

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

vidas, queríamos ponernos al día en todas las tareas y deberes que habíamos descuidado. Obviamente no podíamos hacerlos todos a la vez.

Así que el dicho “Lo primero primero” nos sirvió de ayuda. Si nos veíamos enfrentados con una decisión que tenía que ver con beber o no beber, esa decisión tenía una merecida prioridad. Nos dimos cuenta de que, si no manteníamos nuestra sobriedad, la limpieza, las llamadas y las cartas se quedarían sin hacer.

Luego utilizamos la misma máxima para organizar nuestro recién encontrado tiempo sobrio. Tratábamos de planificar las actividades del día poniendo nuestras tareas en orden de importancia y sin nunca hacer un horario muy apretado. Y teníamos siempre en mente otra “prioridad”, nuestra salud general, porque sabíamos que estar muy cansados o saltarnos las comidas podría ser peligroso.

En nuestra época de alcoholismo activo, muchos de nosotros llevábamos vidas muy desorganizadas y la confusión nos hacía sentir alterados e incluso desesperados. Hemos descubierto que nos resulta más fácil aprender a no beber si imponemos algún orden en nuestra vida cotidiana, teniendo siempre en cuenta la necesidad de ser realistas y mantener flexibilidad en nuestros planes. El ritmo de nuestra rutina particular tiene un efecto tranquilizador; y un principio idóneo para ayudarnos a crear cierto orden en nuestras vidas es, como se supondría: “Lo primero primero”.

14 Protegerse de la soledad

Se ha descrito al alcoholismo como “la enfermedad solitaria” y muy pocos alcohólicos recuperados disputarían esta descripción. Al reflexionar sobre los últimos meses de nuestras vidas de bebedores, centenares de miles* de nosotros nos acordamos de habernos sentido aislados aun cuando nos encontrábamos entre una multitud de gente festiva. Solíamos tener una sensación de no pertenecer, aun cuando nos comportábamos de una forma alegremente sociable.

Muchos de nosotros hemos dicho que al principio bebíamos para “ser parte del grupo”. Muchos creíamos que teníamos que beber para “encajar” y sentirnos integrados en la raza humana.

Es un hecho patente que el uso principal que hacíamos del alcohol era egocéntrico; es decir, lo vertíamos en nuestros propios cuerpos por el efecto que nos producía dentro de nosotros mismos. A veces ese efecto nos ayudaba a comportarnos socialmente de forma apropiada por un corto tiempo, o servía para aliviar temporalmente nuestra soledad.

Pero al pasarse el efecto, nos sentíamos aún más solos, más aislados, más “diferentes”, y tristes que nunca.

* Se calcula que actualmente hay más de dos millones de miembros de A.A. en el mundo.

Si nos sentíamos culpables o avergonzados, ya fuera por nuestra embriaguez en sí, o por lo que pudiéramos haber hecho mientras estábamos borrachos, esos sentimientos exacerbaban la sensación de estar marginados. A veces, abrigábamos una sospecha secreta, e incluso una creencia, de que nos merecíamos el ostracismo, a causa de las cosas que hacíamos. “Tal vez”, pensamos, “soy un auténtico marginado”.

(Tal vez, al acordarte de tu última penosa resaca o grave borrachera, este sentimiento te sea familiar.)

El camino solitario por el que teníamos que andar nos parecía lúgubre, sombrío y sin fin. Nos resultaba demasiado doloroso hablar de ello y para evitar pensar en ello, pronto volvimos a beber.

Aunque algunos éramos bebedores solitarios, difícilmente se podría decir que carecíamos completamente de compañía durante nuestros días de bebedores. Teníamos siempre gente a nuestro alrededor. Los veíamos, los escuchábamos, los tocábamos. Pero la mayoría de nuestros diálogos más importantes eran totalmente interiores, con nosotros mismos. Estábamos seguros de que nadie nos entendería. Además, considerando la opinión que teníamos de nosotros mismos, no estábamos seguros de *querer* que alguien nos entendiera.

Entonces, no es de extrañar que la primera vez que escuchamos a los alcohólicos recuperados en A.A. hablar libre y francamente acerca de sí mismos, nos quedáramos atónitos. Las historias de sus escapadas de borrachera, de sus temores secretos y su soledad, son para nosotros una repentina iluminación.

Descubrimos, a pesar de no poder creerlo al principio, que *no estamos solos*. A fin de cuentas, *no* somos completamente diferentes de *todo el mundo*.

La frágil cáscara protectora de egocentrismo temeroso en la que hemos morado tanto tiempo se fisura por el efecto de la sinceridad de otros alcohólicos recuperados. Sentimos, casi antes de poder expresarlo, que hay un lugar para nosotros, y la soledad pronto empieza a desaparecer.

La palabra *alivio* no describe con suficiente fuerza nuestra sensación inicial. Está mezclada con asombro y una especie de terror. ¿Es real? ¿Durará?

Los que llevamos algunos años sobrios en A.A. podemos asegurar a cualquier recién llegado a una reunión de A.A. que *es* real, muy real. Y sí durará. No es otro falso comienzo, de los que la mayoría de nosotros ya hemos experimentado demasiadas veces. No es otro estallido de alegría al que pronto seguirá una dolorosa desilusión.

A medida que va aumentando la cantidad de gente que lleva décadas sobria en A.A., vemos delante de nuestros propios ojos cada vez más evidencia de que podemos lograr una recuperación genuina y duradera de la soledad del alcoholismo.

No obstante, superar nuestras sospechas acostumbradas y otros mecanismos de defensa profundamente arraigados y de largos años de duración difícilmente se puede lograr de la noche a la mañana. Hemos llegado a estar plenamente condicionados a sentirnos y actuar como si nadie nos comprendiera y nos amara, ya fuera cierto o no. Estamos acostumbrados a comportarnos como

personas solitarias. Así que, después de dejar de beber, puede que algunos necesitemos un poco de tiempo y de práctica para salir de nuestra acostumbrada soledad. Aunque empezamos a creer que ya no estamos solos, a veces actuamos y nos sentimos de la antigua manera.

Tenemos poca experiencia en buscar amistades o incluso en aceptar amistad cuando se nos ofrece. No estamos muy seguros de cómo hacerlo o de cuáles serán los resultados de nuestros intentos. Y esa superpesada carga de temores acumulada durante años puede impedir nuestro progreso. Por ello, cuando empezamos a sentirnos solos, ya sea que estemos físicamente solos o no, las viejas costumbres y el bálsamo de la bebida pueden ser más tentadores.

Y a veces algunos de nosotros incluso nos vemos tentados a rendirnos y volver a los viejos sufrimientos. Por lo menos éstos nos son familiares y no tendríamos que trabajar mucho para recuperar la pericia que tuvimos en la vida de bebedores.

