

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

bellas y más repletas de significado nos parecen estas pocas líneas. Podemos aplicarlas a situaciones cotidianas, las mismas de las que solíamos huir para escondernos en la botella.

A modo de ejemplo: “Odio este trabajo. ¿Tengo que seguir haciéndolo o puedo dejarlo?” Entra en juego un poco de sabiduría: “Bueno, si lo dejo ahora puede que las próximas semanas o meses sean difíciles, pero si tengo las suficientes agallas para aguantarlo [el valor para cambiar] creo que acabaré en mejor situación.”

O tal vez la respuesta sea: “Seamos realistas: este no es el momento oportuno para buscar un nuevo trabajo; tengo una familia que mantener. Además, aquí estoy con sólo seis semanas sobrio, y mis amigos de A.A. me dicen que es preferible no hacer ningún cambio drástico en mi vida en este momento; mejor concentrarme en no tomar ese primer trago y esperar a tener la cabeza en orden. Bien, ahora mismo no puedo cambiar de trabajo. Pero tal vez pueda cambiar mi propia actitud. Vamos a ver: ¿Cómo puedo aprender a aceptar el trabajo serenamente?”

Al ver la oración por primera vez, la palabra “serenidad” nos pareció una meta imposible de lograr. De hecho, si la serenidad significaba apatía, resignación amarga o resistencia impasible, no la queríamos tener como meta. Pero llegamos a darnos cuenta de que “serenidad” no significaba tal cosa. Cuando la experimentamos ahora es como un simple reconocimiento: una forma lúcida y realista de ver el mundo, acompañada de una fortaleza y una paz interior. La serenidad es como un giroscopio que nos hace posible mantener nuestro equilibrio sean cuales sean las turbulencias que haya a nuestro alrededor. Y éste es un estado de ánimo que merece la pena intentar lograr.

## **8 Cambiar las antiguas rutinas**

Ciertas horas, ciertos lugares familiares y actividades habituales asociadas con beber, han venido entretejiéndose en nuestras vidas. Estas viejas rutinas, así como el cansancio, el hambre, la soledad, la ira y la euforia, pueden ser trampas peligrosas para nuestra sobriedad.

A muchos de nosotros, cuando dejamos de beber, nos resultó útil pararnos a pensar en las costumbres relacionadas con nuestra forma de beber y, cuando era posible, cambiar muchas pequeñas cosas que estaban asociadas con beber.

Para ilustrar: Muchos de nosotros que solíamos empezar el día tomándonos un trago matinal, ahora vamos directamente a la cocina para tomarnos un café. Algunos de nosotros cambiamos el orden de las cosas que hacíamos para prepararnos para el día, por ejemplo, comer antes de bañarnos y vestirnos, o viceversa. Un cambio de marca de pasta de dientes

o enjuagadientes (¡atención al porcentaje de alcohol!) nos daba un nuevo sabor fresco con que comenzar el día. Probábamos hacer algunos ejercicios o pasar unos pocos momentos tranquilos de contemplación o meditación antes de empezar la jornada.

Otros muchos de nosotros, al salir de casa por la mañana, íbamos por un nuevo camino que no pasara por nuestro bar favorito. Algunos cambiamos del auto al tren o del subterráneo a la bicicleta o caminábamos en vez de ir en autobús. O íbamos en otro automóvil con otros compañeros de viaje.

Ya fuera que bebiéramos en el bar del tren, en la taberna del barrio, en la cocina, en el club de campo o en el garaje, cada uno de nosotros sabe con bastante exactitud cuál es su lugar de beber favorito. Ya sea que fuéramos periódicamente de borrachera o nos emborracháramos todos los días, a cada uno de nosotros le resulta fácil identificar los días, las horas y las ocasiones que solían estar relacionadas con beber.

Cuando lo que queremos hacer es *no* beber, nos hemos dado cuenta de que es conveniente romper todas aquellas rutinas y reorganizar los elementos. Por ejemplo, las amas de casa dicen que es útil cambiar las horas y los lugares de hacer compras y variar el programa de las tareas domésticas. Los trabajadores que solían escaparse durante el descanso del café para ir a tomar un trago, ahora se quedan y realmente se toman un café o un te con un panecillo. (Y ese es un buen momento para llamar a un conocido que también ha dejado de beber. Durante esas ocasiones en que solíamos beber, es tranquilizador hablar con una persona que ha tenido las mismas experiencias.)

Quienes empezamos nuestra sobriedad mientras estábamos confinados en un hospital o una cárcel nos esforzamos por cambiar de ruta para así evitar tropezarnos con el “contrabandista” de la institución.

Para algunos de nosotros, la hora de almuerzo era normalmente una hora o dos de refrescos líquidos. Cuando dejamos de beber, en vez de ir al restaurante o a la churrasquería donde los camareros o los barman siempre sabían lo que queríamos sin tener que pedirlo, es una buena idea dirigirse a otro lugar para almorzar; y es de especial utilidad comer con otras personas no bebedoras. “Poner a prueba tu fuerza de voluntad” en un asunto relacionado con la salud parece bastante tonto, especialmente cuando no es necesario. Por lo contrario, en cuestiones de salud, tratamos de hacer que nuestras nuevas costumbres sean lo más fáciles posible.

