociación Médica Norteamericana lo expresa de la manera siguiente:

Además de sus propiedades adictivas, el alcohol tiene efectos psicológicos que afectan la forma de pensar y de razonar. Un solo trago puede cambiar la percepción del alcohólico hasta tal punto que cree poder tolerar otro trago, y después otro, y otro más....

El alcohólico puede aprender a controlar la enfermedad completamente; pero la afección no se puede curar de forma que él pueda volver a beber alcohol sin adversas consecuencias.\*

Y repetimos: Para nuestro asombro, resulta que mantenerse sobrio no es una experiencia lúgubre y desagradable como nos habíamos imaginado. Mientras bebíamos, nos parecía que una vida sin alcohol no sería una vida. Pero para la mayoría de los miembros de A.A., vivir sobrio es *realmente* vivir — una experiencia feliz. Preferimos esto a los problemas que teníamos cuando bebíamos.

Una cosa más: cualquiera puede llegar a estar sobrio. Todos lo hemos hecho multitud de veces. El truco está en mantenerse y *vivir* sobrio. Este es el tema de este libro.

\* Extracto de una declaración oficial emitida el 31 de julio de 1964.





## 1 Cómo usar este libro

Este libro *no* ofrece un plan de recuperación del alcoholismo. Los Pasos de Alcohólicos Anónimos que resumen su programa de recuperación se exponen detalladamente en los libros *Alcohólicos Anónimos* y *Doce Pasos y Doce Tradiciones*. En estas páginas, no se interpretan estos Pasos ni se describe la forma de aplicarlos.

Hablamos solamente de algunos métodos que hemos utilizado para vivir *sin* beber. Ustedes pueden utilizarlos todos, ya sea que estén o no estén interesados en Alcohólicos Anónimos.

Nuestra forma de beber estaba relacionada con muchos hábitos de mayor o menor importancia. Algunos tenían que ver con formas de pensar, o con lo que sentíamos por dentro. Otros tenían que ver con formas de actuar, las cosas que hacíamos, las acciones que emprendíamos.

Al acostumbrarnos a no beber alcohol, nos dimos cuenta de que necesitábamos reemplazar los viejos hábitos con otros nuevos.

(Por ejemplo, en lugar de tomarte el próximo trago —el que tienes en la mano o que estás planeando tomar— ¿puedes posponerlo hasta que llegues al final de la página seis? Tómate un refresco o jugo de fruta mientras lees, en vez de una bebida alcohólica. Más adelante, te daremos una explicación más detallada de los motivos de este cambio de hábitos.)

Después de pasar varios meses practicándolos, estos nuevos hábitos de sobriedad o estas nuevas formas de actuar y pensar se convirtieron en actos de segunda naturaleza para la mayoría de nosotros, así como solía ser el beber. El no beber ha llegado a ser algo natural y fácil, y no una lucha larga y lúgubre.

Estos métodos prácticos y de aplicación diaria se pueden emplear en casa, en el lugar de trabajo o en fiestas y otros eventos sociales. Además de estas estrategias, vamos a mencionar algunas cosas que nos ha resultado conveniente evitar o *no* hacer, cosas que, como ahora podemos ver, solían tentarnos a beber o ponían en peligro nuestra recuperación.

Creemos que muchas o tal vez todas las sugerencias propuestas aquí te serán útiles para llevar una vida sobria, cómoda y confortablemente. No tiene

ninguna importancia especial el orden en que se presentan en este libro. Puedes ponerlas en el orden que te convenga con tal de que *funcione*. Tampoco es una lista exhaustiva. Casi todo miembro con quien te tropieces podrá hacerte por lo menos una buena sugerencia que no aparece aquí. Y es probable que se te ocurran otras nuevas que te resulten beneficiosas. Esperamos que las pases a otros que también puedan sacar de ellas algún beneficio.

A.A. como comunidad no avala ni recomienda oficialmente a todos los alcohólicos todas las formas de actuar propuestas en este libro. Pero cada método les ha resultado útil a algunos miembros y puede que a ti también te sea de alguna utilidad.

Este libro se ha concebido como un manual fácil de usar que se puede consultar de vez en cuando, y no como un texto para leer de cabo a rabo una sola vez para luego olvidarlo.

A continuación aparecen dos advertencias que han resultado ser útiles.

**A. Mantener una actitud abierta.** Es posible que no te atraigan las sugerencias propuestas en este libro. Si es así, nos hemos dado cuenta de que, en vez de rechazarlas para siempre, es mejor dejarlas a un lado por el momento. Si no cerramos la mente a estas ideas, podemos más tarde volver a probar algunas que antes no nos gustaban, si así lo deseamos.

Por ejemplo, a algunos de nosotros nos sucedió que en nuestros primeros días sin beber, las sugerencias y el compañerismo que nos ofrecían nuestros padrinos de A.A. nos ayudaban grandemente a mantenernos sobrios. Otros esperamos hasta que visitamos muchos grupos y conocimos a muchos miembros antes de recurrir a la ayuda de un padrino.

Algunos de nosotros encontramos en la oración tradicional una fuerte ayuda para no beber, mientras otros huimos de todo lo que tuviera el menor olor a religión. No obstante, todos tenemos perfecta libertad de cambiar de opinión más tarde si queremos hacerlo.

Algunos de nosotros nos dimos cuenta de que cuanto antes nos pusiéramos a practicar los Doce Pasos sugeridos como programa de recuperación en el libro *Alcohólicos Anónimos*, mejor. A otros nos parecía mejor aplazar hacerlo hasta haber pasado algún tiempo sobrios.

Lo importante es reconocer que no hay una forma prescrita o “correcta” de practicar el programa de A.A. Cada uno hace uso de lo que más le convenga — sin cerrar la puerta a otros recursos de ayuda que posteriormente pueden serle de utilidad. Y todos hacemos un esfuerzo por respetar el derecho de nuestros compañeros a hacer las cosas a su manera.

A veces, se oye a un miembro de A.A. hablar de escoger entre los elementos del programa como si se tratara de un “autoservicio”, tomando lo que le guste y dejando lo demás. A lo mejor le seguirán otros que deseen lo que él ha dejado — o tal vez más tarde este mismo miembro volverá para tomar algunas ideas que antes rechazó.

No obstante, vale tener en mente que en el autoservicio podemos vernos tentados a no tomar sino postres o pan o ensaladas u otra comida que nos guste en especial. Sirve para recordarnos de la importancia de una vida equilibrada.