Al contar su historia ante un grupo de A.A., un compañero dijo una vez que el ser un borracho desde sus años adolescentes hasta los cuarenta era un trabajo de plena dedicación y por eso se había perdido la mayoría de las experiencias por las que pasan los muchachos norteamericanos al ir haciéndose hombres.

Así que allí se encontraba sobrio a sus cuarentitantos años. Sabía cómo beber y pelear pero nunca había aprendido ningún oficio ni se había preparado para ninguna profesión, y no sabía comportarse en sociedad. “Era terrible”, dijo. “Ni siquiera sabía cómo pedir una cita a una muchacha ni qué hacer al salir con ella. Y descubrí que no hay clases sobre estos temas para solteros de cuarenta años que nunca aprendieron a hacerlo”.

Las risas que se oían esa noche en la sala de reunión de A.A. eran muy sonoras y cariñosas. Había muchos allí que se identificaron con él, que habían pasado por el mismo tipo de inquietud. Al sentirnos tan ineptos a la edad de cuarenta (o incluso a los veinte en estos días), puede que nos creyéramos ser casos perdidos, o grotescos, si no fuera por las muchas salas llenas de gente de A.A. comprensiva que ha conocido los mismos temores y ahora nos pueden ayudar a ver la gracia del asunto. Y podemos sonreír mientras volvemos a intentarlo hasta saber hacerlo bien. Ya no tenemos que sentirnos secretamente avergonzados y rendirnos; no tenemos que reanudar nuestros desesperados esfuerzos para buscar la confianza que necesitábamos para nuestro trato social en la botella, sólo para encontrar allí la soledad.

Esto es solamente un ejemplo extremo de lo torpes que nos sentíamos algunos de nosotros al embarcarnos en nuestro viaje a la sobriedad. Sirve para ilustrar lo peligrosamente perdidos que podríamos estar si intentáramos hacerlo solos. Tendríamos tal vez una posibilidad entre millones de lograrlo a solas.

Pero ahora nos damos cuenta de que no tenemos que hacerlo a solas. Es mucho más sensato y seguro hacerlo en compañía de todos los que siguen felizmente el mismo rumbo. Y nadie tiene que sentirse avergonzado por aceptar ayuda ya que todos nos ayudamos unos a otros.

No es una cobardía aceptar ayuda para recuperarse de un problema con la bebida, como no lo es utilizar una muleta si tienes una pierna rota. Una muleta puede ser algo maravilloso para quienes la necesitan y para quienes ven su utilidad.

¿Tiene algo de heroico una persona ciega que anda a tuestas y a tropiezos sólo porque rehúsa utilizar una ayuda fácil de obtener? Los riesgos imprudentes, aun cuando no sean necesarios, a veces se alaban inmerecidamente. Pero se debe valorar y admirar más la ayuda mutua, ya que siempre da mejores resultados.

Nuestra propia experiencia de mantenernos sobrios confirma en la gran mayoría de los casos lo sabio que es utilizar la buena ayuda que haya disponible para recuperarse de un problema con la bebida. A pesar de nuestra gran necesidad y deseo, ninguno de nosotros ha logrado recuperarse del alcoholismo a solas, sin contar con la ayuda de otros. Si pudiéramos haberlo hecho así, no habríamos tenido que recurrir a A.A. o a un siquiatra u otra persona para obtener ayuda.

Ya que nadie puede vivir completamente solo, ya que todos dependemos hasta cierto grado de nuestros prójimos, por lo menos para algunos bienes y servicios, nos ha parecido sensato aceptar y trabajar dentro de esa realidad particular en nuestro importantísimo intento de superar nuestro alcoholismo activo.

La idea de tomarnos un trago parece que entra furtivamente en nuestras mentes con más astucia y facilidad cuando estamos solos. Y cuando nos sentimos solos y nos entran las ganas de beber, éstas parecen tener mayor fuerza y urgencia.

Es menos probable que tengamos ideas y deseos de esta índole cuando estamos con otra gente, especialmente con otras personas no bebedoras. Y si los tenemos, parecen ser menos potentes y más fáciles de dejar a un lado cuando estamos en contacto con nuestros compañeros de A.A.

No nos olvidamos de la necesidad que casi todos tenemos ocasionalmente de pasar algún tiempo solos, para poner en orden nuestras ideas, hacer un inventario, terminar algún trabajo, solucionar un problema personal, o simplemente escapar de las tensiones de la vida diaria. Pero nos hemos dado cuenta de lo peligroso que es ser demasiado indulgentes con nosotros mismos, especialmente cuando nos sentimos malhumorados o autocompasivos. Casi cualquier compañía es mejor que la amarga soledad.

Claro que, incluso en una reunión de A.A., es posible tener deseo de beber, al igual que una persona puede sentirse sola en medio de una multitud. Pero es menos probable tomarse un trago cuando estamos en compañía con otros miembros de A.A. que cuando estamos solos en nuestro cuarto o en un rincón escondido de un bar tranquilo y desierto.

Cuando no tenemos nadie con quien hablar más que nosotros mismos la conversación tiende a dar vueltas alrededor de lo mismo. Vamos excluyendo cada vez más los comentarios pertinentes de otras personas. Intentar convencerte a ti mismo de no tomarte un trago se parece mucho a tratar de hipno-

tizarte a ti mismo. Suele ser tan eficaz como intentar persuadir a una yegua de no parir cuando le llega la hora.

Por estas razones, cuando sugerimos evitar el cansancio y el hambre solemos agregar un peligro más: “No te dejes sentir demasiado cansado, demasiado hambriento o demasiado solo”.

Guárdate de estos peligros.

Si se te ocurre la idea de tomarte un trago, párate a pensarlo. Es bastante probable que te encuentres en una de estas condiciones de alto riesgo.

Apresúrate a hablar con alguien, pronto. Así por lo menos empiezas a aliviar la soledad.

15 Vigilar la ira y los resentimientos

Ya hemos tratado de la ira en este libro, pero algunas duras experiencias nos han convencido de que es tan importante que merece la atención especial de cualquier persona que quiera superar su problema con la bebida.

La hostilidad, el resentimiento, la ira, cualquier palabra que se utilice para describirlo, este sentimiento parece estar intimamente relacionado con la embriaguez y tal vez aun más profundamente relacionado con el alcoholismo.

Por ejemplo, algunos científicos preguntaron en un estudio a un gran número de hombres alcohólicos por qué se emborrachaban y descubrieron que una respuesta frecuente era “Para poder regañar a alguien”. En otras palabras, cuando estaban borrachos tenían la fuerza y libertad para expresar la ira que no podían manifestar cuando estaban sobrios.

Se ha sugerido la posibilidad de que haya una relación bioquímica, sutil e indeterminada, entre el alcohol y los cambios fisiológicos producidos por la ira. Los resultados de un estudio experimental de personas alcohólicas sugieren que los resentimientos pueden crear en la sangre de los alcohólicos cierta condición incómoda que desaparece con una borrachera. Un eminente psicólogo ha sugerido recientemente la posibilidad de que a los bebedores les guste la sensación de poder y dominio sobre otras personas que el alcohol puede producir.