Para muchos de nosotros esto suponía que evitáramos, al menos por un tiempo, la compañía de nuestros amigos bebedores. Si son auténticos amigos nuestros, se alegran de vernos cuidar nuestra salud, y respetan nuestro derecho de hacer lo que queremos hacer, así como nosotros respetamos su derecho de beber si así lo desean. Pero la experiencia nos ha enseñado a desconfiar de cualquiera que insista en animarnos a volver a beber. Parece que aquellos que realmente nos aman, apoyan nuestros esfuerzos para preservar nuestra salud.

A las cinco de la tarde, o a la hora de terminar el trabajo, algunos de nosotros nos hemos acostumbrado a pasar por un café para comer algo. Luego regresamos a casa por un camino que no pasara por nuestros bares predilectos. Si volvíamos en tren del trabajo a casa, no viajábamos en el vagón-bar y bajábamos por una puerta lejos de la taberna del barrio.

Al llegar a casa, en vez de sacar el vaso y el hielo, nos cambiábamos de ropa y nos preparábamos una taza de té o bebíamos un jugo de fruta o vegetal, nos echábamos una siesta, o nos relajábamos un rato en la ducha o con un libro o el periódico. Empezamos a variar nuestra dieta para incluir comida que no tuviera relación con el alcohol. Si nuestra acostumbrada actividad después de comer había sido poner la televisión y tomarnos un trago, nos resultaba conveniente dirigirnos a otra sala para hacer otra actividad. Si solíamos esperar a que la familia se acostara para sacar la botella, intentábamos acostarnos más temprano, o salíamos a dar un paseo o escribíamos o leíamos o jugábamos al ajedrez.

Los viajes de negocios, los fines de semana, los días de fiesta, el campo de golf, los estadios de béisbol y fútbol, los juegos de cartas, la piscina, o la estación de esquí eran ocasiones de beber para muchos de nosotros. Los aficionados a los deportes náuticos solían pasar los días de verano bebiendo a la orilla del lago o de la bahía. Cuando dejamos de beber, descubrimos que merecía la pena planear otro tipo de viajes o vacaciones, al menos durante un tiempo. Intentar evitar tomarte un trago en un barco lleno de bebedores ya sea de cerveza, Tom Collins, sangría, ginebra o ron, es mucho más difícil que simplemente ir a otro sitio y, por mera novedad, hacer nuevas cosas que no nos recuerden el alcohol.

Pongamos el caso de que se nos invite a una fiesta en la que la diversión o actividad principal es beber. ¿Qué hacer? Mientras bebíamos, teníamos bastante facilidad para inventar pretextos, así que simplemente aplicamos ese talento a idear una forma cortés de decir, “No, gracias”. (Para las fiestas a las que realmente tenemos que asistir, hemos elaborado nuevas estrategias de seguridad que se explican en la página 65).

En los comienzos de nuestros días de no beber, ¿nos deshicimos de todo el licor que había en nuestra casa? Sí y no.

La mayoría de los que han tenido éxito en dejar de beber está de acuerdo en que al principio es una buena precaución deshacernos de las existencias escondidas que tuviéramos, si las podíamos encontrar. Pero hay variedad de opiniones en cuanto a las botellas que hay en el mueble-bar o en el botellero.

Algunos estamos convencidos de que la disponibilidad de la bebida nunca fue lo que nos condujo a beber, de la misma forma que la *no* disponibilidad de licor en nuestro entorno inmediato nunca nos impidió tomar ese trago que realmente deseábamos. Así que algunos preguntan: ¿Por qué desperdiciar un buen whisky o incluso regalarlo? Se dice que vivimos una sociedad de bebedores y no podemos evitar para siempre la presencia de bebidas alcohólicas.

Nos sugieren que tengamos algunas botellas reservadas en casa para servir a los invitados, y que en otras ocasiones nos olvidemos de ellas. Para ellos, esto ha funcionado.

Otros muchos de entre nosotros recalcamos lo increíblemente fácil que era a veces tomarnos un trago por impulso, casi inconscientemente, antes de querer hacerlo. Si no tenemos alcohol a mano, si para tenerlo es necesario salir de casa y comprarlo, tenemos por lo menos la posibilidad de darnos cuenta de lo que estamos a punto de hacer y de optar por *no* beber. Los no bebedores que son de esta opinión dicen que les parece más cuerdo prevenir que curar. Y por ello regalaron a otros todas sus existencias de licor y no guardaron ninguna bebida alcohólica en casa hasta que les parecía que su sobriedad había llegado a un estado bastante seguro y estable. E incluso ahora sólo compran la cantidad suficiente para satisfacer a los invitados de una tarde.

Te toca a ti optar por este o aquel sistema. *Tú* eres quien sabe cuál era tu forma de beber y cómo te parece a ti tu sobriedad de hoy.

Puede que todos los pequeños cambios de rutina mencionados en esta sección te parezcan risiblemente triviales. No obstante, te podemos decir con toda seguridad que la suma total de todas estas alteraciones de la rutina nos ha dado a muchos de nosotros un fuerte empuje hacia una nueva y vigorosa salud. Tú también puedes contar con un empujón parecido, si así lo quieres.