Al ir recuperándonos del alcoholismo, nos dimos cuenta de lo necesario que es tener una dieta *equilibrada* de ideas, aun si, al principio, algunas no nos parecían tan apetitosas como otras. Así como la buena comida, las buenas ideas no nos hacen ningún bien a no ser que nosotros hagamos uso inteligente de ellas. Y esto nos conduce a la segunda advertencia:

**B. Usar el sentido común.** Llegamos a reconocer la necesidad de valernos de nuestro sentido común al aplicar a nuestra vida las siguientes sugerencias.

Como en el caso de cualquier otra buena idea, se puede hacer un mal uso de las sugerencias propuestas en este libro. Consideremos, por ejemplo, el asunto de comer caramelos. Obviamente, los alcohólicos con diabetes, obesidad o problemas de azúcar en la sangre han tenido que encontrar sustitutos, para no poner en peligro su salud; pero podían sacar algún beneficio de la *idea* de comer caramelos al estar recuperándose del alcoholismo. (Muchos nutricionistas están a favor de acostumbrarse a comer cosas ricas en proteínas en vez de dulces). Además, no es bueno para nadie abusar de este remedio. Aparte de los caramelos, debemos comer comidas balanceadas.

Otro ejemplo es el uso del lema “Tómalo con calma”. Algunos nos hemos dado cuenta de que podíamos abusar de esta buena idea, y convertirla en un pretexto para la falta de puntualidad, la pereza o la mala educación. Por supuesto que ésta no es la intención del lema. Si se aplica apropiadamente, puede ser curativo; si se aplica mal, puede obstaculizar nuestra recuperación. Algunos de nosotros agregaríamos al lema: “‘Tómalo con calma’, pero hazlo”.

Está claro que al seguir cualquier consejo, tenemos que usar nuestra inteligencia. Todo método que se describe aquí tiene que usarse con buen juicio.

Una cosa más. A.A. no pretende ofrecer consejo científico experto para mantener la sobriedad. Sólo podemos compartir contigo nuestra experiencia personal, y no teorías y explicaciones profesionales.

Así que en estas páginas no se ofrecen fórmulas mágicas para dejar de beber si aún lo estás haciendo, ni milagrosos secretos para acortar o evitar una resaca.

A veces, se puede lograr la sobriedad en casa; pero una larga carrera de bebedor suele causar problemas médicos tan graves que sería aconsejable pedir la ayuda de un médico o de un hospital para desintoxicarse. Si estás tan gravemente enfermo, puede que necesites asistencia de esta clase antes de poder interesarte en lo que ofrecemos aquí.

Sin embargo, muchos de nosotros que no estuvimos tan gravemente enfermos hemos logrado pasar lo peor en compañía de nuestros amigos de A.A. Sólo por haberlo experimentado nosotros mismos, frecuentemente podemos ayudar a aliviar en parte las penas y el sufrimiento. Por lo menos, lo entendemos. Hemos pasado por esto.

Así que el tema de este libro es el de *no* beber (no se trata de *dejar* de beber). Se trata de vivir sobrio.

Nos hemos dado cuenta de que para nosotros la recuperación *empezó* por no beber: por lograr la sobriedad y no tomar nada de alcohol en ninguna forma. Además nos hemos dado cuenta de que tenemos que mantenernos alejados de las drogas psicotrópicas. Podemos progresar hacia una vida feliz y satisfactoria sólo si nos mantenemos sobrios. La sobriedad es la rampa de lanzamiento hacia nuestra recuperación.

En cierto sentido, este libro trata de cómo vivir sobrio. (Antes no podíamos y por eso bebíamos).

## 2 Mantenerse alejado del primer trago

En A.A. se suelen oír estas expresiones: “Si no te tomas el primer trago, no puedes emborracharte” y “un trago es demasiado y 20 no son suficientes”.

Muchos de nosotros, cuando empezamos a beber, nunca deseábamos ni tomábamos más de uno o dos tragos. Pero con el paso de los años, fuimos aumentando la cantidad. Luego, en años posteriores, nos veíamos bebiendo cada vez más, y algunos emborrachándonos profundamente para quedarnos en este estado largo tiempo. Tal vez no se notaba nuestra condición al hablar o al andar, pero para aquel entonces, nunca estábamos realmente sobrios.

Si nos sentíamos muy preocupados por esto, bebíamos menos, o intentábamos beber solamente uno o dos tragos, o cambiábamos de licores fuertes a vino o cerveza. Al menos, tratábamos de limitar la cantidad para evitar emborracharnos desastrosamente. O intentábamos ocultar cuánto bebíamos.

Pero estas tácticas nos resultaban cada vez más difíciles. De vez en cuando, incluso nos absteníamos de beber totalmente durante una temporada.

Con el tiempo, volvíamos a beber: sólo un trago. Y, ya que esto aparentemente no nos hacía ningún grave daño, nos parecía que podíamos tomarnos otro sin peligro. Tal vez eso era lo único que tomamos en aquella ocasión, y era un alivio descubrir que podíamos tomar solamente uno o dos tragos y luego parar. Algunos hicimos eso muchas veces.

Pero la experiencia resultó ser engañosa. Nos convenció de que podíamos beber sin peligro. Y entonces llegaba la ocasión (una celebración especial, una pérdida personal, o nada en particular) en que dos o tres tragos nos hacían sentirnos bien, así que creíamos que dos tragos más no nos harían daño. Y sin la menor intención de hacerlo, nos encontramos otra vez bebiendo demasiado. Estábamos de vuelta donde habíamos empezado: bebiendo en exceso sin querer hacerlo.

Tales experiencias repetidas nos han obligado a llegar a esta conclusión lógicamente ineludible: si no nos tomamos el primer trago, nunca nos embor-

rachamos. Por lo tanto, en vez de planear no emborracharnos nunca, o intentar limitar el número de bebidas o la cantidad de alcohol, hemos aprendido a concentrarnos en evitar sólo un trago: el primero.

De hecho, en vez de preocuparnos por limitar el número de tragos que bebemos durante una ocasión, evitamos el que sirve para empezar la serie.

Parece un razonamiento muy simplista, ¿no es así? A muchos de nosotros, ahora nos resulta difícil creer que no se nos hubiera ocurrido esto antes de llegar a A.A. (Para decir verdad, nunca tuvimos un deseo sincero de dejar de beber hasta que nos enteramos de lo que era el alcoholismo). Pero lo más importante es: Ahora sabemos que esto es lo que da resultados.

En vez de tratar de calcular cuántos tragos podríamos aguantar, ¿cuatro, seis, una docena?, nos decimos: “No te tomes el primer trago”. Es mucho más sencillo. Tener la costumbre de pensar así nos ha ayudado a cientos de miles de nosotros a mantenernos muchos años sobrios.