Hay datos que indican una estrecha correlación entre el uso del alcohol y los asaltos y homicidios. En algunos países, parece que una gran proporción de estos crímenes suceden cuando la víctima o el autor del crimen (o ambos) están bajo los efectos del alcohol. Las violaciones, las riñas domésticas que conducen al divorcio, el abuso de niños y el robo a mano armada, con gran frecuencia se atribuyen al consumo excesivo del alcohol.

Incluso aquellos de entre nosotros que no han tenido ninguna experiencia de este tipo de comportamiento fácilmente pueden imaginar la rabia feroz que puede llevar a algunas personas a pensar en actuar con tal violencia cuando están lo suficientemente borrachos. Por lo tanto nos damos cuenta del posible peligro de la ira.

Parece haber poca duda de que este estado ocurre de forma natural en los seres humanos de vez en cuando. Igual que el miedo, puede que tenga cierto valor para la supervivencia de todos los miembros de la especie llamada *homo sapiens*. La ira ante tales conceptos abstractos como la pobreza, el hambre, la enfermedad y la injusticia sin duda ha conducido a mejoras en varias culturas.

No obstante, no se puede negar que los asaltos físicos e incluso los ataques verbales son de deplorar y perjudican a la sociedad en general, así como a los individuos. Por lo tanto, muchas religiones y filosofías nos exhortan a librarnos de la ira para poder llevar una vida más feliz.

Hay mucha gente que está convencida de que reprimir la ira es muy malo para la salud emocional, y que debemos ventilar nuestra hostilidad de alguna manera, si no, nos envenenaría por dentro al volverse en contra nuestra, llevándonos así hacia una profunda depresión.

La ira en todos sus aspectos es un problema humano universal. Pero a los alcohólicos les presenta un peligro particular: Nuestra propia ira nos puede matar. Los alcohólicos recuperados están casi unánimemente de acuerdo en que la hostilidad, los rencores y los resentimientos muy a menudo nos producen el deseo de beber, por lo tanto tenemos que estar alertas y guardarnos de tales sentimientos. Hemos encontrado métodos mucho más satisfactorios que el beber para enfrentarnos a estos sentimientos.

Volveremos a estos métodos más tarde. Primero consideremos algunas de las diversas formas y aspectos que la ira parece tomar:

intolerancia	esnobismo	tensión	desconfianza
desdén	rigidez	sarcasmo	ansiedad
envidia	cinismo	autocompasión	recelo
odio	descontento	malicia	celos

Varios miembros de A.A., después de lograr su sobriedad, han descubierto el origen de todos estos sentimientos en una ira oculta. En nuestros días de bebedores, dedicábamos muy poco tiempo a reflexionar razonablemente sobre tales cosas. Era más probable que nos amargáramos pensando en ellas o que reaccionáramos de forma muy exagerada, especialmente después de intensificar los sentimientos con un par de tragos.

Tal vez debemos añadir la palabra “temor” a esta lista, dado que muchos de nosotros creemos que la ira suele ser un brote del temor. No siempre sabemos a qué tememos; a veces sentimos un vago temor, indefinido y anónimo. Y esto puede producir en nosotros una ira igualmente indefinida que puede repentinamente enfocarse en alguien o algo en particular.

La frustración también puede engendrar la ira. Los bebedores problema no tienen fama de ser muy tolerantes al sentirse frustrados, ya sea que los impedimentos fueran reales o imaginarios. La bebida solía ser nuestro disolvente predilecto para estas emociones indigeribles.

Tal vez lo más difícil de manejar es el resentimiento “justificable”. Es el producto final de la ira “justificada”, cultivada cariñosamente durante mucho

tiempo. Si le permitimos seguir desarrollándose poco a poco, acabará minando nuestras defensas contra tomarnos un trago.

Aun si se nos ha tratado de manera fea o injusta, el resentimiento es un lujo que nosotros, como alcohólicos, no nos podemos permitir. Para nosotros todo resentimiento es autodestructivo, porque puede causar que volvamos a beber.

(El tema de cómo se aprende a hacer frente a los resentimientos se trata más detalladamente en los libros *Alcohólicos Anónimos* y *Doce Pasos y Doce Tradiciones*.)

No podemos pretender ser expertos en psicología, así que tenemos que concentrarnos primero, no en buscar las causas de los sentimientos molestos de la ira, sino en saber sobrellevarlos, ya sea que los consideremos justificados o no. Nos enfocamos en encontrar formas de evitar que tales sentimientos nos engañen para tomarnos un trago.

Es interesante comentar que algunos de los métodos para evitar tomarnos un trago que ya hemos mencionado sirven espléndidamente para superar la molestia interna que sufrimos cuando nos sentimos airados. Por ejemplo, cuando estamos a punto de estallar de ira, a veces es útil tomar un bocado de algo que nos guste, o una bebida no alcohólica.

También es extraordinariamente eficaz, al sentirnos enojados, llamar por teléfono a nuestro padrino o a otro alcohólico recuperado para hablar del asunto. Y vale la pena hacer una pausa y considerar la posibilidad de que tal vez estemos demasiado cansados. Si es así, la experiencia nos ha enseñado que tomarse un descanso suele disipar la rabia.

Repetidas veces el simple pensar en el dicho “Vive y deja vivir” ha servido para enfriar el mal genio.

O podemos pasar rápidamente a hacer una actividad que no tiene nada que ver con la causa de nuestra ira: hacer ejercicios enérgicos o escuchar nuestra música favorita para calmar la ira.

Para muchos de nosotros, meditar sobre las ideas de la Oración de la Serenidad sirve para disolver nuestra hostilidad. A menudo, lo que nos fastidia es algo que de ninguna manera podemos controlar ni cambiar (por ejemplo, los atascos de tráfico, el mal tiempo, las largas colas en el supermercado), así que la cosa sensata y responsable es simplemente aceptarlo en lugar de enfurecerse en vano, o recurrir al alcohol.

Claro que a veces nos sentimos resentidos por una circunstancia en nuestras vidas que se puede y se debe cambiar, Tal vez *debemos* dejar nuestro trabajo y conseguir uno mejor, o divorciarnos, o trasladar la familia a otro vecindario. De ser así, la decisión se debe tomar cuidadosamente y no apresurada ni airadamente. Por lo tanto, primero debemos calmarnos. Luego tal vez podremos pensarlo de manera tranquila y constructiva y determinar si nuestro resentimiento se debe a algo que podemos cambiar. Para asegurarte de esto, ver la sección que trata de la Oración de la Serenidad, página 18.

A veces no es el resentimiento de larga duración con lo que tenemos que contener, sino con una rabia repentina y devoradora. El plan de 24 horas (página

5) y “Lo primero primero” (página 32) nos han ayudado a muchos de nosotros a superar esa rabia, aunque no veíamos cómo nos podrían ayudar hasta que de hecho los probamos, y tuvimos sorprendentemente buenos resultados.

