

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

bebida nunca producía aquellos momentos ideales y mágicos, por muy frecuentemente que intentáramos crearlos.

Por lo contrario, una y otra vez nos encontrábamos bebiendo más y más y acabábamos metiéndonos en dificultades. A veces estos apuros no eran sino un simple descontento interno o una furtiva sospecha de haber estado bebiendo en exceso, pero en otras ocasiones se convertían en peleas matrimoniales, problemas en el trabajo, accidentes y graves enfermedades o preocupaciones económicas o legales.

Por lo tanto, cuando se nos ocurre la posibilidad de tomarnos un trago, nos ponemos a recordar toda la serie de consecuencias encadenadas que tenía su origen en “un solo trago”. La seguimos en nuestra memoria etapa por etapa hasta nuestra última terrible borrachera y resaca.

Un amigo que nos invita a un trago suele tener en mente tomarse un par de copas. Pero si tenemos cuidado de recordar todo el sufrimiento de nuestro último episodio de beber, no nos veremos engañados por nuestro antiguo concepto de “un solo trago”. La escueta verdad fisiológica para nosotros, hoy día, es que, con casi toda seguridad, un trago, tarde o temprano, va a significar una borrachera que para nosotros será un desastre.

El beber ya no significa *para nosotros* música y risa y flirteo. Significa enfermedad y tristeza.

Un miembro de A.A. lo expresa así: “Ya sé que pasar por el bar para tomarme un trago jamás podrá significar *para mí* matar unos cuantos minutos y dejar un dólar para el barman. Este trago me costaría ahora el saldo de mi cuenta bancaria, mi familia, nuestra casa, nuestro auto, mi trabajo, mi cordura y, probablemente, mi vida. Es un riesgo demasiado grande”.

Él no está recordando su primer trago, sino su última borrachera.

21 Evitar las drogas y los medicamentos peligrosos*

El uso por parte de los seres humanos de sustancias químicas, con el fin de modificar el estado de ánimo y los sentimientos, viene desde muy antiguo y está muy extendido. El alcohol etílico fue probablemente la primera de esas sustancias químicas usadas para ese fin, y tal vez sea la más popular.

Algunas drogas tienen propiedades medicinales reconocidas y son beneficiosas cuando son recetadas por médicos competentes, y se toman de acuerdo a las indicaciones, y se dejan de usar cuando no se necesitan.

Nosotros, como miembros de A.A., no tenemos la competencia para recomendar ningún tipo de medicamento. Ni tampoco estamos capacitados para recomendar a alguien que se abstenga de tomar medicamentos.

* Ver apéndice: extracto del folleto aprobado por la Conferencia “El miembro de A.A. — los medicamentos y otras drogas”.

Lo único que podemos hacer de manera responsable es compartir nuestra experiencia personal.

Para muchos de nosotros el alcohol se convirtió en una especie de medicamento. Muchas veces bebíamos para sentirnos mejor y menos enfermos.

Y miles de entre nosotros también usábamos otras sustancias para “sentirnos mejor”. Descubrimos los estimulantes que parecían contrarrestar los efectos de la resaca o sacarnos de nuestra depresión (hasta que también dejaron de surtir efecto), sedativos y tranquilizantes que podían usarse para substituir al alcohol y calmar nuestros nervios, analgésicos y otros medicamentos con receta o sin receta (muchos de los cuales se consideran no adictivos o que “no crean hábito”) que nos ayudaban a dormir, o nos daban más energía, o nos quitaban el dolor o las inhibiciones, o nos hacían flotar en un delicioso estado de bienestar.

Es probable que este imperioso deseo, casi una necesidad, de tomar estas sustancias sicotrópicas (que alteran el estado de la mente) esté profundamente arraigado en cualquiera que sea un fuerte bebedor.

Hemos visto repetidas veces que nosotros fácilmente podemos habituarnos a drogas y depender de ellas aun si técnicamente, o en términos farmacéuticos, no son adictivas. Algunos de entre nosotros creemos tener “personalidades adictivas” y nuestra experiencia viene a confirmar esta noción.