## **9 Comer o beber algo, normalmente algo dulce**

¿Te puedes imaginar tomarte un trago de whisky y soda justo después de beber un batido de leche malteada? ¿O una cerveza después de comer un trozo de pastel de chocolate?

Si no te sientes demasiado enfermo para seguir leyendo, tendrás que admitir que estas cosas no parece que estuvieran hechas las unas para las otras.

En cierto respecto, esto es de lo que se trata la siguiente parte de nuestra experiencia. Muchos de nosotros nos hemos dado cuenta de que algo dulce, o casi cualquier comida o refrigerio nutritivo, parecen amainar ligeramente el deseo de beber. Así que de vez en cuando nos recordamos, unos a otros, que no debemos estar sin comer hasta tener demasiada hambre.

Puede que sea solamente nuestra imaginación, pero parece que el ansia de tomarnos un trago es más intensa cuando tenemos el estómago vacío. Por lo menos, se nota más.

Este libro se basa en nuestra propia experiencia, no en estudios científicos. De ahí que no podamos explicar con toda precisión, en términos técnicos, por qué es así. Solamente podemos decirte que miles de nosotros —incluso gente que decía que nunca le gustaban los dulces— nos hemos dado cuenta de que beber o comer algo dulce aplaca el deseo de tomarnos un trago.

Por no ser ni médicos ni expertos en alimentación, no podemos recomendarles a todos que siempre tengan chocolates a mano para mordisquearlos cada vez que les entran ganas de beber. Muchos de nosotros lo hacemos, pero otros por motivos de salud tienen que evitar los dulces. No obstante, hay disponible fruta fresca y sustitutos alimenticios de comida y bebidas dulces, así que utilizar un *sabor* dulce es una idea práctica para cualquiera.

Algunos creemos que no es solamente el sabor lo que contribuye a apaciguar el impulso de tomar alcohol. Puede que sea, en parte, el mero hecho de sustituir una serie de acciones físicas por otras: servirte una gaseosa, un vaso de leche o jugo de fruta con algunas galletas, o un helado; y luego, el mismo acto de masticar y tragar.

Claro que muchos alcohólicos al dejar de beber descubren que están mucho más desnutridos de lo que creían. (Y esta condición se encuentra en gente de toda clase económica.) Por esta razón, a muchos de nosotros nuestros médicos nos aconsejan tomar suplementos vitamínicos para tratar las deficiencias asociadas con el alcoholismo, reparar los daños y evitar otras consecuencias. Tal vez algunos de nosotros simplemente necesitemos alimentarnos más de lo que nos damos cuenta, y cualquier buena comida en el estómago nos hace sentirnos mejor psicológicamente. Una hamburguesa, miel, vegetales crudos, nueces tostadas, queso, yogurt, frutas, una pastilla de menta — cualquier cosa que te apetezca y que sea buena para ti puede servir para el caso.

Cuando se les sugiere que coman algo en vez de tomarse un trago, los alcohólicos recién sobrios suelen preocuparse por la posibilidad de engordar. Les podemos decir que esto ocurre muy raras veces. Muchos perdemos algo de peso cuando empezamos a reemplazar las calorías vacías del alcohol etílico con una comida sana; y otros hemos ganado unas cuantas libras necesarias.

Es cierto que algunos, que son adictos a los dulces o a los helados, durante sus primeros meses de sobriedad, van a acumular algún peso en sitios donde menos lo quieren. No obstante, esto parece un pequeño precio que pagar por liberarse del alcoholismo activo. Mejor estar regordete o rellenito que borracho, ¿verdad? No sabemos de nadie que haya sido arrestado por “manejar gordo”.

Y, según nuestra experiencia, con un poco de paciencia y buen juicio, el problema del peso excesivo se va arreglando. Si no es así, o si tienes un grave problema de obesidad o de extrema delgadez, sería prudente consultar con un médico o experto en medicina que no sólo sepa tratar problemas de ese tipo sino que también esté familiarizado con el alcoholismo. Nunca hemos visto ningún conflicto entre la experiencia de A.A. y el buen consejo de un médico con sólidos conocimientos del alcoholismo.

Así que la próxima vez que te sientas tentado a tomarte un trago, come algo, o tómate unos sorbitos de un jugo azucarado. Con esto por lo menos tienes el trago aplazado una o dos horas para así dar otro paso hacia la recuperación... tal vez el paso sugerido en la siguiente sección.

## 10 Hacer uso de la “terapia por teléfono”

Cuando estábamos haciendo nuestros primeros esfuerzos para lograr la sobriedad, muchos de nosotros nos encontramos tomándonos un trago sin haberlo pensado. No habíamos tomado ninguna decisión consciente de beber, y no habíamos considerado las posibles consecuencias. No tuvimos la intención de lanzarnos a un nuevo episodio de borrachera.

Ahora hemos llegado a darnos cuenta de que aplazar el primer trago, reemplazándolo con otra cosa, nos ofrece la oportunidad de *pensar* en nuestra historia de bebedores, pensar en la enfermedad del alcoholismo, y pensar en las probables consecuencias de comenzar a beber.