Otro remedio eficaz para la ira es el concepto de “actuar como si”. Es cuestión de determinar cómo, en el caso ideal, una persona adulta y verdaderamente bien equilibrada se enfrentaría con un resentimiento parecido al nuestro y luego actuar *como si fuéramos* esa persona. Pruébalo unas cuantas veces. Da resultados.

Y también nos da resultados a muchos de nosotros la orientación profesional de un buen consejero, por ejemplo un siquiatra u otro médico, o un clérigo.

También podemos encontrar una válvula de escape en alguna actividad física. Hacer los ejercicios ya mencionados, respirar profundamente, darse un baño caliente, o (en privado) golpear una silla o un cojín y gritar, han servido para aliviar la ira a muchas personas.

Suele ser poco aconsejable reprimir o disimular la ira. En lugar de esto, tratamos de aprender a no actuar bajo la influencia de la ira, sino a actuar para eliminarla. De no hacer esto, aumentamos enormemente la probabilidad de tomarnos un trago.

Por ser personas comunes y corrientes que sólo conocemos nuestra propia experiencia, los alcohólicos recuperados no tenemos conocimientos ni teorías científicas respecto a estos asuntos. Pero muy pocos de los que hayan sufrido una resaca se pueden olvidar de lo irrazonablemente irritables que nos hace sentir. A veces, lo descargamos en nuestra familia, en nuestros compañeros de trabajo, amigos o desconocidos que sin duda alguna no se merecían nuestro desagrado. Puede que esta tendencia se quede con nosotros algún tiempo después de lograr nuestra sobriedad, como el humo que flota en un bar cerrado, recuerdo de nuestros días de bebedores, hasta que hagamos una buena limpieza mental.

16 Ser bueno contigo mismo

Cuando un ser querido o un amigo íntimo nuestro se está recuperando de una grave enfermedad, solemos darle lo que las buenas enfermeras llaman cuidados cariñosos. Solemos mimar a los niños enfermos, darles sus comidas favoritas y proporcionarles diversiones para ayudarles en su recuperación.

El período de convalecencia de la enfermedad del alcoholismo es bastante largo y cualquiera que la esté pasando se merece atenciones y cuidados cariñosos.

En el pasado, la gente creía que los que estaban recuperándose de ciertas aflicciones se merecían el sufrimiento, ya que se creía que ellos, de manera deliberada y egoísta, se habían causado a sí mismos la enfermedad.

Debido a la culpa y al estigma erróneamente asociados al alcoholismo por personas que desconocen la naturaleza de la enfermedad (incluyendo a nosotros mismos hasta que estuvimos mejor informados), muchos de nosotros no éramos muy indulgentes con nosotros mismos mientras estábamos sufriendo una resaca. Simplemente la sufríamos diciéndonos que era una simple cuestión de pagar las consecuencias, como castigo necesario por nuestras fechorías.

Ahora que nos damos cuenta de que el alcoholismo no es una forma de conducta inmoral, nos resulta esencial cambiar nuestras actitudes. Hemos llegado a saber que una de las personas menos propensas a tratar al alcohólico como una persona enferma es, sorprendentemente, el mismo alcohólico. De nuevo vuelven a surgir nuestros viejos hábitos de pensar.

Se dice a menudo que los bebedores problema son perfeccionistas, impacientes ante cualquier defecto, especialmente los nuestros. Nos creamos objetivos imposibles de lograr y sin embargo luchamos ferozmente por alcanzar estos ideales inalcanzables.

Luego, ya que nadie podría mantenerse a la altura del estándar que solemos exigir, acabamos fracasando como ha de fracasar cualquiera que tenga objetivos irreales. Y nos entran la depresión y el desaliento. No castigamos airadamente por no ser super perfectos.

Precisamente en este momento podemos empezar a ser buenos, o por lo menos justos, con nosotros mismos. No exigiríamos a un niño o a una persona con impedimentos físicos que hicieran más de lo que es razonable. Nos parece que tampoco tenemos por qué esperar tales milagros de nosotros mismos, alcohólicos en recuperación.

Impacientes de estar totalmente recuperados para el martes, nos encontramos todavía convalecientes el miércoles, y empezamos a echarnos la culpa a nosotros mismos. Este es el momento oportuno para hacer una pausa y examinarnos tan imparcial y objetivamente como podamos. ¿Qué haríamos si un ser querido o un amigo enfermo se desanimara por lo lento de su recuperación y dejara de tomarse sus medicinas?

Es útil tener presente que beber en exceso causa graves daños a nuestro organismo, y produce secuelas que podemos tardar meses e incluso años en superar. Nadie se convierte en alcohólico en unas pocas semanas (bueno, *casi* nadie). Tampoco debemos esperar recuperarnos mágicamente en un instante.

Al sentirnos desalentados, debemos alentarnos. Más de una persona ha encontrado beneficioso darse una palmada en la espalda, para felicitarse los progresos ya hechos, sin sentirnos muy satisfechos con nosotros mismos ni, por supuesto, peligrosamente egoístas.

Hagamos un balance. ¿Hemos evitado tomarnos un trago las pasadas 24 horas? Esto merece sinceras felicitaciones. ¿Hemos procurado comer apropiadamente hoy? ¿Hemos tratado de cumplir nuestras obligaciones hoy? En resumidas palabras, ¿hemos hecho todo lo que podíamos hacer de la mejor forma posible hoy? Si es así, no sería justo esperar más.

Tal vez no podamos responder afirmativamente a todas estas preguntas. Tal vez nos quedamos un poco cortos, tal vez hemos reincidido en viejas formas de pensar o actuar, a pesar de los progresos que hemos hecho. ¿Qué más da? No somos perfectos. Debemos contentarnos con los pequeños adelantos y no lamentar nuestra falta de perfección.

¿Qué podemos hacer en este mismo momento para alegrarnos? Podemos hacer algo *diferente de* tomarnos un trago. En cada sección de este libro se encuentran sugerencias al respecto.

Pero tal vez hay más. ¿Estamos disfrutando la vida? O ¿hemos venido preocupándonos tanto por mejorar, tan obsesionados con nuestro desarrollo personal, que no hemos disfrutado la puesta del sol? ¿Un claro de luna? ¿Una succulenta comida? ¿Un descanso libre de preocupaciones? ¿Un buen chiste? ¿Un poco de cariño?

Ya que el cuerpo tiende a normalizarse, tal vez el tuyo agradecerá cualquier oportunidad de tomar el descanso que necesita. Disfruta de una placentera siesta o de largas noches de sueño apacible. O tal vez tienes energía de sobra que puedes utilizar para simples diversiones y entretenimientos. Al igual que los demás aspectos de la vida, estas cosas parecen ser necesarias para desarrollar plenamente nuestro potencial humano.