Así que nos esforzamos por evitar todas las drogas de las que se suele abusar, tales como la marihuana, “meth”, barbitúricos, “crack”, cocaína, oxycotone, Vicodin, ácido, tranquilizantes, “ecstasy”, heroína, “poppers”, e incluso muchos de los medicamentos o suplementos herbarios que se venden sin receta.

Incluso para aquellos de nosotros que nunca llegamos a tener adicción a ninguna de esas drogas, está claro que representan un verdadero peligro porque lo hemos visto demostrado una y otra vez. A menudo las drogas hacen resurgir el deseo intenso por la “magia oral”, o por algún tipo de éxtasis, o por la paz interior. Y si nos las arreglamos para tomarlas sin problemas una o dos veces, suele parecer mucho más fácil tomarse un trago.

La Comunidad de Alcohólicos Anónimos no es un grupo de presión antidroga o antimarihuana. Como comunidad, no tenemos ninguna posición moral o legal a favor o en contra de la hierba o de ninguna otra sustancia. (No obstante, cada miembro de A.A. tienen el derecho a su propia opinión sobre estos asuntos o a actuar de la forma que le parezca apropiada.)

La posición de los miembros de A.A. en lo que se refiere a las drogas es algo parecida a la que tienen (o tal vez más exactamente no tienen) respecto al alcohol. Como comunidad no somos una liga antialcohol ni nos oponemos a su consumo por parte de millones de personas que pueden beber sin causar perjuicio a ellos mismos ni a otros.

Algunos de entre nosotros que hemos estado sobrios un buen período de tiempo estamos bien dispuestos a servir bebidas alcohólicas a los invitados que vienen a nuestros hogares. Tienen todo el derecho a beber o no beber. Igualmente, nosotros tenemos el derecho a no beber, o a beber si decidimos hacerlo, y no

tenemos ningún problema con lo que haga otra gente. Hemos llegado a la conclusión de que, para nosotros, beber no es bueno y hemos encontrado formas de vivir sin alcohol mucho más preferibles que las de nuestros días de borracheras.

Muchos alcohólicos recuperados se han dado cuenta de que su organismo ha llegado a ser permanentemente tolerante de medicamentos contra el dolor, de tal forma que necesitan tomar una dosis más fuerte de analgésicos o anestésicos cuando éstos se requieren por motivos médicos.

Algunos miembros hemos tenido reacciones adversas a los anestésicos locales (tales como Novocaína) que inyectan los dentistas. Al menos, salimos del sillón del dentista en un estado de nerviosismo extremo que puede durar bastante tiempo hasta que podemos tumbarnos un rato y calmarnos hasta que se nos pase el efecto. (En estas ocasiones, suele ser tranquilizador estar en compañía de otro alcohólico recuperado.)

Otros alcohólicos recuperados dicen que no tienen esas reacciones adversas. Nadie sabe cómo predecir en qué ocasiones pueden ocurrir tales reacciones. De todas formas, es una buena idea decir a nuestro médico, dentista y anestesista toda la verdad acerca de nuestra antigua costumbre de beber (o de tomar pastillas, si así fuera), de la misma forma que nos aseguramos de decirles otros hechos relacionados con nuestro historial médico.

Las dos historias que aparecen a continuación son típicas experiencias de los miembros de A.A. con las drogas psicotrópicas (que afectan al cerebro) diferentes del alcohol.

Un miembro, sobrio casi treinta años, tuvo un día el deseo de probar por primera vez marihuana, algo que hasta entonces nunca había hecho. Y así lo hizo. Le gustaron los efectos y durante varios meses pudo usarla en ocasiones sociales sin ningún problema, al menos así le parecía a él. Entonces alguien dijo que con un trago de vino los efectos eran aún mejores, y él también probó eso sin pensar en su historia de alcoholismo. Después de todo sólo se estaba tomando un traguito de un vino suave.

En menos de un mes, estaba bebiendo tanto como antes y se dio cuenta de que había vuelto a la esclavitud del alcoholismo agudo.