Afortunadamente, podemos hacer más que pensar en ello, y lo hacemos. Llamamos a alguien por teléfono.

Cuando dejamos de beber, se nos dijo insistentemente que apuntáramos los números de teléfono de los miembros de A.A. y que, en vez de tomarnos un trago, llamáramos a estas personas.

Al comienzo, la idea de llamar por teléfono a una persona recién conocida, a alguien casi desconocido, nos pareció un poco extraño y nos sentíamos poco dispuestos a hacerlo. No obstante, los A.A., aquellos que llevaban más tiempo sin beber que nosotros, seguían insistiendo en que lo hiciéramos. Nos decían que conocían las razones por las que estábamos vacilando en llamar, porque ellos habían tenido las mismas dudas. No obstante, nos decían que lo *intentáramos*, por lo menos una vez.

Así que, por fin, miles y miles de nosotros lo hicimos. Para nuestro gran alivio, ha resultado ser una experiencia agradable y sin problemas. Y lo mejor de todo, nos dio el resultado esperado.

Tal vez la manera más fácil de entenderlo, antes de hacerlo, es la de ponerte mentalmente en el lugar de la persona que recibe la llamada. El hecho de que alguien tenga tanta confianza en ti es algo muy grato y gratificador. Por lo tanto, la persona a quien llamamos es casi invariablemente cortés, incluso muy amable, y no se sorprende en absoluto, de hecho está encantada de recibir la llamada.

Y hay más. Muchos de nosotros hemos descubierto que, cuando sentíamos el deseo de beber, y llamábamos a una persona más experimentada que nosotros en la sobriedad, no era necesario ni mencionar que estábamos pensando en beber. Eso se entendía, sin decir ni una palabra. *Y no importa a qué hora del día o de la noche llamáramos.*

A veces, sin ninguna razón aparente, nos encontrábamos repentina e inexplicablemente asediados por la angustia, el temor, el terror o incluso el pánico, lo cual no tenía ningún sentido. (Esto les pasa a muchos seres humanos, por supuesto, y no sólo a los alcohólicos.)

Cuando hablábamos franca y sinceramente acerca de cómo nos sentíamos, de lo que hacíamos y de lo que queríamos hacer, nos dimos cuenta de que nos

entendían perfectamente. No era simplemente compasión. Estábamos perfectamente compenetrados. Ten presente que a todos los que llamábamos en algún que otro momento del pasado se habían encontrado en la misma situación, y todos tenían vívidos recuerdos de la experiencia.

En la mayoría de los casos, con sólo conversar unos pocos minutos, la idea de tomarnos un trago desapareció. A veces, nos comunicaron información concreta y reveladora, a veces nos dieron orientación de forma indirecta y otras veces consejos directos, duros y sinceros. A veces nos encontramos a nosotros mismos riéndonos.

Los que han observado a los alcohólicos recuperados se han dado cuenta de la extensa red de contactos sociales de carácter informal que hay entre los miembros de A.A., incluso cuando no estamos en las reuniones de A.A., y cuando no tenemos el más remoto pensamiento o deseo de tomarnos un trago. Nos hemos dado cuenta de que podemos tener entre nosotros tanta vida social como queramos, y hacer juntos lo que los amigos acostumbran hacer: escuchar música, charlar, ir al teatro y al cine, ir a cenar, ir de acampada o de pesca, hacer turismo, o simplemente ir de visita, personalmente o enviar una nota o conversar por teléfono — todo sin necesidad de tomarse un solo trago.

Tales amigos y conocidos tienen un valor especial para quienes hemos optado por no beber. Podemos ser quienes somos cuando nos encontramos entre personas que comparten nuestro interés en mantener una sobriedad feliz, sin estar fanáticamente en contra de todo lo que se relaciona con la bebida.

Por supuesto que es posible mantenerse sobrio entre personas que no son alcohólicos recuperados, e incluso entre los que beben mucho, aunque probablemente nos sintamos socialmente un poco incómodos en su compañía. Sin embargo, entre otros alcohólicos sobrios, podemos estar seguros de que se valora altamente y se comprende profundamente nuestra recuperación del alcoholismo. Tiene una inmensa importancia para estos amigos, así como su salud la tiene para nosotros.

La transición por la que pasamos a disfrutar la sobriedad a veces empieza cuando, recién sobrios, nos mantenemos en contacto con otras personas que también son nuevas. Al comienzo, suele parecer extraño entablar amistades con personas que llevan varios años sobrias. Normalmente nos sentimos más cómodos con personas que, como nosotros mismos, acaban de dar sus primeros pasos hacia la recuperación. Por esta razón muchos de nosotros hacemos nuestras primeras llamadas telefónicas relacionadas con no beber a nuestros “contemporáneos” de A.A.

“La terapia por teléfono” funciona aun cuando no conocemos a nadie a quien llamar. Ya que el número de teléfono de A.A. aparece en la guía de teléfonos de casi cualquier lugar de los Estados Unidos y Canadá (y en otros muchos países), es fácil simplemente marcar este número para estar instantáneamente en contacto con alguien que realmente nos comprende instintivamente. Puede que se trate de una persona que no hayamos conocido nunca, pero hay la misma auténtica empatía.