Ahora es el momento de hacerlo, no hay otro. Si no somos indulgentes con nosotros ahora mismo, no tenemos motivo para esperar que otros nos traten con respeto y consideración.

Nos hemos dado cuenta de que sobrios podemos disfrutar todas las cosas buenas que disfrutábamos cuando bebíamos, y otras muchas más. Hay que practicar un poco, pero las satisfacciones compensan con creces los esfuerzos. Hacerlo no es egoísta, sino autoprotector. Si no valoramos nuestra propia recuperación, es imposible llegar a ser personas generosas, honradas y socialmente responsables.

17 Guardarse de la euforia exagerada

Muchos bebedores (ya sean alcohólicos o no) pasan de un estado de incomodidad interna a otro de disfrute por el simple hecho de tomarse un trago. Este método de transformar el dolor en placer se ha descrito como “beber para escapar”.

Pero miles y miles de nosotros sabemos que muy a menudo ya nos sentíamos alegres al comenzar a beber. De hecho, al repasar cuidadosamente nuestras historias de bebedores, muchos de nosotros vemos claramente que solíamos beber para intensificar el júbilo que ya sentíamos.

En esta experiencia se basa nuestra próxima sugerencia: Ten especial cuidado en las ocasiones festivas o simplemente cuando te sientes extraordinariamente bien.

Cuando van las cosas muy bien, tan bien que casi sientes una euforia no alcohólica, ¡ten cuidado! En tales ocasiones (aun después de varios años de sobriedad) la idea de tomarse un trago puede parecer muy natural, y se van borrando los recuerdos angustiosos de nuestros días de bebedores. La noción de tomarse un solo trago empieza a parecer menos amenazadora, y empezamos a creer que no sería mortal y ni siquiera dañina.

Y es cierto, *uno solo* no lo sería, para el bebedor normal. Pero nuestra experiencia de tener problemas con la bebida nos enseña lo que un solo y supuestamente inocuo trago fatídico nos haría a nosotros, bebedores *poco* normales. Tarde o temprano, nos convencería de que uno más tampoco nos perjudicaría. Y luego ¿qué tal unos cuantos más....?

Beber en ocasiones festivas o conmemorativas nos parece especialmente tentador a algunos de nosotros por tener un motivo válido para sentirnos eufóricos entre familiares o amigos joviales que pueden beber sin problemas. El hecho de que ellos están bebiendo parece ejercer una presión social en nosotros para intentar hacer lo mismo.

Tal vez es así porque hace tanto tiempo que el echarse un trago de etanol (alcohol etílico) está íntimamente asociado en nuestra cultura con la diversión y los buenos ratos (y también algunas ocasiones tristes). Las asociaciones mentales que tenemos formadas puede que persistan hasta mucho después de saber que *no tenemos que* beber.

Ahora sabemos que hay multitud de formas en que podemos defendernos de esta presión social para beber, según se describen en la página 67. En breve, tengamos presente que no hay ninguna situación que nos “dispense” de nuestro alcoholismo, la enfermedad que se activa en cuanto empezamos a ingerir alcohol en cualquier momento por cualquier motivo o ningún motivo.

Para algunos de nosotros, el impulso de tomarnos un trago para celebrar cuando nos sentimos especialmente bien es aun más insidioso cuando no hay ocasión que celebrar y ninguna presión social particular para beber. Puede ocurrir en el momento más inesperado y puede que nunca entendamos la causa.

Ahora hemos aprendido a no dejarnos llevar por el pánico cuando se nos ocurre la idea de tomarnos un trago. Después de todo es una idea bastante natural en estos tiempos modernos, y especialmente fácil de entender para quienes hemos tenido amplia experiencia en este arte.

Pero la *idea* de tomarse un trago no es necesariamente lo mismo que el *deseo* de tomarlo, y ninguna de estas dos cosas debe sumergirnos en la depresión o el temor. Ambas se pueden considerar simplemente como señales de alarma que nos advierten de los peligros del alcoholismo. Los peligros son para siempre, incluso cuando nos sentimos tan bien que nos preguntamos cómo es posible que cualquier persona pueda tener motivo para sentirse tan bien como nosotros nos sentimos ahora.

18 "Tómalo con calma"

¿Acabas de terminar en este mismo minuto la lectura de la sección anterior y ahora estás apresurándote a leer ésta? ¿Por qué? Puede que te convenga poner en práctica el refrán "tómalo con calma".

Por ser alcohólicos, éramos propensos a beber más rápidamente que las demás personas. Y rara vez dejamos las últimas gotas en nuestro vaso o los últimos sorbos en la botella.

A muchos de nosotros nos hace mucha gracia nuestra aparente incapacidad de dejar a medias nuestra taza de café o nuestro vaso de soda. A veces nos encontramos bebiendo de un golpe el último trago de una bebida no alcohólica, como si...

Tal vez la mayoría de los lectores ya hayan caído en la cuenta: No siempre nos resulta fácil dejar sin terminar la página, el capítulo o el libro que estamos leyendo. Parece haber casi una compulsión de seguir hasta el final, en lugar de leer un par de páginas o de capítulos al día y dejar el resto para otra sesión. No queremos decir que esta tendencia siempre sea mala. Para superar una obsesión destructiva tal como la de beber, tiene sentido reemplazarla con otra obsesión benigna, tal como la de intentar saber más y más acerca del problema de la bebida y buscar más ayuda para solucionarlo.

Así que sigue leyendo si te apetece. Es más sano y saludable que beber.

Pero al llegar al final de esta sección, tal vez te será conveniente hacer un experimento. Cierra este libro, ponlo a un lado y repasa el día. Para ver cuándo o cuántas veces podrías haber aminorado el paso, cuántas veces podrías haberte tomado las cosas con más calma, si solo lo hubieras pensado.

El refrán "tómalo con calma" lo usamos los A.A. para recordarnos, unos a otros, que muchos de nosotros a veces tenemos propensión a exagerar o exigir demasiado, a pasar precipitadamente de un lado a otro a toda carrera, e impacientarnos con cualquiera que nos impida la marcha. Nos resulta difícil descansar, relajarnos y disfrutar de la vida.

Si un compañero nuestro se pone muy ansioso e inquieto para hacer algo o llegar a algún lugar con toda rapidez, tal vez un amigo le puede sugerir suavemente: "Tómalo con calma". ¿Recuerdas?" Con esto a menudo el aconsejado se mostrará brevemente enfadado. Lo cual indica que el consejo tiene que haber dado en el blanco, ¿verdad?

Ya sabemos que la impaciencia no es del dominio exclusivo de los alcohólicos. Según se va acelerando el ritmo del cambio en nuestra civilización, cada vez más personas tienen la impresión de que siempre andan escasas de tiempo y se sienten obligadas a apresurarse para ponerse al nivel... ¿de quién? ¿de qué?