Podríamos citar centenares de historias parecidas con algunas pequeñas modificaciones. Es un placer informar de que este individuo volvió a lograr la sobriedad, y también dejó la hierba, y ahora lleva dos años libre del alcohol y de la marihuana. Ha vuelto a ser un alcohólico sobrio, activo y feliz que disfruta del modo de vivir de A.A.

No todos los que han tenido experiencias similares con la marihuana han vuelto a lograr su sobriedad. A algunos de estos miembros de A.A., que debido a fumar marihuana volvieron a beber, su adicción les llevó a la muerte.

La otra historia es la de una mujer joven, con diez años de sobriedad, que estaba hospitalizada para someterse a una operación quirúrgica. Su médico, que era experto en alcoholismo, le dijo que después de la operación sería necesario darle una pequeña dosis de morfina una o dos veces para aliviarla

del dolor, pero le aseguró que no tendría que tomarla más. Esta mujer no se había tomado en su vida nada más fuerte que una tableta de aspirina para el dolor de cabeza.

La segunda noche después de la operación, ella le pidió al médico que le administrara una dosis más de morfina. Ya había recibido dos. El médico le preguntó: “¿Tienes dolor?”

“No”, respondió ella. Luego añadió inocentemente: “Pero puede que me duela más tarde”.

Al ver la sonrisa del médico, ella se dio cuenta de lo que había dicho y de lo que significaba. De alguna forma su cuerpo y su mente ya estaban deseando la droga.

Ella se rió y no se la tomó, y desde entonces no ha vuelto a tener el deseo. Ella cuenta de vez en cuando este incidente en las reuniones de A.A. para ilustrar su propia creencia de que hay una permanente “propensión a la adicción”, incluso en sobriedad, en cualquier persona que haya tenido un problema con la bebida.

Así que la mayoría de nosotros trata de asegurar que cualquier médico o dentista que nos atiende comprenda bien nuestro historial, y tenga suficiente conocimiento acerca del alcoholismo para reconocer los riesgos que podemos correr con los medicamentos.

Y tenemos cuidado con los medicamentos que se venden en las farmacias sin receta; evitamos los jarabes para la tos que tienen alcohol, la codeína, o los soporíferos, y todo tipo de polvos, analgésicos sintéticos, jarabes, e inhalantes que a veces se dispensan libremente por farmacéuticos no autorizados o anestesistas aficionados.

¿Por qué tentar a la suerte?

Nos parece que no es difícil evitar esos roces con posibles desastres, sólo por razones de salud, no de moralidad. Por medio de Alcohólicos Anónimos hemos encontrado una forma de vida libre de drogas que, para nosotros, es mucho más satisfactoria que cualquiera que hayamos experimentado jamás con sustancias psicotrópicas.

Aquella “magia” química que sentíamos por consumir alcohol (u otras drogas) era algo totalmente personal y privado. Nadie puede compartir las sensaciones placenteras que sentimos dentro de nosotros. Ahora, tenemos el placer de compartir con otros en A.A., o con cualquiera fuera de A.A., nuestra felicidad natural sin drogas.

Con el tiempo, el sistema nervioso se restablece y se acostumbra a funcionar sin ninguna droga sicotrópica. Cuando llegamos a sentirnos más cómodos viviendo sin ellas que con ellas, llegamos a aceptar y confiar en nuestros sentimientos normales, ya sean felices o tristes.

Entonces tenemos la fuerza para tomar decisiones sanas e independientes, sin depender de los impulsos ni de los deseos de satisfacción inmediata producidos por las sustancias químicas. Ahora podemos ver y considerar más

aspectos de una situación, posponer nuestros deseos de gratificación inmediata a favor de beneficios duraderos, y podemos sopesar mejor no sólo nuestro propio bienestar sino el de nuestros prójimos.

Sustituir los verdaderos valores de la vida por sustancias químicas ya no nos interesa, ahora que conocemos lo que es el auténtico vivir.