Conectarte con alguien por medio del Internet también puede ayudar, puede ser un alcohólico de tu mismo pueblo o tal vez del otro lado del mundo.

Una vez hecho el primer contacto, es mucho más fácil hacer el segundo, especialmente en esas ocasiones en que más lo necesitamos. Finalmente para la mayoría de nosotros la necesidad de hablar para quitarnos el deseo de tomarnos un trago desaparece. Y cuando desaparece, muchos de nosotros descubrimos que hemos establecido la costumbre beneficiosa de mantenernos en contacto con otras personas sobrias fuera de las reuniones; y a menudo mantenemos estos contactos porque los disfrutamos.

Pero eso normalmente viene después. Al principio la terapia de teléfono sirve principalmente para ayudar a mantenernos sobrios. Tomamos el teléfono en vez de tomar un trago. Incluso cuando no creemos que vaya a dar resultados. Incluso cuando no queremos hacerlo.

## 11 Conseguir un padrino

No todos los miembros de A.A. han tenido un padrino. Pero miles de nosotros decimos que hoy no estaríamos vivos si no fuera por la especial amistad de un alcohólico recuperado durante los primeros meses y años de nuestra sobriedad.

En los primeros días de A.A., la palabra “padrino” no formaba parte del vocabulario de A.A. Entonces, algunos hospitales de Akron, Ohio, y Nueva York empezaron a aceptar como pacientes a los alcohólicos (bajo este diagnóstico) con esta condición: que un miembro sobrio de A.A. aceptara “apadrinar” al hombre o mujer enfermos. El padrino llevaba al paciente al hospital, iba a visitarlo regularmente, estaba presente cuando se le daba de alta, y llevaba al paciente a su casa y luego a una reunión de A.A. En esta reunión, el padrino presentaba al recién llegado a los demás alcohólicos abstemios y felices. Durante los primeros meses de recuperación, el padrino estaba disponible cuando fuera necesario para contestar a las preguntas y escuchar al recién llegado.

El apadrinamiento resultó ser una forma tan eficaz de ayudar a la gente a establecerse en A.A. que se convirtió en una costumbre que se sigue en todo el mundo de A.A., incluso cuando no es necesaria la hospitalización.

A menudo, el padrino es la primera persona que va a visitar a un bebedor problema que desea ayuda, o es el primer alcohólico recuperado que habla con la persona que solicita ayuda si esta persona va a una oficina de A.A., o es el miembro de A.A. que se presta como voluntario para “apadrinar” a un alcohólico que va a ser dado de alta de un centro de desintoxicación o rehabilitación, de un hospital o de una institución correccional.

En las reuniones de A.A., se suele recomendar al recién llegado que consiga un padrino; y, si así lo desea, puede escoger a alguien.

Es una buena idea tener un padrino porque así tienes un guía amistoso durante esos primeros días y semanas en que A.A. puede parecer nuevo y extraño, antes de que creas que te puedes orientar por ti mismo. Además, un padrino puede pasar más tiempo contigo, y dedicarte más atención personal que un atareado consejero profesional. Los padrinos hacen visitas a domicilio, incluso por la noche.

Si tienes un padrino, algunas de las siguientes sugerencias te pueden resultar útiles. Ten presente que están basadas en la experiencia de miles de miembros de A.A. a lo largo de muchos años.

**A.** Generalmente es mejor que los hombres apadrinen a los hombres y las mujeres a las mujeres. De esta forma se evita la posibilidad de una aventura amorosa que podría complicar peligrosamente, e incluso destruir, la relación entre el padrino y el recién llegado. Hemos descubierto por experiencia que el sexo y el apadrinamiento son una mala mezcla.

**B.** Nos guste o no nos guste lo que sugiere nuestro padrino (y lo único que pueden hacer los padrinos es sugerir; no pueden obligar a alguien a hacer una cosa, ni tampoco pueden prevenir ninguna acción), la realidad es que el padrino ha estado sobrio más tiempo que nosotros, conoce los peligros que hay que evitar, y es posible que tenga razón.

**C.** Un padrino de A.A. no es un asistente social ni un consejero profesional de ningún tipo. Un padrino no es una persona que presta dinero, o facilita ropa, trabajo o comida. Un padrino no es un experto en medicina, ni está capacitado para dar consejo religioso, legal, doméstico o psiquiátrico, aunque un buen padrino normalmente está dispuesto a hablar confidencialmente de estos asuntos, y a menudo puede sugerir dónde se puede obtener apropiada ayuda profesional.

Un padrino es simplemente un alcohólico sobrio que puede ayudar a resolver un solo problema: cómo mantenerse sobrio. Y el padrino tiene una sola cosa a su disposición: su experiencia personal, no sabiduría científica.

Los padrinos han pasado por allí, y a menudo tienen por nosotros más interés, esperanza, compasión y confianza que nosotros tenemos en nosotros mismos. Sin duda alguna han tenido mucha más experiencia. Al recordar su propia condición, tienden la mano para ayudarnos, no para humillarnos.