Es bien evidente a todos que tales presiones no empujan a la mayoría de los bebedores a convertirse en alcohólicos. Nuestro problema sólo se produce en una proporción muy pequeña de bebedores. Pero quienes lo tenemos a menudo vemos que tenemos en común esta necesidad de aprender a relajarnos, a

andar a paso moderado, a disfrutar de los pequeños avances y sencillos placeres que encontramos: en resúmenes palabras, aprender a recrearnos en el viaje en vez de andar incesantemente preocupados hasta llegar a nuestro destino. El horizonte está siempre allí. A veces vale la pena pararnos a mirarlo, por el simple placer que nos da el panorama.

Algunos de nosotros nos damos cuenta repetidas veces de haber tratado de abarcar mucho más de lo que podemos. Insistimos en comprometernos a hacer más de lo que cualquier persona podría razonablemente hacer.

Es probable que ciertos pacientes que se han recuperado de problemas cardíacos nos puedan enseñar mucho al respecto. Muchos logran ser vigorosamente activos y productivos de una manera moderada que les permite evitar sentirse agobiados por el trabajo, hacer innecesarios esfuerzos y estar frenéticamente esclavizados por el tiempo.

Algunos de nosotros elaboramos agendas que contribuyen a que nuestros objetivos se queden dentro del marco de lo posible. Por ejemplo, hacemos una lista de cosas que hacer hoy, y luego deliberadamente tachamos la mitad o más de la lista. Otro día, otra lista.

O nos ponemos resueltamente a hacer nuestros planes con bastante antelación y nos resolvemos igualmente a olvidarlos hasta que llegue la hora de hacerlos.

Para otros de nosotros las listas y horarios pueden convertirse en tiranos que nos empujan a llevarlo todo a cabo sin importar el tiempo y la energía que nos cueste. Por lo tanto, hacemos una promesa solemne de pasar un tiempo sin hacer listas. Ahora que no nos sentimos presionados por esa dictadura, podemos aprender a avanzar a un paso espontáneo y moderado.

A muchos de nosotros, el sentarnos solos tranquilamente, unos quince o veinte minutos antes de lanzarnos a nuestras actividades cotidianas, nos ayuda grandemente a empezar el día con la mente serena y bien ordenada. Algunos hacemos uso de técnicas específicas, como por ejemplo, la oración y la meditación que nos han resultado muy apropiadas para este propósito. Y varias veces durante un día bien ajetreado, nos las arreglamos para tomar un corto descanso y quedarnos sentados, tranquilos, con los ojos cerrados, unos cinco minutos, para luego volver a trabajar con nuevas fuerzas.

A otros nos resulta más fácil aminorar el paso si contamos con la ayuda de otra persona. Puede que no seamos capaces de generar nuestra propia tranquilidad, pero podemos sentarnos tranquilamente para escuchar las palabras de un amigo que haya alcanzado cierto grado de serenidad. Prestarle toda la atención a otra persona contribuye a reestablecer nuestro equilibrio y nos ofrece una nueva perspectiva sobre nuestras propias vidas, para poder apreciar que no tenemos que participar en la febril competitividad.

Otras sesiones de tranquilidad en compañía de otros, sesiones más formales e institucionalizadas (como por ejemplo los servicios religiosos, los retiros espirituales y similares) son especialmente eficaces y gratificadoras para algunas personas.

O puede que simplemente decidamos empezar el día antes de la hora acostumbrada para así poder hacer las cosas sin tanta prisa. Si nos ponemos a pensarlo un rato, tal vez podemos hacernos horarios personales menos apretados, o más flexibles y, por lo tanto, menos pesados y agotadores.

Si de vez en cuando nos encontramos muy tensos e incluso frenéticos, podemos hacernos la pregunta “¿Soy de hecho tan indispensable?” o “¿Es esto realmente necesario?” ¡Qué gran alivio para nosotros descubrir que con frecuencia la respuesta es negativa! Y al fin y al cabo, tales estrategias no sólo sirven para ayudarnos a superar nuestro problema con la bebida y los antiguos hábitos; también nos ayudan a ser mucho más productivos, porque conservamos y canalizamos nuestras energías más eficazmente. Ordenamos nuestras prioridades más sensatamente. Llegamos a darnos cuenta de que, si volvemos a examinarlas, podemos eliminar muchas actividades que antes considerábamos vitales. Una buena pregunta es: “¿Cuánta importancia tiene esto realmente?”

Claro que las palabras “tómalo con calma” no nos confieren el derecho de prorrogarlo todo para mañana ni de llegar tarde a citas que concertamos. Hay cosas que *no* debemos dejar para mañana (y mañana y mañana), por ejemplo, dejar de beber. Pero hay otras cosas que es mejor atrasarlas más de veinticuatro horas, para ponernos a hacerlas cuando estemos mejor preparados.

En una ocasión, una mujer alcohólica muy enferma y agitada llamó por teléfono a una oficina de A.A. y dijo que tenía necesidad urgente e inmediata de ayuda. Se le preguntó si podía esperar veinte o treinta minutos hasta que alguien llegara a donde estaba ella.

“¡Oh, no!”, dijo la mujer, “mi médico me dijo que necesitaba ayuda inmediatamente. No hay un minuto que perder.”

Y luego ella añadió, “¡Y esto me lo dijo anteayer!”

Un caso tan grave nos llega al alma. Bien sabemos cómo es sentirse así. La ayuda le llegó a la mujer trastornada antes de pasar una hora, y hoy en día ella cuenta la historia para ilustrar cómo era. Es casi increíble al verle ahora, lo serena y llena de energía que está, lo calmada y despierta.

Si te parece deseable, es posible conocer la paz, la paciencia y la satisfacción en lo más profundo de tu corazón.

Recuerda de vez en cuando que tal vez el ritmo ideal para hoy es “tómalo con calma”. Es posible empezar a cambiar en este mismo momento.

19 Estar agradecido

Una compañera de A.A. recuerda que, incluso en los peores días de su carrera de bebedora, nunca perdió su fe. “Tenía una creencia firme e inquebrantable en el desastre”, explica. “Cada mañana, casi mi primer pens-

amiento despejado era: 'Ay, Dios mío, ¿qué nuevas calamidades me van a acontecer hoy?'"

Cuando alguien llamaba a la puerta, ella estaba segura de que era por alguna razón desagradable. Estaba convencida de que el correo le iba a traer solamente facturas y otras malas noticias. Y si sonaba el teléfono, ella suspiraba anticipando una historia triste.

Tal enorme desgaste de energía en especulaciones negativas nos resulta muy familiar a muchos de nosotros; recordamos el lúgubre estado de ánimo que caracterizaba la fase activa de nuestro alcoholismo. Parte de esto sin duda alguna se puede atribuir a los efectos farmacológicos del alcohol, que es un depresivo. Cuando llegamos a quitar de nuestro organismo las últimas moléculas de alcohol, vemos desaparecer gran parte de la depresión.