22 Eliminar la autocompasión

Esta es una emoción tan fea que nadie en su sano juicio querría admitir sentirla. Incluso después de lograr la sobriedad, muchos de nosotros seguimos siendo muy habilidosos para esconder, incluso de nosotros mismos, el hecho de que estamos sumidos en una ciénaga de autocompasión. Ni tampoco nos gusta que nadie nos diga que se nos nota, y nos apresuramos a argumentar que la emoción que estamos experimentando no es ese odioso “pobre-de-mí-mismo”. O podemos aducir, en un abrir y cerrar de ojos, multitud de razones legítimas para lamentarnos de nuestra suerte.

Mucho tiempo después de desintoxicarnos sigue flotando alrededor nuestro una sensación agradablemente familiar de sufrimiento. La autocompasión es una marisma seductora. Hundirnos en ella nos cuesta mucho menos esfuerzo que esperar, o tener fe o simplemente desplazarnos.

Los alcohólicos no son los únicos que son así. Toda persona que se acuerde de una enfermedad o un dolor de la niñez probablemente pueda recordar también el alivio de llorar por lo mal que se sentía, y la satisfacción algo perversa de rechazar a quien quisiera ofrecer consuelo. Casi todo ser humano, de vez en cuando, puede identificarse profundamente con el gemido infantil de “¡Déjame en paz!”.

Una forma en que la autocompasión se manifiesta al comienzo de nuestra sobriedad es: “¡Ay de mí! ¿Por qué no puedo beber como todos los demás?” (*¿Todos?*) “¿Por qué me tiene que pasar eso a *mi*? ¿Por qué *yo* tengo que ser alcohólico?”

Pensar así sólo te servirá como una entrada al bar. Llorar por esa pregunta incontestable es como lamentarse de haber nacido en esta época, y no otra, y en este planeta, y no en otra galaxia.

Claro que no es asunto exclusivamente “mío”, y esto lo descubrimos cuando empezamos a conocer a otros alcohólicos recuperados de todas partes del mundo.

Más tarde, nos damos cuenta de habernos reconciliado con esa pregunta. Cuando empezamos a disfrutar plenamente de nuestra recuperación, o bien encontramos una respuesta o simplemente perdemos interés en la pregunta. Ya te darás cuenta cuando esto te pase a ti. Muchos de nosotros creemos haber descubierto las razones más probables de nuestro alcoholismo. Pero incluso si no las hemos encontrado, nos queda por reconocer la importante necesidad de aceptar el hecho de que no podemos beber y actuar en consecuencia. Quearnos inmóviles, bañados en lágrimas, nos sirve de muy poco.

Algunas personas muestran gran entusiasmo por hurgar en sus propias heridas. Esta feroz habilidad para jugar a ese juego absurdo es algo que nos queda de nuestros días de bebedores.

Además, podemos tener un singular talento para transformar unas ligeras molestias en todo un lúgubre universo de pesares. Cuando nos llega por correo una cuenta de teléfono muy alta, aunque sea por vez primera, nos lamentamos de estar *constantemente* cargados de deudas y decimos que *nunca* podremos salir de ellas. Cuando nuestro suflé sale mal, decimos que es una prueba patente de que *nunca* hemos podido hacer nada bien, ni *nunca* lo haremos. Cuando llega nuestro nuevo automóvil, decimos a algún compañero, “Con la suerte que tengo yo, va a ser una...”

Si la palabra que sigue tiene cierto olor amargo, tú eres miembro de nuestro club.

Es como si hubiéramos llevado a hombros una abultada bolsa llena de recuerdos desagradables, tales como dolores e injurias de nuestra niñez. Pasados veinte e incluso cuarenta años, sufrimos un pequeño contratiempo vagamente parecido a algo que tenemos en esa bolsa. Esto nos sirve como impulso para sentarnos y volver a abrir la bolsa y sacar de ella y estudiar, lenta y cariñosamente, cada herida e insulto del pasado.