Se ha dicho que los alcohólicos son gente que nunca deben guardarse sus propios secretos, especialmente los que les hacen sentirse culpables. Ser abiertos puede prevenir esto y puede ser un buen antídoto contra cualquier tendencia hacia la excesiva autopreocupación y autoconmiseración. Un buen padrino es alguien en quien podemos confiar, con quien podemos desahogarnos totalmente.

**D.** Es agradable tener un padrino que, aparte de la sobriedad, comparte nuestros intereses y tiene unas experiencias parecidas a las nuestras. Pero no es necesario que sea así. En muchos casos, el mejor padrino es alguien totalmente distinto a nosotros. Las parejas de padrinos y recién llegados más disparejas son las que a veces tienen los mejores resultados.

**E.** Los padrinos, al igual que las demás personas, probablemente tienen obligaciones familiares y laborales. Aunque es posible que en algunas ocasiones el padrino abandone su trabajo o su hogar para ayudar a un recién llegado que se encuentra en un verdadero aprieto, hay naturalmente otros momentos en que no está disponible.

Para muchos de nosotros, ésta es una buena oportunidad de utilizar nuestro renacido ingenio para buscar ayuda que sustituya a la de nuestro padrino. Si realmente deseamos ayuda, no dejamos que la enfermedad del padrino, o cualquier otra razón por la que no se encuentre disponible momentáneamente, nos impida encontrarla.

Podemos tratar de encontrar una reunión de A.A. en la vecindad. Podemos leer la literatura de A.A. o algo que hayamos encontrado útil. Podemos llamar por teléfono a otros alcohólicos recuperados que conozcamos, aunque no tengamos amistad con ellos. O podemos llamar por teléfono o visitar la oficina de A.A. o club de A.A. más cercanos.

Aunque la única persona que encontremos para hablar sea alguien a quien no conociamos previamente, podemos tener la seguridad de encontrar en ella un interés sincero y un verdadero deseo de ayudarnos. Cuando somos realmente sinceros acerca de nuestras aflicciones, podemos contar con una verdadera comprensión. A veces recibimos el ánimo que necesitábamos de parte de alcohólicos recuperados por quienes no tenemos mucho afecto. Aun en el caso de que el sentimiento sea mutuo, cuando alguien trata de mantenerse sobrio y pide a otro alcohólico recuperado ayuda para no beber, todas las diferencias superficiales e insignificantes desaparecen.

**F.** Algunas personas creen que es una buena idea tener más de un padrino, y así siempre hay al menos uno disponible. Este plan tiene una ventaja adicional, pero también lleva consigo un leve riesgo.

La ventaja es que tres o cuatro padrinos pueden ofrecer una más amplia variedad de experiencias que una sola persona.

El riesgo de tener varios padrinos, en lugar de uno solo, radica en una tendencia que habíamos desarrollado en nuestros días de bebedores. Para protegernos a nosotros mismos y así evitar las críticas respecto a nuestra forma de beber, solíamos contar historias diferentes a personas diferentes. Incluso llegamos a influenciar a la gente, de forma que quienes estaban a nuestro alrededor de hecho disculpaban nuestra manera de beber o incluso nos animaban a hacerlo. Puede que no fuéramos conscientes de esta tendencia, y normalmente no lo hacíamos de mala fe. Pero realmente llegó a ser una parte de nuestra personalidad en nuestros días de bebedores.

Así que algunos de nosotros con un grupo de padrinos nos sorprendimos a nosotros mismos tratando de enfrentar a un padrino con otro, contándole una cosa a uno y otra diferente al otro. Esto no siempre funcionaba porque los padrinos son difíciles de engañar. Se dan cuenta rápidamente de los trucos que emplea alguien que quiere beber, por haber usado ellos mismos casi

todas las mismas artimañas. Pero a veces seguimos haciendo lo mismo hasta que logramos que un padrino diga algo totalmente opuesto a lo que otro padrino ha dicho. Tal vez nos las arreglamos para sacar de alguien lo que *queríamos* escuchar, no lo que necesitábamos. O por lo menos, interpretábamos las palabras de este padrino para acomodarlas a nuestros deseos.

Este tipo de conducta parece más un reflejo de nuestra enfermedad que una búsqueda sincera de ayuda para lograr nuestra recuperación. Nosotros, los recién llegados, somos quienes nos vemos más afectados por este comportamiento. Por lo tanto, si tenemos un equipo de padrinos, sería una buena idea permanecer alertas para no vernos tentados a entrar en este tipo de juegos, en lugar de tratar de avanzar hacia nuestra propia meta de recuperación.

**G.** Los padrinos, por ser ellos mismos alcohólicos recuperados, tienen sus propias virtudes y también sus defectos. Que nosotros sepamos, todavía no ha nacido un padrino (o un ser humano) libre de imperfecciones o debilidades.

Es posible, aunque raro, que nos veamos inducidos a error por el consejo equivocado de un padrino. Como ya sabemos por haberlo hecho nosotros mismos, incluso con las mejores intenciones, los padrinos pueden equivocarse.

Probablemente te puedes imaginar la frase que viene a continuación.... *El comportamiento incorrecto de un padrino no es una excusa válida para tomarse un trago.* La mano que pone la copa en tus labios sigue siendo la tuya.