Pero la costumbre de pensar de forma tan neuróticamente deprimida puede que se quede con nosotros hasta que aprendemos a identificarla y erradicarla cuidadosamente.

No estamos recomendando un optimismo ingenuo. No queremos pretender que las dificultades no tengan ninguna importancia, ni negamos que todos tenemos que superar grandes obstáculos de vez en cuando. La pena realmente duele, así como los demás sufrimientos.

No obstante, ahora que estamos liberados del alcohol, tenemos mucho más control de nuestros pensamientos. Tenemos una más amplia variedad de pensamientos en una mente que ya no está tan borrosa. Los pensamientos que optamos por contemplar en cualquier período de veinticuatro horas pueden tener una gran influencia en nuestro estado de ánimo en ese día: alegre y sano o sombrío y desalentado.

Ya que en el pasado nuestra forma de pensar y la mayoría de nuestros pensamientos tenían una relación tan íntima e intrincada con nuestra forma de beber, nos ha sido de gran utilidad analizar nuestros hábitos de pensar y buscar otras formas mejores de hacer uso de nuestra mente.

Los siguientes ejemplos puede que no correspondan exactamente a tu caso, e incluso si las palabras son nuevas, tal vez en las emociones que despiertan en ti acabarás reconociendo cierta resonancia familiar. Algunos se han exagerado intencionalmente a fin de poner bien en claro su significado. Otros pueden parecer triviales a primera vista. Muchos de nosotros nos hemos dado cuenta de que los cambios pequeños y fáciles de hacer son un buen punto de partida para una recuperación sólida y duradera.

Cuando una niña pequeña se cae y se da un golpe en la cabeza y empieza a llorar, es bastante fácil determinar si está gravemente herida o simplemente asustada. Entonces tenemos dos posibilidades: podemos ponernos a gritar histéricamente porque la niña se lastimó o se asustó y seguir insistiendo en lo que podría haber pasado; o podemos quedarnos tranquilos y consolarla, agradecidos de que no le ha pasado nada grave.

Cuando nuestro abuelo de 90 años de edad muere después de una larga y

dolorosa enfermedad tenemos igualmente dos posibilidades: podemos obstinarnos en protestar furiosamente ante la sorpresa, o ahogarnos en la culpa; y tal vez beber en ambos casos. O podemos, además de estar tristes, recordar que vivió una vida larga, y a menudo buena y feliz; que hicimos lo que pudimos para tratarlo bien y asegurarle de nuestro constante cariño; y que ahora se han terminado sus sufrimientos y dolores. Es poco probable que a él le gustara que nosotros utilizáramos su fallecimiento como una excusa para emborracharnos y poner en peligro nuestra salud.

Cuando por fin visitamos un sitio con el que hemos soñado mucho tiempo, podemos concentrarnos en las incomodidades de nuestro alojamiento y el mal tiempo, perdernos en la nostalgia por los buenos días de antaño, o lamentar el hecho que sólo tenemos unos pocos días o semanas de vacaciones. O podemos sentirnos agradecidos de que finalmente hemos llegado allí y seguir ampliando la lista de deleites que podemos encontrar si los buscamos.

Podemos vigilar la tendencia a responder "Sí, pero..." a cualquier declaración optimista, elogiosa o positiva. Puede que al ver la buena suerte de un amigo o su aspecto juvenil o la publicidad que da una celebridad para una organización benéfica nos sintamos tentados a decir amargamente, "Sí, pero...". Pero... ¿le sirve a alguien de ayuda esta forma de pensar, incluyendo a nosotros mismos? ¿No podemos dejar que una cosa sea simplemente buena? ¿No podemos simplemente alegrarnos por su existencia en lugar de tratar de menospreciarla?

Quienes intentan dejar de fumar se dan cuenta de tener varias posibilidades: quejarse continuamente por lo difícil que es; buscar un programa para dejar de fumar; hablar con un médico acerca de los tipos de tratamiento que pueda haber disponibles; o simplemente hacer una pausa para disfrutar de respirar profundamente el aire puro y sentirse contento de que haya pasado una hora sin fumar o, incluso, cuando inconscientemente encendemos un cigarrillo, felicitarnos por apagarlo sin apurarlo hasta el final.

Si nos toca un premio de \$500 en una lotería en la que el primer premio es de \$50,000, no es difícil determinar la forma sensata de comportarse. No es la de amargarse por haber perdido el premio grande.

Tenemos multitud de oportunidades parecidas de elegir prudentemente y nuestra experiencia nos convence de que sentirnos agradecidos es mucho más saludable y nos hace más fácil mantenernos sobrios. Puede ser una grata sorpresa descubrir que no es difícil cultivar el hábito de la gratitud si sólo hacemos un esfuerzo.

Muchos de nosotros éramos reacios a intentarlo. Pero tenemos que admitir que los resultados hablan por sí mismos. Al comienzo puede que nos moleste mordernos la lengua para no hacer un comentario cínico. Puede que tengamos que tragar dos veces antes de poder hacer una observación ligeramente positiva, del tipo que solíamos llamar empalagosa en nuestros días de bebedores. Pero pronto nos resulta más fácil hacerlo y puede llegar a ser una

fuerza robusta y familiar para nuestra recuperación. La vida es para disfrutar y queremos disfrutarla.

Al repasar los recuerdos de nuestras historias de bebedores, algunos nos percatamos de otra manifestación del negativismo. Pero muchos de nosotros también hemos podido cambiar este comportamiento, y el cambio de nuestra conducta ha venido acompañado de mejoras de nuestra actitud y nuestros sentimientos.

Por alguna razón, pasábamos mucho tiempo pensando o comentando sobre lo equivocados que persistentemente estaban *otras* personas. (El que estuvieran o no estuvieran equivocados no tiene nada que ver con el grato cambio en nuestros sentimientos hoy.) Para algunos el cambio empieza con la buena disposición para aceptar a título de prueba la hipótesis de que la otra persona tal vez pueda tener razón. Antes de precipitarnos a juzgar, dejamos a un lado nuestras críticas, escuchamos atentamente y esperamos el resultado.

Puede que esto demuestre que nosotros estamos equivocados. Esto no es lo importante ahora. Sea cual sea el resultado, nos hemos liberado temporalmente de nuestra imperiosa necesidad de siempre llevar la razón o estar por encima de los demás. Hemos descubierto que decir sinceramente “no lo sé” puede ser rejuvenecedor. Decir “estoy equivocado, tú tienes la razón” es vigorizante cuando nos sentimos lo suficientemente cómodos con nosotros mismos como para que no nos moleste la posibilidad de estar equivocados. Nos sentimos relajados y agradecidos de poder estar abiertos a nuevas ideas. Los científicos más sabios siempre están alertas por la aparición de nueva evidencia que pueda demostrar que sus propias teorías están equivocadas, para así poder desechar ideas falsas y aproximarse cada vez más a la verdad que están buscando.