Entonces, con una memoria emocional perfecta, volvemos a experimentar vívidamente cada angustia, avergonzándonos por los bochornos de la niñez, rechinando los dientes de rabia por ofensas antiguas, volviendo a redactar los guiones de viejas querellas, teniendo escalofríos por algún temor casi olvidado, o secándonos un par de lágrimas por una desilusión amorosa de antaño.

Aunque esos son casos extremadamente exagerados de la autocompasión auténtica, no le son difíciles de reconocer a cualquiera que, en alguna que otra ocasión, haya visto a alguien resuelto a deshacerse en lágrimas o haya deseado hacerlo él mismo. Esto en esencia demuestra una total autopreocupación. Podemos llegar a estar tan tremendamente preocupados por nosotros mismos que perdemos contacto con casi todos los demás. No es fácil aguantar a nadie que se comporta así, a no ser que se trate de un niño enfermo. Por eso, al entrar en la cénaga de la autocompasión, tratamos de ocultarlo, especialmente de nosotros mismos. Pero así no se sale del fangal.

Lo que tenemos que hacer es salir de nuestro ensimismamiento, distanciarnos de nuestra inquietud inmediata e intentar vernos como realmente somos. Una vez que reconocemos la autocompasión por lo que es, podemos empezar a hacer algo al respecto, algo que no sea beber.

Los amigos nos pueden ser de gran ayuda, si tenemos la suficiente intimidad para poder hablar con total franqueza. Pueden distinguir las notas falsas en nuestras canciones de congoja y decírnoslo. O puede que nosotros podamos oírlos; empezamos a saber cuáles son nuestros verdaderos sentimientos por el simple hecho de expresarlos en voz alta.

El humor es otra excelente arma contra la autocompasión. Se oyen algunas

de las más vigorosas carcajadas cuando un miembro está narrando su más reciente orgía de autocompasión, y nosotros, al escucharle, nos parece que estamos mirándonos en un espejo del parque de atracciones. Allí estamos, hombres y mujeres adultos, enredados en el pañal emocional de un bebé. Puede que nos choque, pero la risa compartida sirve para quitar gran parte del dolor, y el efecto total es saludable.

Al darnos cuenta del inicio de un ataque de autocompasión podemos actuar para contrarrestarlo haciendo una contabilidad instantánea. Por cada sufrimiento en el que nos encontramos, encontramos una bendición que podemos poner en el haber. La salud que gozamos, la ausencia de enfermedades, los amigos queridos, el tiempo soleado, la perspectiva de una succulenta comida, las cortesías compartidas, 24 horas sobrio, una hora de trabajo gratificador, un buen libro para leer, y otras muchas cosas se pueden sumar para compensar con creces los débitos que acaban produciendo en nosotros un sentimiento de autocompasión.

Podemos hacer uso del mismo método para superar la melancolía de las temporadas festivas, que no solamente los alcohólicos conocen. Las Navidades, el Año Nuevo, los cumpleaños y aniversarios son para muchas personas ocasiones para lanzarse a un laberinto de autocompasión. En A.A. podemos aprender a reconocer la vieja propensión a concentrarnos en la tristeza nostálgica, o insistir en recitar toda una letanía de quiénes se han ido y quiénes nos han abandonado, de lo poco que podemos dar comparado con los ricos. Podemos totalizar el haber: la gratitud por nuestra salud, por los seres queridos que todavía nos rodean y por nuestra capacidad para amar, ahora que vivimos sobrios. Y nuevamente, vemos un saldo positivo.

23 Buscar ayuda profesional

Es probable que todos los alcohólicos recuperados hayan necesitado y buscado ayuda profesional del tipo que A.A. no ofrece. Por ejemplo, los dos primeros miembros de A.A., sus cofundadores, necesitaron y consiguieron ayuda de médicos, hospitales, y clérigos.

Una vez que hemos empezado a mantenernos sobrios, parece que muchas de nuestras dificultades desaparecen. No obstante, se quedan con nosotros, o surgen, algunos problemas que requieren la atención de profesionales expertos, como por ejemplo, un tocólogo, un podólogo, un abogado, un neumólogo, un dentista, un dermatólogo o un consejero psicológico de algún tipo.