En lugar de echarle la culpa al padrino, hemos encontrado por lo menos otras 30 maneras de mantenernos alejados de la bebida. Todas estas 30 maneras están explicadas en otras secciones de este libro.

**H.** No tienes obligación alguna de pagar el favor que te ha hecho tu padrino al ayudarte. Él o ella lo hacen porque al ayudar a otros nos ayudamos a nosotros mismos a mantener nuestra propia sobriedad. Eres libre de aceptar o rehusar la ayuda. Si la aceptas, no tienes deuda que pagar.

Los padrinos son amables, y duros, no para que se les alabe, ni porque les guste “hacer buenas obras”. Un buen padrino saca tanto provecho de sus acciones como su ahijado.

Te darás cuenta de esto la primera vez que apadrines a alguien.

Algún día podrás pasar la misma ayuda a otra persona. Ese es el único agradecimiento que tienes que expresar.

**I.** Al igual que un buen padre, un padrino sabio puede dejar que el principiante se las arregle por sí solo cuando sea necesario; puede dejarle que cometa sus propios errores; le puede ver rechazar los consejos que les da sin sentirse airado ni desdeñado. Un padrino inteligente hace todo lo posible para evitar la vanidad y el sentirse herido en el apadrinamiento.

Y los mejores padrinos están realmente encantados cuando el principiante puede empezar a ser más autónomo. Esto no quiere decir que a partir de entonces tengamos que seguir nosotros solos. Pero llega el momento en que incluso el pájaro joven tiene que utilizar sus propias alas y empezar su propia familia. ¡Feliz vuelo!

## 12 Descansar lo suficiente

Hay por lo menos tres razones por las que la gente que bebe mucho no suele darse cuenta de lo cansada que está: (1) el alcohol está lleno de calorías que dan energía instantánea; (2) adormece el sistema nervioso central de tal manera que uno no se puede sentir la intensidad total de su malestar corporal; (3) cuando se pasa el efecto anestésico, se produce una agitación que se parece a la energía nerviosa.

Después de dejar de beber, puede persistir durante algún tiempo el efecto agitador y producir nerviosismo e insomnio. O puede que nos demos repentina cuenta de nuestro cansancio y por lo tanto sentirnos agotados y letárgicos. O puede que vayamos alternando entre los dos estados.

Ambas son reacciones normales que miles de nosotros hemos tenido al principio de nuestra sobriedad, en diferentes grados, según fuera nuestra forma de beber y estado general de salud. Las dos se suelen pasar tarde o temprano y no deben ser motivos de preocupación.

Pero es muy importante que descansemos suficientemente cuando dejamos de beber, porque la noción de tomar un trago parece ocurrirnos más fácilmente cuando estamos cansados.

Muchos de nosotros nos hemos preguntado por qué de repente nos sentimos inexplicablemente con ganas de tomarnos un trago. Al considerarlo, descubrimos una y otra vez que nos sentimos exhaustos sin darnos cuenta. Es muy probable que hayamos utilizado demasiada energía y no hayamos descansado lo suficiente. Normalmente, comer algo ligero o echarse una siesta puede cambiar completamente nuestro estado de ánimo y la idea del trago se desvanece. Incluso si no podemos dormir, simplemente con tumbarnos un rato o pasar unos minutos tranquilos sentados en un sillón o en la bañera, podemos aliviar el cansancio.

Claro que es aun mejor tener un horario de vida saludable en el que haya programado un período suficiente de descanso cada veinticuatro horas.

Aunque esto no nos pasa a todos, miles de nosotros podemos contar historias de períodos de insomnio después de dejar de beber. Evidentemente, el sistema nervioso tarda un tiempo en acostumbrarse (o volver a acostumbrarse) a dormir de forma regular e ininterrumpida sin alcohol en el cuerpo. Puede que lo peor de esto sea la preocupación que nos causa, porque esta preocupación nos hace aun más difícil conciliar el sueño.

El primer consejo que solemos darnos unos a otros sobre este asunto es “No te preocupes, nadie se ha muerto por falta de dormir. Cuando tu cuerpo está suficientemente cansado, te dormirás”. Y así sucede.

Ya que el insomnio solía ser el pretexto que muchos de nosotros dábamos para “tener necesidad de un par de tragos”, la mayoría de nosotros compartimos la opinión de que una nueva actitud con respecto al insomnio nos sirve de ayuda en nuestros intentos de no beber. En vez de dar vueltas en la cama

y preocuparnos por no poder dormir, algunos de nosotros nos rendimos, nos levantamos y nos ponemos a leer o escribir a altas horas de la madrugada.

Mientras tanto, es una buena idea examinar nuestras demás costumbres para ver si de alguna forma estamos creándonos dificultades para dormir. ¿Tomamos demasiada cafeína por la tarde? ¿Tenemos una dieta equilibrada? ¿Hacemos suficiente ejercicio? ¿Funciona apropiadamente nuestro sistema digestivo? Esto puede tardar un tiempo.