Los médicos expertos en el alcoholismo nos dicen que, desde el punto de vista médico, tiene mucho sentido evitar el primer trago. El primer trago es el que inmediatamente, o poco después, provoca la compulsión de beber y seguir bebiendo hasta encontrarnos de nuevo en problemas con la bebida. Muchos de nosotros hemos llegado a creer que nuestro alcoholismo es una adicción a la droga que es el alcohol; al igual que los demás adictos que quieren seguir recuperándose, tenemos que mantenernos alejados de esta primera dosis de la droga a la que somos adictos. Nuestra experiencia parece demostrar esto, como se puede leer en el libro *Alcohólicos Anónimos* y en nuestra revista, el Grapevine, y como se puede oír decir dondequiera que se reúnen los miembros de A.A. y comparten sus experiencias.

### **3 Usar el plan de 24 horas**

En nuestros días de bebedores, pasamos tan malos ratos tan a menudo que juramos no hacerlo “nunca más”. Hicimos promesas solemnes de no beber durante un año, o prometimos a alguien que íbamos a pasar tres semanas o tres meses sin tocar el alcohol. Y, naturalmente, tratamos de abstenernos de beber durante varios períodos de tiempo.

Éramos totalmente sinceros al hacer estas promesas rechinando los dientes. De todo corazón, no queríamos volver a beber nunca más. Estábamos decididos. Juramos dejar de beber, con intención de mantenernos alejados del alcohol por un tiempo indefinido.

No obstante, a pesar de nuestras buenas intenciones, siempre teníamos los mismos resultados casi inevitables. Y con el tiempo se iban desvaneciendo los recuerdos de las promesas solemnes y de los sufrimientos que nos habían con-

ducido a hacerlas. Volvimos a beber, y acabamos con más problemas. Nuestro “para siempre” había durado muy poco.

Algunos de los que habíamos hecho tales promesas teníamos nuestras reservas personales: Nos dijimos a nosotros mismos que la promesa de no beber sólo se aplicaba a las bebidas fuertes, no al vino ni a la cerveza. De esa manera, si acaso no lo supiéramos ya, nos dimos cuenta de que podíamos emborracharnos con el vino y la cerveza también. Simplemente teníamos que beber más para que nos produjeran los mismos efectos que los licores destilados. Acabamos tan borrachos con la cerveza y el vino como lo habíamos estado con las bebidas fuertes.

Y otros logramos dejar de beber completamente y cumplimos con lo que habíamos prometido exactamente como lo habíamos jurado, hasta cumplir el tiempo fijado. Y luego pusimos fin a la sequía y volvimos a beber y muy pronto nos encontramos otra vez metidos en problemas y con una carga adicional de nuevos remordimientos y culpabilidad.

Habiendo pasado ya estas luchas, en A.A. tratamos de evitar expresiones tales como “régimen seco” o “juramentos de abstinencia”. Nos hacen pensar en nuestros fracasos.

Aunque nos damos cuenta de que el alcoholismo es una afección crónica e irreversible, hemos aprendido por experiencia a no hacer promesas de sobriedad a largo plazo. Nos parece más realista, y más práctico, decir “No voy a tomarme un trago *hoy*”.

Incluso si bebimos ayer, podemos planear no beber hoy. Puede ser que bebamos mañana —quién sabe si entonces estaremos vivos— pero decidimos no beber durante estas veinticuatro horas. Sea cual sea la tentación o incitación, nos resolvemos a hacer todo lo necesario para evitar beber *hoy*.

Con razón nuestros amigos y familiares están cansados de oírnos prometer: “Esta vez lo digo en serio”, sólo para vernos regresar borrachos a casa. Por eso no les prometemos a ellos, ni incluso entre nosotros, que no vamos a beber más. Cada uno de nosotros se lo promete a sí mismo. Después de todo, lo que está en juego es nuestra propia salud y nuestra propia vida. Nos corresponde a nosotros, no a nuestros familiares o amigos, tomar las medidas necesarias para mantenernos en buena salud.

Si sentimos un deseo muy apremiante de beber, dividimos las 24 horas en partes más pequeñas. Decidimos no beber durante una hora, digamos. Podemos soportar la molestia temporal de estar sin beber una hora más; y luego otra más y así sucesivamente. Muchos de nosotros empezamos a recuperarnos exactamente así. De hecho, *cada recuperación del alcoholismo empieza con una hora de sobriedad*.

Una versión de esto es simplemente posponer el (próximo) trago.

(¿Y cómo va eso? ¿Todavía sigues bebiendo tu gaseosa? ¿Has pospuesto aquel trago que mencionamos en la página 1? Si es así, éste puede ser el comienzo de tu recuperación.

El próximo trago lo podemos tomar un poco más tarde. Pero ahora lo posponemos. No lo vamos a tomar hoy o en este momento. (No hasta terminar esta página, digamos.)

El plan de veinticuatro horas es muy flexible. Podemos volver a empezar en cualquier momento, dondequiera que estemos. En casa, en el trabajo, en un bar o en un hospital, a las cuatro de la tarde o a las tres de la mañana, podemos decidir allí mismo no tomarnos un trago en las próximas veinticuatro horas, o cinco minutos.

Con este plan, constantemente renovado, evitamos las desventajas de métodos tales como el régimen seco o el juramento solemne de abstinencia. Un período de régimen seco o un juramento llegan a su fin, según lo habíamos previsto, así que nos sentimos libres de volver a beber. Pero hoy siempre está presente. La vida es diaria; todo lo que tenemos es el día de hoy; y cualquiera puede pasar un día sin beber.

Primero, tratamos de vivir en el momento presente para poder mantenernos sobrios. Y esto funciona. Una vez que esta idea se convierte en parte integrante de nuestra forma de pensar, nos damos cuenta de que vivir la vida dividida en trozos de 24 horas es una manera eficaz y satisfactoria de enfrentarnos con otros muchos asuntos.

## **4 Tener presente que el alcoholismo es una enfermedad incurable, progresiva y mortal**

Hay muchas personas en el mundo que saben que no pueden comer ciertas comidas, ostras o fresas, huevos o pepinos o azúcar u otras, sin sentirse bastante incómodos y tal vez muy enfermos.

Una persona que tiene una alergia de este tipo puede que pase sus días sintiendo lástima de sí misma, quejándose a todo el mundo de estar injustamente privada de comer algún plato delicioso, lamentándose de no poder hacerlo o de que no les está permitido.

Evidentemente, aunque nos sentimos maltratados por la suerte, es poco prudente no hacer caso de nuestra constitución fisiológica. El no hacer caso de nuestras limitaciones puede causarnos una grave indisposición o enfermedad. Para mantenernos con buena salud y ser razonablemente felices, debemos aprender a vivir con el cuerpo que tenemos.