Ya que A.A. no suministra tales servicios, contamos con la comunidad profesional para conseguir un trabajo o para orientación profesional, consejos para relaciones domésticas, asesoramiento referente a problemas siquiátricos, y muchas otras necesidades. A.A. no ofrece ayuda económica, comida, ropa o alojamiento a los bebedores problema. Pero hay buenas agencias e instituciones

profesionales dispuestas a ayudar a cualquier alcohólico que sinceramente trata de mantenerse sobrio.

El que una persona tenga necesidad de ayuda no es señal de debilidad ni motivo de sentirse avergonzado. El “orgullo” que impide a alguien aprovechar el estímulo alentador de un profesional es falso. No es sino vanidad y un obstáculo para la recuperación. Cuanto más madura llega a ser una persona, más dispuesta está a valerse de los mejores consejos y ayudas posibles.

Al examinar los historiales de los alcohólicos recuperados podemos ver claramente que todos nos hemos beneficiado, en alguna que otra ocasión, de los servicios especializados de siquiátras y otros médicos, enfermeras, consejeros, asistentes sociales, abogados, clérigos y otra gente profesional. El texto básico de A.A., *Alcohólicos Anónimos*, recomienda específicamente (en la página 74) que busquemos ese tipo de ayuda. Afortunadamente no hemos visto ningún conflicto entre las ideas de A.A. y el buen consejo de un profesional con conocimiento experto del alcoholismo.

No negamos que algunos alcohólicos hayan tenido muchas experiencias desafortunadas con hombres y mujeres profesionales. Pero los que no son alcohólicos, por el mero hecho de ser más numerosos, han tenido aun más experiencias de este tipo. Todavía no se ha presentado en la tierra, el médico o párroco o abogado perfectos, que nunca se equivoquen. Y mientras haya gente enferma en el mundo, es poco probable que llegue la hora en que no se cometa ningún error en el tratamiento de las enfermedades.

Para hablar con total franqueza, tenemos que admitir que los bebedores problema no son las personas más fáciles de ayudar. A veces mentimos. Desobedecemos órdenes. Y cuando estamos recuperados, echamos al médico la culpa por tardar tanto tiempo en reparar los daños que dedicamos semanas, meses y años en hacernos. Algunos no hemos pagado las cuentas a tiempo. Y repetidas veces nos esforzábamos al máximo por sabotear los buenos consejos y cuidados para así demostrar que el profesional estaba equivocado. Pero eso era un triunfo falso y vano, ya que al fin nosotros éramos quienes sufríamos las consecuencias.

Ahora algunos de nosotros nos damos cuenta de que nuestro comportamiento nos impedía obtener el buen consejo o cuidado que realmente necesitábamos. Una forma de explicar nuestra tendencia a llevar la contraria es la de decir que estaba dictada por nuestra enfermedad. El alcohol es astuto y desconcertante. Puede forzar a comportarse de manera autodestructiva a cualquiera que tenga encadenado, en contra de su buen criterio y verdaderos deseos. No nos pusimos intencionadamente a estropear nuestra salud; nuestra adicción al alcohol simplemente estaba protegiéndose contra cualquier incursión por parte de los agentes de la salud.

Si ahora nos encontramos sobrios y no obstante todavía con ganas de cuestionar a posteriori a los profesionales realmente expertos, podemos considerar esto como una advertencia: ¿tal vez el alcoholismo activo esté intentando volver a entrar furtivamente en nuestras vidas?

En algunos casos, las opiniones y recomendaciones conflictivas de otros

alcohólicos en recuperación pueden crear obstáculos para el recién llegado que busca la buena ayuda profesional. Así como casi toda persona tienen su antídoto o remedio predilecto para la resaca o para el resfriado común, así también casi todos los que conocemos tienen sus médicos favoritos y no favoritos.

Claro que es prudente aprovecharse de la rica mina de experiencia acumulada por los alcohólicos que ya han hecho buenos progresos en su recuperación. No obstante lo que da resultados para algunos no siempre los dará para ti. Cada uno tiene que aceptar la responsabilidad final por sus propias acciones y omisiones. Es una decisión individual y personal.