De hecho, muchas sencillas y viejas recetas para el insomnio son de ayuda; por ejemplo, beber un vaso de leche caliente, respirar profundamente, darse un baño, leer un libro aburrido, escuchar música suave. Otros prefieren trucos más exóticos. Un alcohólico recuperado recomienda tomarse un vaso de ginger ale caliente con pimienta. (A cada uno, lo suyo.) Otros hacen uso de un masaje especial, yoga o diversos remedios sugeridos en libros que tratan del asunto.

Aun si no nos dormimos, podemos estar tumbados con los ojos cerrados y así descansar. Nadie se duerme dando vueltas por una habitación o bebiendo café y hablando toda la noche.

Si sigues sin poder dormir, puede ser aconsejable consultar con un buen médico que entiende bien el alcoholismo.

Por saber lo peligrosos que son los medicamentos para dormir, algunos de nosotros hemos tenido que soportar ciertas ligeras molestias durante un poco tiempo o hasta que nuestros cuerpos se llegaron a adaptar a una saludable rutina de dormir. Una vez superada la pasajera inquietud, al adaptarnos a un ritmo natural de dormir, nos damos clara cuenta de que valía la pena hacerlo.

Puede ser útil mencionar otro hecho curioso acerca de dormir cuando dejamos de beber. Largo tiempo después de haber dejado la botella, muchos de nosotros nos despertamos una mañana o una noche totalmente asombrados al darnos cuenta que acabamos de tener un sueño muy vívido acerca de beber.

No todos tenemos estos sueños. Pero bastantes los hemos tenido para saber que son comunes y no nos hacen ningún daño.

A.A. no es un programa que sirva para interpretar los sueños, así que no podemos descifrar los significados escondidos que pudieran tener estos sueños, como lo hacen los psicoanalistas y otros que se dedican a interpretar los sueños. Sólo podemos decir que es posible tener tales sueños, así que no te sorprendas. Entre los sueños más frecuentes está el de encontrarte borracho, y sentirte horrorizado por ello, sin tener ningún recuerdo de haberte tomado un trago. Incluso es posible que nos despertemos con escalofríos, temblores y otros clásicos síntomas de resaca — a pesar de haber pasado meses sin tomarlos ni una gota de alcohol. Sólo era un mal sueño. Y puede pasarnos cuando menos lo esperamos, mucho tiempo después de tomar nuestro último trago.

Probablemente es una buena cosa que nos encontremos alterados y desconsolados por la idea de haber bebido, incluso soñando. Tal vez esto quiere

decir que realmente hemos empezado a captar, en nuestro fuero interno, el concepto de que beber no es bueno para nosotros. Es mejor la sobriedad, incluso soñar con la sobriedad.

Lo mejor del sueño sobrio, una vez que se logra, es el puro placer de despertar, sin resaca ni preocupaciones sobre lo que pudiera haber pasado durante la laguna mental de la noche pasada. En vez de esto, nos despertamos para enfrentarnos al nuevo día descansados, esperanzados y agradecidos.

## 13 Lo primero primero

Este viejo refrán tiene para nosotros un significado profundo y especial. En términos sencillos nos dice: Sobre todo, tenemos que tener presente que no podemos beber alcohol. Para nosotros lo que tiene la más alta prioridad es no beber nunca, en ningún lugar y bajo ninguna circunstancia.

Esto para nosotros es cuestión de vida o muerte. Hemos llegado a saber que el alcoholismo es una enfermedad que mata, que conduce por múltiples vías a la muerte. Preferimos no echarnos un trago porque así no corremos el riesgo de activar esta enfermedad.

El tratamiento de nuestra enfermedad, según las palabras de la Asociación Médica Norteamericana, “consiste principalmente en no beber alcohol”. Nuestra experiencia sirve para reforzar esta receta terapéutica.

Esto significa que, en todos nuestros asuntos diarios, debemos tomar las medidas necesarias para *no* beber, por inconvenientes que puedan ser.

Algunos nos han preguntado: “¿Quiere decir esto que ustedes anteponen la sobriedad a la familia, el trabajo, y la opinión de los amigos?”

Al considerar el alcoholismo como lo que es, un asunto de vida o muerte, la respuesta es simple. Si no preservamos nuestra salud, nuestra vida, con toda seguridad no tendremos familia, ni trabajo, ni amigos. Si valoramos nuestras familias, nuestros trabajos y nuestros amigos, debemos *primero* preservar nuestras propias vidas para poder disfrutarlos.

“Lo primero primero” también tiene otros muchos significados, que pueden ayudarnos grandemente en nuestro combate contra nuestro problema con la bebida. Por ejemplo, muchos de nosotros nos hemos dado cuenta de que, al dejar de beber, parecía que tardábamos en llegar a tomar decisiones más de lo que nos hubiera gustado. Nos resultaba muy difícil decidir; oscilábamos continuamente entre el sí y el no.

Ahora bien, la indecisión no es cosa exclusiva de los alcohólicos en recuperación; pero tal vez a nosotros nos fastidiaba más que a otros. El ama de casa recién sobria, al considerar sus muchos quehaceres, no podía decidir por dónde empezar. El hombre de negocios no podía decidir entre devolver esas llamadas telefónicas o dictar aquellas cartas. En muchos aspectos de nuestras