Una de las nuevas formas de pensar que puede cultivar el alcohólico en recuperación es la de tener una imagen de sí mismo como una persona que tiene que evitar las sustancias químicas (alcohol u otras drogas que pueden sustituirlo) para mantenerse en buena salud.

Tenemos la evidencia de nuestros días de bebedores, un total de centenares de miles de años dedicados a beber alcohol en enormes cantidades. Sabemos que, con el paso de los años, nuestros problemas relacionados con

la bebida se iban empeorando continuamente. El alcoholismo es una enfermedad progresiva.

Claro que muchos de nosotros pasamos por períodos de meses, e incluso años, en que creíamos a veces que nuestra forma de beber en cierto modo se había normalizado por sí sola. Parecíamos ser capaces de ingerir cantidades bastante impresionantes de alcohol sin exponernos a grandes peligros. O pasábamos largas temporadas sin beber excepto algunas noches esporádicas de borrachera, y según nos parecía a nosotros, nuestra forma de beber no se iba empeorando aparentemente. No sucedió nada espantoso o dramático.

No obstante, ahora podemos ver que, tarde o temprano, nuestro problema con la bebida inevitablemente acabó haciéndose más grave.

Algunos médicos expertos en alcoholismo nos dicen que a medida que envejecemos el alcoholismo se va empeorando constantemente. (¿Conoces a alguien que no se vaya envejeciendo?)

Además, tras los incontables intentos que hacíamos para demostrar lo contrario, nos quedamos convencidos de que el alcoholismo es incurable — igual que otras enfermedades. No tiene “curación” en el siguiente sentido: no podemos cambiar nuestra fisiología y volver a ser los bebedores sociales moderados y normales que parecíamos ser en nuestra juventud.

Como decimos algunos, volver a ese estado nos sería tan imposible como le sería al vino convertirse en uvas. Ningún medicamento ni tratamiento psicológico que hayamos probado nos ha “curado” de nuestro alcoholismo.

Además, por haber visto a miles y miles de alcohólicos que no dejaron nunca de beber, nos quedamos firmemente convencidos de que el alcoholismo es una enfermedad mortal. No solamente hemos visto a alcohólicos beber literalmente hasta la muerte —pasando por el síndrome de abstinencia, muriendo con *delirium tremens* o durante convulsiones o muriendo de cirrosis del hígado directamente relacionada con su forma de beber— sino que además sabemos que, en muchos casos, aunque no se cita oficialmente el alcoholismo como causa de muerte, en realidad lo es. Muy frecuentemente una muerte cuya causa inmediata se atribuye a un accidente de automóvil, ahogamiento, o suicidio, homicidio, un ataque al corazón, pulmonía, quemaduras o apoplejía, es de hecho la consecuencia de una forma de beber alcohólica.

Naturalmente, la mayoría de los miembros de A.A. nos sentíamos a salvo de correr tal suerte cuando bebíamos. Y probablemente, la mayoría de nosotros ni siquiera nos aproximamos a las horribles etapas finales del alcoholismo crónico.

Pero nos dimos cuenta de que podríamos llegar a tal fin si seguíamos bebiendo. Si subes a un autobús con destino a una ciudad a mil millas de distancia, tarde o temprano acabarás llegando allí a no ser que te bajes del autobús y viajes en otra dirección.

Bien. ¿Qué haces si te enteras de que tienes una enfermedad incurable, progresiva y mortal — bien sea el alcoholismo o una afección cardíaca o cáncer?



Mucha gente simplemente se niega a aceptarlo, hacen caso omiso de la afección, rehúsan todo tratamiento, sufren y mueren.

Pero hay otro camino.

Puedes aceptar el “diagnóstico”, persuadido por tu médico, tus amigos o por ti mismo. Luego te puedes enterar de lo que se puede hacer, si acaso se puede hacer algo, para “controlar” la afección a fin de poder vivir muchos años felices, productivos y saludables *siempre que te cuides apropiadamente*. Te das plena cuenta de lo grave que es tu enfermedad y haces las cosas sensatas necesarias para llevar una vida sana.

En cuanto al alcoholismo es sorprendentemente fácil hacer estas cosas, si realmente quieres mantenerte en buena salud. Y dado que los A.A. hemos aprendido a disfrutar tanto de la vida, realmente queremos mantenernos en buena salud.

Nos esforzamos por no perder nunca de vista el hecho inmutable de nuestro alcoholismo, pero aprendemos a no amargarnos pensando en ello, ni a sentir lástima de nosotros mismos, ni a hablar sin cesar sobre el asunto. Lo aceptamos como una característica física nuestra, tal como nuestra estatura, o la necesidad que tenemos de llevar lentes o como cualquier alergia que tengamos.

Luego podemos buscar formas apropiadas para vivir cómodamente, no amargamente, con este conocimiento con tal de que empecemos simplemente por evitar ese *primer* trago (¿recuerdas?) sólo por hoy.

Un miembro ciego de A.A. dijo que su alcoholismo se parece mucho a su ceguera. “Una vez que acepté la pérdida de la vista”, explicó, “y empecé a aprovechar el programa de rehabilitación que tenía a mi disposición, descubrí que, con la ayuda de mi bastón o mi perro, realmente puedo ir a donde quiera con bastante seguridad, con tal de no olvidarme ni hacer caso omiso del hecho de ser ciego. Pero cuando me comporto como si no supiera que no puedo ver, me meto en líos y me lastimo”.

“Si quieres ponerte bien”, dijo una mujer, miembro de A.A., “simplemente tienes que seguir el tratamiento y seguir las indicaciones y seguir viviendo. Es fácil siempre que tengas en cuenta los hechos reales respecto a tu salud. ¿Quién tiene tiempo para sentir lástima de una misma o creerse maltratada por la suerte después de descubrir que hay tantas satisfacciones relacionadas con vivir felizmente y sin temor de tu enfermedad?”

Para resumir: Tenemos presente que padecemos de una enfermedad incurable y posiblemente mortal llamada alcoholismo. Y en lugar de seguir bebiendo, preferimos encontrar formas agradables de vivir sin alcohol y disfrutar de ellas.

No tenemos que sentirnos avergonzados de tener una enfermedad. No es una vergüenza. Nadie sabe exactamente por qué algunas personas llegan a ser alcohólicas y otras no. No es culpa nuestra. No queríamos convertirnos en alcohólicos. No nos esforzamos por contraer esta enfermedad.