Después de haber examinado las diversas posibilidades, haber consultado con los amigos y haber considerado los pros y los contras, te corresponde a ti decidirte a buscar y utilizar ayuda profesional. Tomar o no tomar disulfiram (Antabuse), comenzar la sicoterapia, volver a la escuela, cambiar de trabajos, tener una operación quirúrgica, ponerte a régimen, dejar de fumar, hacer o no hacer caso de los consejos de tu abogado acerca de los impuestos: todas éstas son decisiones tuyas. Respetamos tu derecho a tomarlas, y de cambiar de opinión cuando los acontecimientos lo justifiquen.

Por supuesto que no todos los expertos en medicina, psicología y otras ciencias están perfectamente de acuerdo con nosotros en todo lo que decimos en este libro. Está bien así. ¿Cómo podrían estarlo? No han tenido la experiencia personal de primera mano que nosotros hemos tenido con el alcohol y muy pocos de ellos llevan tanto tiempo como nosotros viendo a tantos bebedores problema. Ni tampoco nosotros hemos tenido la formación y experiencia que los han preparado para llevar a cabo sus responsabilidades.

Esto no quiere decir que ellos tienen razón y nosotros estamos equivocados o viceversa. En cuanto a ayudar a los bebedores problema, tenemos funciones y responsabilidades totalmente diferentes.

Que seas tan afortunado en estos asuntos como tantos de nosotros lo hemos sido. Centenares de miles de nosotros estamos profundamente agradecidos a los innumerables hombres y mujeres que nos han ayudado o lo han intentado.

24 Evitar los enredos emocionales

Enamorarte de tu médico, o tu enfermera o de un compañero paciente es una historia clásica. Los alcohólicos en recuperación son propensos a estas fiebres. De hecho, el alcoholismo no parece inmunizarte contra ninguna condición humana conocida.

Como reza el refrán, la tristeza nace en el corazón impetuoso. Y así también pueden nacer otros problemas, incluyendo una recaída alcohólica.

En nuestros días de botellas, latas y vasos, muchos de nosotros pasábamos

mucho tiempo preocupados por nuestras relaciones íntimas personales. Ya fuera que quisiéramos aventuras temporales o una “relación duradera y profunda”, estábamos frecuentemente obsesionados por nuestros lazos afectivos con otras personas, o la ausencia de los mismos.

Muchos de nosotros echábamos la culpa a nuestra forma de beber por esa falta de cariño, nos veíamos en una constante búsqueda de amor, bebiendo mientras íbamos al acecho de bar en bar y de fiesta en fiesta. Otros seguíamos bebiendo a pesar de gozar aparentemente de todos los vínculos emocionales que pudiéramos haber deseado o necesitado. En cualquier caso, el alcohol no servía para profundizar nuestra comprensión del amor maduro, ni nuestra capacidad para trabar una relación amorosa o vivirla si la encontráramos. Por el contrario, nuestra vida de bebedores nos dejó emocionalmente consumidos, vacíos, secos, magullados, si no rotundamente retorcidos.

Por lo tanto, como indica nuestra experiencia, es muy probable que los primeros días sin beber sean una época de gran vulnerabilidad emocional. ¿Es esto una secuela farmacológica del alcohol? ¿Es una condición normal de una persona que se está recuperando de una grave y larga enfermedad? ¿O una indicación de un serio defecto de la personalidad? Al principio, da igual. Sea cual sea la causa, tenemos que estar alertas porque la condición nos puede tentar a tomarnos un trago antes de que nos demos cuenta.

Hemos visto producirse tales recaídas de varias formas. Al comienzo, por el alivio y el puro placer de recuperarnos, podemos enamorarnos impulsivamente de la gente que conocemos, fuera y dentro de A.A., especialmente cuando demuestran un auténtico interés en nosotros, o parecen tenernos una gran admiración. La euforia alocada que esto puede producir nos hace muy susceptibles a tomarnos un trago.