Cuando logramos una amplitud de mente similar, nos damos cuenta de que nuestro negativismo habitual empieza a desaparecer. Tal vez el siguiente ejemplo servirá para aclarar la relación entre el deseo de siempre tener razón (el negativismo de considerar equivocado a casi todo el mundo) y la libertad de estar equivocados nosotros mismos: para captar y aprovechar nuevas ideas y otro tipo de ayuda para mantenernos sobrios.

Cuando bebíamos, la mayoría de nosotros estábamos firmemente convencidos de que la bebida no nos iba a causar ningún daño. No es que nos portáramos como unos sabelotodos, pero cuando oíamos a un clérigo o un siquiatra o un miembro de A.A. hablar sobre el alcoholismo, no tardábamos en comentar que *nuestra* forma de beber era diferente, que *nosotros* no necesitábamos hacer ninguna de las cosas que esta gente sugería. E incluso si podíamos admitir que teníamos algunos problemas con la bebida, estábamos seguros de poder resolverlos nosotros mismos. De esa manera, cerramos la puerta a cualquier información y ayuda nuevas. Y detrás de esta puerta, por supuesto, seguíamos bebiendo.

Teníamos que habernos encontrado ya en muy graves apuros y haber empezado a sentirnos bastante desesperados antes de poder abrirnos un poco y dejar entrar un rayo de luz nueva y la posibilidad de ayuda.

Para miles de nosotros, uno de los recuerdos que más claramente demuestran la sabiduría de “estar agradecido” es lo que originalmente pensamos y dijimos acerca de Alcohólicos Anónimos cuando nos enteramos de su existencia:

“Está bien para ellos, pero yo no estoy en tan mal estado, así que no es para mí”.

“Me he encontrado con algunos antiguos miembros de A.A. borrachos en un bar. Por lo que dicen, ya sé que tampoco funcionaría para mí”.

“Conocí a un tipo que se unió a Alcohólicos Anónimos. Se convirtió en un abstemio rígido, fanático, intolerante y aburrido”.

“No me apetece todo este rollo de Dios y de ir a reuniones. Y nunca me ha gustado unirme a grupos”.

Ahora la sinceridad nos obliga a admitir que pasamos más tiempo concentrados en esas opiniones negativas y reforzando nuestros propios motivos para beber, que el que dedicamos a considerar Alcohólicos Anónimos con una mente abierta. Difícilmente se podía calificar de científica a nuestra investigación. Por el contrario, era superficial y pesimista: una búsqueda de cosas que no nos gustaban.

No hablábamos con muchos de los miembros sobrios, ni leíamos detenidamente la cantidad de literatura que hay acerca de A.A. escrita por los miembros. Si no nos gustaban algunas cosas o personas que encontramos en A.A. al principio, nos íbamos. Ya lo habíamos probado, ¿verdad? (¿Recuerdas lo del hombre que dijo que no le gustaba leer? Ya había leído un libro y no le gustó.).

Ahora está bien claro que podríamos habernos comportado de manera diferente. Podríamos haber dedicado algún tiempo a buscar lo que nos gustaba de A.A., sugerencias que podríamos seguir, opiniones e ideas que compartiéramos. Podríamos habernos sentido agradecidos de que A.A. da la bienvenida a los visitantes ocasionales, y de que no se nos exigiera comprometernos irreflexivamente. Podríamos habernos sentido agradecidos de que en A.A. no hay honorarios ni cuotas y no se exige adherencia a ninguna doctrina, norma o ritual. Si no nos gustaban algunos miembros locuaces, podría habernos gustado que tantos otros se quedaban callados o decían cosas más de nuestro gusto. Podríamos haber seguido intentando descubrir por qué tantos eminentes profesionales han dado su apoyo repetidas veces a lo largo de los años. A.A. tiene que estar acertado en algo.

La experiencia nos ha enseñado que mantenerse sobrio puede reducirse a una elección de este tipo. Podemos pasar horas buscando razones para desear o necesitar o intentar tomarnos un trago. O podemos pasar el mismo tiempo apuntando las razones por las que la bebida no es buena para nosotros y por qué la abstinencia es más saludable, y haciendo una lista de cosas que podemos hacer en lugar de beber.

Todos nosotros tomamos una decisión parecida, cada uno a su manera. Nos alegramos de que cualquier persona tome una decisión similar a la nuestra. Sin embargo, le ofrecemos nuestros mejores deseos a cualquiera

que está intentando mantenerse sobrio de una u otra manera, ya sea que esté interesado o no en A.A. Seguimos estando agradecidos de que somos libres de hacerlo de la manera que aquí se describe.

20 Recordar tu última borrachera

Fíjate en que no hemos dicho tu último trago sino tu última borrachera.

Ya hace siglos que el término “un trago” viene despertando en millones de personas recuerdos y esperanzas placenteras.

Según la edad que tuviéramos al tomar nuestro primer trago y las circunstancias de nuestras primeras experiencias con el alcohol, todos tenemos recuerdos y esperanzas (o ansiedades) avivadas por la idea de una cerveza fría, un gin tónico, una copa de vino, una piña colada, una margarita, o lo que sea.

Repetidas veces, al principio, nuestras esperanzas se satisfacían plenamente con el trago que tomábamos. Y si seguía produciendo resultados parecidos con suficiente frecuencia, naturalmente llegamos a considerar “un trago” como una ocasión agradable, ya sea que sirviera para satisfacer nuestra necesidad de conformar con una costumbre religiosa, o para quitarnos la sed, o para hacer más alegre una función social, o para relajarnos o estimularnos o para darnos cualquier satisfacción que buscáramos.

Por ejemplo, a un finlandés de cincuenta y cinco años de edad, al oír a alguien mencionar “un trago”, no le resulta difícil recordar la agradable sensación de bienestar que le producía un trago de vodka o aguardiente en un día frío de su juventud.

Una mujer joven puede que visualice una copa elegante de cristal llena de champán, un ambiente sofisticado, un nuevo traje de fiesta, un nuevo amante. Y otra mujer puede que recuerde un trago que se tomó de la botella escondida en una bolsa que estaba compartiendo con el joven barbudo, vestido de jeans, que la acompañaba, al son de la banda de rock, mientras las luces brillaban a través de las nubes de dulce humo y todos gritaban extasiados.

Un compañero de A.A. dice que al oír la palabra “un trago” casi podía saborear una pizza con cerveza. Una viuda de setenta y ocho años de edad, inevitablemente recuerda los ponches con jerez que empezaron a gustarle en la casa de reposo a la hora de dormir.

Aunque son perfectamente naturales, para nosotros tales imágenes son ahora engañosas. De esas diversas maneras algunos de nosotros *empezamos* a beber, y si eso hubiera sido toda la verdad de nuestra historia de bebedores, es poco probable que hubiéramos llegado a tener grandes problemas con la bebida.

Pero un examen minucioso y sin temor de toda nuestra trayectoria de bebedores nos demuestra claramente que en los últimos años o meses, la