A fin de cuentas, no sufríamos del alcoholismo por el puro placer de hacerlo. No nos pusimos deliberada y maliciosamente a hacer las cosas por las que más

tarde nos sentimos avergonzados. Las hicimos en contra de nuestro mejor criterio y nuestros instintos porque estábamos realmente enfermos y ni siquiera lo sabíamos.

Llegamos a darnos cuenta de que nada bueno puede salir de los vanos arrepentimientos y preocupaciones fútiles por las posibles causas de nuestra condición. El primer paso hacia sentirnos mejor y recuperarnos de nuestra enfermedad es simplemente no beber.

Considera lo siguiente: ¿No preferirías saber que tienes un problema de salud que se puede tratar con éxito a pasar cantidad de tiempo atormentado por no saber qué te pasa? Esta imagen nos parece más atractiva y nos hace sentir mejor que aquellos seres lúgubres que solíamos ver. También corresponde más a la realidad. Lo sabemos. La prueba está en cómo nos sentimos, actuamos y pensamos ahora.

Todo aquel que quiera puede sentirse libre de pasar “un período de prueba” con este nuevo concepto de sí mismo. Después, quien quiera volver a los viejos tiempos es totalmente libre de comenzarlos de nuevo. Estás en tu derecho de recuperar tus sufrimientos si lo quieres.

Por otro lado, puedes guardar la nueva imagen de ti mismo, si así lo prefieres. Esto también es tu perfecto derecho.

## **5. “Vive y deja vivir”**

El viejo refrán “Vive y deja vivir” parece tan común que es fácil pasar por alto su valor. Claro está que una de las razones por las que se ha repetido una y otra vez a lo largo de los años es que ha resultado ser muy útil de tantas maneras.

Los A.A. hacemos algunos usos especiales del refrán que nos ayudan a no beber. En particular nos ayuda a soportar a la gente que nos crisa los nervios.

Al volver a repasar nuestra historia de bebedores, muchos de nosotros podemos darnos cuenta de con cuánta frecuencia nuestro problema con la bebida parecía estar relacionado con otra gente. Probar la cerveza o el vino en nuestra adolescencia parecía algo natural, porque tanta gente lo hacía y queríamos tener su aprobación. Luego había las bodas y los bar mitzvahs y los bautizos y fiestas y partidos de fútbol y almuerzos de negocios... y se puede alargar la lista. En todas esas circunstancias bebíamos, por lo menos en parte, porque todo el mundo bebía y parecía que se esperaba que nosotros también lo hiciéramos.

Los que empezamos a beber solos, o a echarnos un trago a escondidas de vez en cuando, a menudo lo hacíamos para evitar que otra persona o personas supieran cuánto y con qué frecuencia bebíamos. Rara vez nos gustaba oír a nadie hablar acerca de nuestra forma de beber. Si lo hacían, solíamos darles

“razones” por las que bebíamos, como si quisiéramos protegernos de sus críticas y sus quejas.

Algunos nos poníamos muy argumentadores e incluso beligerantes con otras personas después de beber. Pero a otros nos parecía que nos llevábamos mejor con la gente después de tomarnos uno o dos tragos, ya se tratara de un acontecimiento social, una venta difícil o una entrevista de trabajo o incluso hacer el amor.

Nuestra forma de beber nos condujo a muchos de nosotros a escoger a nuestros amigos de acuerdo a la cantidad que bebían. Incluso cambiamos de amigos cuando nos parecía que habíamos “superado” su estilo de beber. Preferíamos los “auténticos bebedores” a los que se tomaban sólo uno o dos tragos. Y tratábamos de evitar a los abstemios.

Muchos nos sentíamos culpables y airados por la reacción de nuestra familia ante nuestra forma de beber. Algunos perdimos nuestros trabajos porque el jefe o un colega pusieron objeciones a nuestra forma de beber. Nos habría gustado que la gente se preocupara de sus asuntos y nos dejara en paz.

A menudo nos sentíamos enojados y temerosos incluso con gente que no nos había criticado. El sentimiento de culpabilidad que teníamos nos hacía sentir hipersensibles con quienes nos rodeaban y éramos de los que guardan rencores. A veces cambiábamos de bar, de trabajo y nos trasladábamos a otro barrio sólo para alejarnos de ciertas personas.

Así que, de alguna que otra forma, muchas personas aparte de nosotros estaban implicadas hasta cierto punto en nuestro modo de beber.

Cuando dejamos de beber, nos fue un gran alivio descubrir que la gente que conocimos en A.A., alcohólicos recuperados, parecían ser muy diferentes. No nos criticaban ni desconfiaban de nosotros. Nos acogieron con comprensión y auténtico interés.

No obstante, es muy natural que a veces encontremos a personas que nos crispán los nervios, dentro y fuera de A.A. Puede ser que nuestros amigos no A.A., nuestros compañeros de trabajo, nuestra familia, nos traten como si aún estuviéramos bebiendo. (Puede que les cueste algún tiempo creer que realmente hemos dejado de beber. Después de todo, puede que nos hayan visto dejarlo muchas veces en el pasado, sólo para volver a beber.)

Para empezar a poner en práctica el concepto de “Vive y deja vivir” debemos enfrentarnos con este hecho: *Hay* gente en A.A. y en otras partes que a veces dicen cosas con las que no estamos de acuerdo, o hacen cosas que no nos gustan. Aprender a vivir con diferencias es esencial para nuestra comodidad. En estos casos precisamente nos ha resultado útil decir a nosotros mismos, “bueno, vive y deja vivir”.

De hecho, se recalca mucho la importancia de aprender a tolerar el comportamiento de otras personas. Por muy ofensivo o de mal gusto que nos pueda parecer, *no* es motivo suficiente para volver a beber. Nuestra propia recuperación es demasiado importante. Como bien sabemos, el alcoholismo puede ser mortal y frecuentemente lo es.

Hemos llegado a darnos cuenta de que vale la pena hacer un esfuerzo especial para comprender a otras personas, especialmente a los que nos caen mal. Para nuestra recuperación es más importante comprender que ser comprendidos. Esto no es muy difícil si tenemos presente que los demás miembros de A.A., al igual que nosotros, también están haciendo esfuerzos para comprender.

Y además vamos a conocer a algunas personas en A.A., o en otras partes, que tampoco estarán muy encantadas con nosotros. Así que todos tratamos de respetar los derechos de los demás a actuar como más les convenga (o como tienen que actuar). En este caso podemos esperar que nos traten con la misma cortesía. Y por lo general en A.A. suelen hacerlo.

Normalmente, las personas que se llevan bien, en un barrio, en una compañía, en un club o en A.A., tienden a pasar tiempo juntos. Cuando pasamos tiempo con la gente que nos gusta, nos sentimos menos molestos con los que no nos complacen.