O puede producirse el estado emocional opuesto. Puede que nos sintamos tan insensibles física y emocionalmente durante un tiempo después de dejar de beber que seamos casi inmunes a toda clase de afecto. (Según los médicos, suele ocurrir que las personas que han dejado de beber pierden todo interés en el sexo y toda potencia sexual durante un período de varios meses después de hacerlo, una dificultad que a menudo se alivia cuando mejora la salud general.) Mientras no tengamos la seguridad de que este aturdimiento sensual es algo pasajero, el volver a beber nos parece un “remedio” atractivo, lo cual nos conduce a dificultades aun más graves.

Nuestro inestable estado emocional también afecta nuestros sentimientos para con nuestra familia y nuestras viejas amistades. Para muchos de nosotros, estas relaciones van restaurándose a medida que nos vamos recuperando. Otros pasamos por un período delicado de extrema susceptibilidad en casa; ahora que estamos sobrios, tenemos que poner nuestros pensamientos en orden y reevaluar nuestras relaciones con nuestros cónyuges, hijos, hermanos y padres y vecinos, y volver a examinar igualmente nuestra conducta. Y será apropiado prestar la misma atención al trato que tenemos con nuestros colegas

y compañeros de trabajo, nuestros clientes, nuestros empleados y patrones.

(Nuestra forma de beber también habrá tenido un fuerte impacto emocional en nuestros allegados y puede que ellos también necesiten ayuda para recuperarse. Pueden recurrir a los Grupos Familiares de Al-Anon y Alateen [ver la guía de teléfonos]. Aunque estas asociaciones no están oficialmente afiliadas con A.A., tienen gran parecido, y ayudan a nuestros parientes y amigos no alcohólicos a vivir más cómodamente, con un más amplio conocimiento de nosotros y nuestra condición.)

A lo largo de los años, hemos llegado a estar firmemente convencidos de que no es aconsejable tomar ninguna decisión importante durante las primeras etapas de nuestra sobriedad, a menos que sea imposible aplazarlo. Esta advertencia se aplica con especial fuerza a las decisiones referentes a otras personas, decisiones que son de alta potencia emocional. Es poco sensato precipitarnos a hacer grandes cambios en nuestras vidas durante esas primeras semanas inciertas de sobriedad.

Otra advertencia: Vincular nuestra sobriedad con alguien con quien estamos emocionalmente liados resulta ser categóricamente desastroso. Decir “me voy a mantener sobrio si fulanita o fulanito hace esto o lo otro” impone una condición poco saludable a nuestra recuperación. Tenemos que mantenernos sobrios por nosotros mismos independientemente de lo que otras personas hagan o dejen de hacer.

Además, debemos tener presente que el odio intenso es también un enredo emocional, a menudo el reverso de un antiguo sentimiento amoroso. Tenemos que calmar toda emoción exagerada, para evitar que nos lleve de nuevo a beber.

Es fácil considerarse a uno mismo como una excepción a esta regla general. Recién sobrio, puede que creas sinceramente que por fin has encontrado el *verdadero* amor, o que tu actual sentimiento de odio que sigues sintiendo aun en la sobriedad significa que esta relación ya estaba mal desde el principio. *Puede ser* que tengas razón; pero por el momento más vale esperar a ver si tu actitud cambia.

Una y otra vez hemos visto tales sentimientos cambiar drásticamente al cabo de unos pocos meses de sobriedad. Así que, nos ha resultado útil seguir el dicho “lo primero primero”, concentrarnos primero y exclusivamente en la sobriedad, y evitar cualquier enredo emocional arriesgado.

Las relaciones inmaduras o prematuras pueden ser catastróficas para la recuperación. Únicamente después de haber tenido tiempo para lograr cierta madurez, más allá del mero hecho de no beber, estamos capacitados para formar relaciones adultas con otras personas.

Cuando nuestra sobriedad tiene una base suficientemente firme para soportar las tensiones, entonces estamos preparados para arreglar y enderezar otros aspectos de nuestras vidas.