Con el tiempo, llega el momento en que no tenemos miedo de alejarnos directamente de la gente que nos fastidia, en vez de mansamente aguantar la molestia o tratar de corregirlos para que nos caigan mejor.

Ninguno de nosotros puede acordarse de que nadie nos forzara a beber. Nunca nadie nos tenía atados para obligarnos a beber alcohol. En el pasado nadie nos obligaba *físicamente* a beber, y ahora tratamos de asegurar que nadie nos empuje *mentalmente* a beber.

Es muy fácil utilizar las acciones de otras personas como pretexto para beber. Solíamos ser expertos en hacerlo. Pero en la sobriedad hemos aprendido una nueva técnica: Nunca nos permitimos llegar a estar tan resentidos con alguien que dejamos que esa persona controle nuestras vidas: especialmente hasta el punto de empujarnos a beber. Nos hemos dado cuenta de que no tenemos ningún deseo de dejar que nadie dirija o destruya nuestras vidas.

Un sabio de la antigüedad dijo que no deberíamos criticar a nadie hasta haber andado un trecho en sus zapatos. Si seguimos este sabio consejo podemos llegar a ser más compasivos con nuestros prójimos. Y seguirlo nos hace sentir mucho mejor que tener una resaca.

“Deja vivir”: sí. Pero para algunos de nosotros la primera parte del lema tiene el mismo valor: “¡Vive!”

Cuando nos las hemos arreglado para disfrutar plenamente *nuestras propias* vidas, entonces nos sentimos contentos de dejar a los demás que vivan como quieran. Si nuestras propias vidas son interesantes y productivas no tenemos ningún motivo ni deseo de criticar a otros o preocuparnos por la forma en que se comportan.

¿Puedes pensar ahora mismo en alguien que realmente te molesta?

Si puedes hacerlo, prueba lo siguiente. Trata de posponer pensar en él o ella y en lo que tenga esta persona que tanto te revienta. Más tarde, si así lo

quieres, puedes reavivar la rabia que llevas dentro. Pero por ahora por qué no lo pospones hasta que leas el próximo párrafo.

¡Vive! Preocúpate de tu propia vida. A nuestro parecer, mantenerse sobrio abre las puertas de la vida y la felicidad. Vale la pena sacrificar muchos rencores y disputas... Tal vez no lograste apartar completamente de tus pensamientos a esa persona. Vamos a ver si la siguiente sugerencia te servirá de ayuda.

## 6 Estar activo

Es muy difícil quedarte ahí sentado intentando *no* hacer una cosa determinada o *ni siquiera* pensar en ella. Es mucho más fácil ponernos en acción y hacer *otra* cosa, diferente de lo que estamos intentando evitar.

Y así es con la bebida. Tratar simplemente de evitar un trago (o no pensar en tomar uno) no parece ser suficiente por sí mismo. Cuanto más pensamos en el trago que estamos tratando de evitar, más nos ocupa la mente. Y eso no es bueno. Es mejor mantenerse ocupado con algo, casi con cualquier otra cosa, que nos ocupe la mente y canalice nuestras energías hacia la salud.

Miles de nosotros nos hemos preguntado qué íbamos a hacer con todo el tiempo que tendríamos a nuestra disposición una vez que dejáramos de beber. Y así fue: cuando dejamos de beber, todas las horas que habíamos dedicado a planear, a conseguir nuestros tragos, a beber y a recuperarnos de sus efectos inmediatos, de pronto se convirtieron en grandes vacíos de tiempo que había que llenar de alguna forma.

La mayoría de nosotros teníamos trabajos que hacer. No obstante, aun así nos encontrábamos con largos intervalos de horas y minutos sin nada que hacer. Necesitábamos acostumbrarnos a nuevas actividades para llenar aquellos vacíos y utilizar la energía que antes absorbía nuestra preocupación, o nuestra obsesión, por beber.

Cualquiera que haya tratado de perder una mala costumbre sabe que es más fácil sustituirla por una actividad nueva y diferente que simplemente dejar de hacerla sin tener nada con qué reemplazarla.

Los alcohólicos recuperados suelen decir, “no basta con dejar de beber”. Simplemente *no beber* es una cosa negativa y estéril, lo cual queda claramente demostrado por nuestra experiencia. Para *seguir* sin beber, nos hemos dado cuenta de que tenemos que reemplazar el beber por un programa de acción positiva. Hemos tenido que aprender a *vivir* sobrios.

Puede que el temor fuera lo que nos impulsó originalmente a considerar la posibilidad de que teníamos un problema con la bebida. Y por un corto período de tiempo puede que el temor por sí mismo sirva para mantenernos alejados de la bebida. Pero no vamos a sentirnos muy felices ni tranquilos si nos mantenemos mucho tiempo en un estado temeroso. Así que tratamos de cultivar un

sano respeto por el poder del alcohol, en lugar de tenerle miedo, así como la gente tiene un sano respeto por el cianuro o la tintura de yodo u otro veneno. Sin vivir en un constante estado de temor a estas sustancias, la mayoría de los seres humanos se dan cuenta del daño que pueden causar al cuerpo y tienen la suficiente cordura como para no ingerirlas. Asimismo, nosotros los miembros de A.A. nos damos cuenta del poder del alcohol y le tenemos el mismo respeto. Por supuesto, está basado en nuestra experiencia de primera mano, y no en ver la etiqueta con la calavera.

No podemos contar con que el temor nos sirva para superar esas horas vacías sin tomarnos un trago. Así que, ¿qué podemos hacer?

Hemos encontrado multitud de actividades útiles y provechosas, algunas más que otras. A continuación mencionamos dos, por orden de eficacia según nuestra experiencia.

### **A. Actividades relacionadas con A.A.**

Cuando los miembros experimentados de A.A. dicen que “mantenerse activos” les ha resultado útil en su recuperación del alcoholismo, normalmente se refieren a su participación en actividades relacionadas con A.A.

Si lo deseas, puedes hacer esto antes de decidir si quieres hacerte miembro de A.A. No necesitas permiso ni invitación de nadie.

De hecho, antes de tomar cualquier decisión respecto a tu problema con la bebida, podría ser una buena idea pasar algún tiempo familiarizándote un poco con A.A. No te preocupes: solo el asistir a las reuniones de A.A. y observar lo que pasa no te va a convertir en alcohólico o en miembro de A.A., de la misma forma que sentarte en un gallinero no te convierte en gallina. Puedes hacer una especie de “simulacro” o un “ensayo general” antes de tomar una decisión en cuanto a “unirte”.

Muchas veces, las actividades en que participamos al comienzo pueden parecer de poca importancia, pero los resultados demuestran que son de mucho valor. Podemos decir que estas cosas sirven para “romper el hielo”, porque nos hacen más fácil sentirnos cómodos con gente que no conocemos.

Vas a ver que al terminar la mayoría de las reuniones de A.A., algunos de los asistentes se ponen a recoger las sillas, limpiar los ceniceros y llevar las tazas vacías al fregadero.

Únete a ellos. Puede que te sorprenda el efecto que tales tareas, aparentemente de poca importancia, pueden tener en ti. Puedes ayudar a lavar las tazas y la cafetera, guardar la literatura, y barrer el piso.

Ayudar a hacer estas pequeñas tareas *no* significa que te hayas convertido en el limpiador del local. Nada de eso. Por haberlo hecho muchos años y haber visto a otros compañeros hacerlo, sabemos que casi toda persona felizmente recuperada en A.A. ha pasado su tiempo encargada de los refrescos o de la limpieza. El hacer estas tareas nos ha producido resultados concretos, beneficiosos y normalmente sorprendentes.

De hecho, muchos de nosotros no empezamos a sentirnos cómodos en A.A. hasta que no empezamos a ayudar a hacer estas simples tareas. Y nos sentimos aun más cómodos y más alejados de la bebida o de la idea de beber cuando asumimos la responsabilidad de hacer, de manera regular, una pequeña y determinada tarea, tal como traer los refrescos, ayudar a prepararlos y servirlos, servir en el comité de hospitalidad, u otros quehaceres. Sólo con observar a la gente llegarás a saber lo que hay que hacer para preparar la sala para la reunión de A.A. o para hacer la limpieza después.

Por supuesto, nadie *tiene que* hacer tales cosas. En A.A. nadie se ve nunca obligado a hacer o no hacer alguna cosa. Pero estas simples tareas de poca importancia y el compromiso (sólo con nosotros mismos) de hacerlas diligentemente han producido en muchos de nosotros efectos inesperadamente buenos y siguen produciéndolos. Contribuyen a robustecer nuestra sobriedad.

Al pasar más tiempo con un grupo de A.A., te darás cuenta de otras tareas que hay que hacer. Oirás al secretario hacer anuncios y verás al tesorero encargarse de la canasta de contribuciones. Servir en uno de estos puestos, cuando hayas acumulado algún tiempo sin beber (unos 90 días en la mayoría de los grupos), es una buena forma de ocupar el tiempo que solíamos pasar bebiendo.

Si estas tareas te interesan, te será útil hojear el folleto "El Grupo de A.A." en el que se explica lo que hacen los "oficiales" del grupo, y cómo se eligen.

En A.A. no hay ningún miembro "superior" o "inferior" a otro. No hay clases, ni estratos ni jerarquías entre los miembros. No hay oficiales con poder para gobernar ni con autoridad alguna. A.A. no es una organización en el sentido usual del término. Es una comunidad de iguales. Todos se tratan de tú. Los miembros se turnan en hacer los trabajos de servicio necesarios para efectuar las reuniones del grupo u otras funciones.

No se exige ninguna competencia profesional ni formación particular. Incluso si nunca te ha interesado unirse a ninguna asociación y nunca has servido como presidente o secretario de ningún organismo, puede que dentro del grupo de A.A. estas tareas te resulten fáciles de realizar, como lo son para la mayoría de nosotros, y producen en nosotros muy buenos resultados. Sirven para sentar una base sólida para nuestra recuperación.

Ahora pasamos a la segunda clase de actividades que nos ayudan a mantenernos alejados de la bebida.

## **B. Actividades no relacionadas con A.A.**

Es curioso, pero cierto, el hecho de que algunos de nosotros al dejar de beber parecemos sufrir de una falta temporal de imaginación.

Es curioso porque, en nuestros días de bebedores, tantos de nosotros teníamos una imaginación casi increíblemente fértil. En menos de una semana, podíamos inventar más motivos (¿pretextos?) para tomarnos un trago que la mayoría de la gente inventa en toda su vida para justificar cualquier cosa. (Dicho sea de paso, como regla general, los bebedores normales, o sea los

no alcohólicos, *nunca* se sienten obligados a utilizar ni utilizan ninguna justificación para beber o no beber.)

Cuando ya no tenemos que darnos a nosotros mismos razones para beber, parece que nuestras mentes van a la huelga. A algunos de nosotros nos resulta imposible idear cosas que hacer sin beber. Tal vez es así simplemente porque no estamos acostumbrados a hacerlo. O tal vez la mente necesita pasar por un período de convalecencia tranquila al cesar el alcoholismo activo. Sea cual sea el caso, la torpeza es pasajera. Al cumplir un mes de sobriedad, muchos de nosotros notamos una clara diferencia. Con el paso de tres meses, nuestra mente se aclara aun más. Y durante nuestro segundo año de recuperación, el cambio es impresionante. Parece que disponemos de más energía mental que nunca.

No obstante, durante ese tiempo inicial de sequía aparentemente sin fin, oirás a algunos decir: “¿Qué se puede hacer?”

La lista que aparece a continuación para uso durante ese período es solamente para empezar. No tiene nada de emocionante ni de arriesgado, pero comprende diversas actividades en las que hemos participado para llenar estas primeras horas vacías cuando no estábamos trabajando o con otras personas no bebedoras. Sabemos que dan resultados. Hacíamos cosas como éstas:

1. *Caminar*—especialmente a lugares a donde nunca habíamos ido, y por parques y por el campo. Paseos a paso medurado, no marchas forzadas.

2. *Leer*—aunque algunos nos poníamos bastante nerviosos si intentábamos leer algo que nos exigía mucha concentración.

3. *Ir a museos y galerías de arte.*

4. *Hacer ejercicio*—nadar, jugar al golf, salir a correr, hacer yoga u otro ejercicio según aconseje el médico.

5. *Ponerse a hacer tareas aplazadas*—vaciar y limpiar ese cajón, clasificar esos papeles, contestar a algunas cartas, colgar retratos o hacer algo parecido que hayamos aplazado.

Nos hemos dado cuenta de que es muy importante no hacer ninguna de estas cosas de manera *exagerada*. Hacer planes para limpiar todos los roperos (o todo el ático o el garaje o el sótano o el apartamento) puede ser bastante fácil. Pero después de dedicar al proyecto un día entero de trabajo físico, podemos acabar exhaustos, sucios, desalentados y sin terminar. Así que el consejo que nos damos unos a otros es: hacer planes de tamaño razonable. Para empezar, no te pongas a limpiar toda la cocina o poner en orden todos los archivos, sino tan sólo un cajón o una carpeta. Otro día puedes hacer otro.

6. *Probar un nuevo pasatiempo*—nada muy caro ni que exija mucha dedicación; una actividad placentera en la que no tenemos que destacar o vencer, una diversión solamente para disfrutar de algunos momentos de recreo. Muchos nos hemos dedicado a hacer cosas que nunca habíamos soñado hacer, tales como el bridge, el macramé, la ópera, los peces tropicales, carpintería, hacer punto, béisbol, escribir, cantar, hacer crucigramas, cocinar, observación de pájaros, teatro aficionado, artesanía de cuero, jardinería, navegación a vela, guitarra, el cine,



baile, canicas, bonsai, coleccionar alguna que otra cosa. A muchos ahora nos encanta hacer cosas que antes ni siquiera nos hubiéramos parado a considerar.

7. *Volver a probar un antiguo pasatiempo*, excepto lo que ya sabes. Tal vez, en algún rincón de la casa, tienes guardada una cajita de acuarelas que no has tocado desde hace años, o lo necesario para bordar, o un acordeón, una pala de ping pong o un juego de backgamon, una colección de cintas grabadas, o apuntes para una novela. A algunos nos ha resultado muy gratificador desenterrar estas cosas, quitarles el polvo y volver a probarlas. Si te parece que ya no te sirven, tíralas.

8. *Hacer un curso*. ¿Hace mucho tiempo que tienes deseo de hablar suahili o ruso? ¿Te gusta la historia o las matemáticas? ¿Tienes conocimientos de arqueología o antropología? Hay cursillos que se pueden hacer por correspondencia, programas de instrucción emitidos por la televisión pública, clases para adultos que se reúnen una vez a la semana (por gusto de aprender y no necesariamente por crédito). ¿Por qué no probarlo? Para muchos de nosotros, hacer cursos así no sólo ha añadido una nueva dimensión a nuestras vidas, sino también ha servido de trampolín para una carrera nueva.

Si los estudios llegan a serte fastidiosos, no vaciles en abandonarlos. Tienes derecho a cambiar de opinión y a abandonar cualquier cosa que no te compense el esfuerzo. Abandonar algo que no es bueno para nosotros o no añade nada positivo, placentero ni saludable a nuestras vidas puede requerir mucho valor y tener mucho sentido.

9. *Ofrecerte para prestar algún servicio útil*. Muchos hospitales, agencias de protección a la infancia, iglesias y otras instituciones y organizaciones tienen una apremiante necesidad de voluntarios para ayudarles a realizar todo tipo de actividades. Las posibilidades son muy amplias: desde leer a los ciegos, o llenar sobres para un envío de la iglesia, hasta recoger firmas para una petición política. Infórmate en un hospital, iglesia, agencia gubernamental o club cívico de las necesidades de servicio que haya en tu comunidad. Nos sentimos mucho mejor cuando contribuimos con un servicio, por pequeño que sea, para nuestros prójimos. Incluso el acto de investigar las posibilidades de prestar tales servicios es por sí mismo informativo e interesante.

10. *Hacer algo para mejorar tu apariencia personal*. La mayoría de nosotros no cuidábamos mucho de nuestro aspecto. Un corte de pelo, alguna ropa nueva, nuevos lentes o incluso nuevos dientes pueden producir en nosotros un efecto maravillosamente alentador. Frecuentemente habíamos tenido la intención de hacer algo parecido y los primeros meses de nuestra sobriedad parecían ser una buena ocasión para empezarlo.

11. *Intentar algo frívolo*. No todo lo que hagamos tiene que ser un sincero esfuerzo para mejorarnos aunque todo esfuerzo de este tipo merece la pena y contribuye a aumentar nuestra autoestima. A muchos de nosotros nos parece importante encontrar un equilibrio entre períodos de dedicación a asuntos serios y momentos de pura diversión. ¿Te gustan los globos? ¿Los zoos? ¿La goma

de mascar? ¿Las películas de los Hermanos Marx? ¿La música folklórica? ¿Leer novelas de ciencia ficción o policíacas? ¿Tomar el sol? ¿Las motonieves? Si no, busca algo no alcohólico que te recompense únicamente con el puro placer de hacerlo y diviértete en sobriedad. Te lo mereces.

## 12.

Aquí puedes poner lo que quieras. Esperemos que la lista anterior te ayude a idear una actividad diferente de las sugeridas. ¿Ha sido así? Bien. Hazlo.

Una advertencia. Algunos de nosotros tenemos tendencia a pasarnos de la raya e intentar hacer demasiadas cosas a la vez. Tenemos algo que nos sirve de freno para esto, sobre lo cual te puedes informar en la página 44: El título es: “Tómalo con calma”.

## 7 Usar la Oración de la Serenidad

En miles de salas de A.A., en multitud de idiomas, se ve puesta en la pared la siguiente invocación:

Dios, concédeme la serenidad para aceptar  
las cosas que no puedo cambiar,  
el valor para cambiar las cosas que puedo  
y la sabiduría para reconocer la diferencia.

No se originó en A.A. Parece que desde hace ya siglos varias religiones la han utilizado en diversas versiones, y hoy día es de uso bastante generalizado dentro y fuera de la Comunidad. Sea cual sea nuestra religión, ya seamos humanistas, agnósticos o ateos, la mayoría de nosotros hemos encontrado en estas palabras una maravillosa guía para lograr, mantener y disfrutar la sobriedad. Ya sea que la consideremos como una auténtica plegaria a Dios o la simple expresión de un ferviente deseo, nos ofrece una receta sencilla para una vida emocional sana.

A la cabeza de nuestra lista de “cosas que no podemos cambiar” hemos puesto nuestro alcoholismo. Ya sabemos que, hagamos lo que hagamos, no vamos a despertarnos mañana transformados en personas no alcohólicas — de la misma manera que no vamos a ser diez años más jóvenes ni doce centímetros más altos.

No podíamos cambiar nuestro alcoholismo. Pero no nos dijimos mansamente, “Bueno, soy alcohólico. Supongo que tendré que beber hasta la muerte”. Había algo que sí podíamos cambiar. No teníamos que ser alcohólicos borrachos. Podíamos llegar a ser alcohólicos sobrios. Esto nos exigía un gran valor. Y además tuvimos que experimentar aquel ramalazo de *sabiduría* para poder ver que era posible cambiar, que podríamos hacerlo.

Para nosotros eso no fue sino el primer y más obvio uso de la Oración de la Serenidad. Cuanto más alejados nos encontramos del último trago, tanto más