

## 25 Escapar de la trampa del “si”

Aparte de los enredos emocionales, se nos presentan otras posibilidades de vincular nuestra sobriedad arriesgadamente con factores externos. Algunos de nosotros tendemos a imponer otras condiciones a nuestra sobriedad, sin querer hacerlo.

Un compañero de A.A. dice, “Nosotros los borrachos\* somos muy aficionados a la palabra ‘si’. En nuestros días de bebedores éramos casi tan propensos a decir el *si* condicional como a llenarnos de licor. Solíamos soñar despiertos empezando con un ‘*Si ...*’ Y siempre nos estábamos diciendo a nosotros mismos que no nos habríamos emborrachado *si* alguien no hubiera hecho esto o aquello o *si* algo no nos hubiera sucedido, o que no tendríamos ningún problema con la bebida *si* sólo...”

A este último “si” anexamos nuestros propios razonamientos (¿excusas?) para beber. Cada uno de nosotros siempre se estaba diciendo: No estaría bebiendo así...

Si no fuera por mi esposa (o esposo o amante)... si sólo tuviera más dinero y menos deudas... si no fuera por todos estos problemas familiares... si no estuviera sujeto a tanta presión... si tuviera mejor trabajo y una casa mejor... si sólo la gente me entendiera... si el mundo no estuviera en tan mal estado... si los seres humanos fueran más amables, más atentos, más sinceros... si todo el mundo no diera por supuesto que yo iba a beber... si no fuera por la guerra (cualquiera que sea)... etc., etc....

Al echar una mirada retrospectiva sobre esta forma de pensar y nuestra consiguiente conducta, ahora vemos que estábamos dejando que las circunstancias ajenas dictaran gran parte de nuestras vidas.

Cuando dejamos de beber, muchas de estas circunstancias van perdiendo su exagerada importancia para acabar ocupando su lugar apropiado entre nuestros pensamientos. A nivel personal, muchas de ellas se disipan en cuanto empezamos a mantenernos sobrios, y respecto a las demás comenzamos a vislumbrar posibles formas de tratarlas en el futuro. Mientras tanto, venga lo que venga, nuestra vida es mucho mejor ahora que estamos sobrios.

Pero después de llevar algún tiempo sobrio, llega el momento en que algunos de nosotros nos quedamos repentinamente pasmados ante un nuevo descubrimiento. Sin habernos dado cuenta, esa antigua forma de pensar con el “si”, vestigio de nuestros días de bebedores, se ha integrado en nuestra

---

\* Algunos A.A. nos calificamos a nosotros mismos de “borrachos” sin importar el tiempo que llevemos sobrios. Otros prefieren decir “alcohólicos”. Ambos términos tienen su porqué. “Borrachos”, con su aire humorístico, sirve para bajarle los humos al ego, y nos recuerda nuestra proclividad a beber. El término “alcohólico” es de una franqueza parecida, pero tiene un tono más decoroso y más de acuerdo con la idea ahora extensamente aceptada de que el alcoholismo es una enfermedad bien respetable y no un obstinado capricho.

vida de no bebedores. Inconscientemente, hemos impuesto condiciones en nuestra sobriedad. Hemos empezado a pensar que la sobriedad está bien — *si* todo el resto va bien o *si* nada nos sale mal.

Efectivamente, hemos dejado de tener en cuenta la inmutable naturaleza bioquímica de nuestra enfermedad. El alcoholismo no respeta ningún “*si*”. No desaparece nunca; ni siquiera nos deja una semana, un día, ni una hora convertidos en no alcohólicos que pueden volver a beber para conmemorar alguna ocasión especial o por cualquiera razón extraordinaria, para ahogar una gran tristeza, por la lluvia que cae en España o las estrellas fugaces que salpican los cielos de Alabama. Para nosotros el alcoholismo es incondicional, y no tenemos disponible a ningún precio ninguna dispensa.

Puede que tardemos un rato en asimilar esta realidad. Y a veces no nos damos cuenta de haber impuesto condiciones a nuestra recuperación hasta que algo sale mal sin ser nosotros los culpables. Y luego, ¡zas! allí está. No esperábamos que *esto* fuera a ocurrir.

Al vernos repentinamente desilusionados, es natural pensar en tomarnos un trago. Si no nos dan el aumento de sueldo, o el ascenso, o el trabajo que esperábamos que nos fueran a dar, o si algo anda mal en nuestra vida amorosa, o si alguien nos maltrata, entonces podemos ver tal vez que hemos venido contando con que las circunstancias nos ayudaran a querer mantenernos sobrios.

En algún lugar secreto, escondida en una recóndita circunvolución del cerebro, teníamos una pequeña reserva, una condición puesta a nuestra sobriedad. Y estaba siempre lista para abalanzarse sobre nosotros. Veníamos diciéndonos a nosotros mismos: “Sí, la sobriedad es una maravilla e intento mantenerla”. Ni siquiera oímos la condición susurrada: “O sea, *si* todo me va bien”.

No podemos permitirnos el lujo de decir “*si* sólo...” Tenemos que mantenernos sobrios, nos venga lo que nos venga en la vida, ya sea que los no alcohólicos reconozcan la importancia de nuestra sobriedad o no. Tenemos que mantener nuestra sobriedad independiente de todo lo demás, no podemos hacerla depender de otra gente, no podemos imponer condiciones o inventar escapatórias.

Una y otra vez nos hemos dado cuenta de que no podemos mantenernos mucho tiempo sobrios por nuestra esposa o esposo, por los niños o un amante, por nuestro jefe (o médico, o juez o acreedor): no podemos hacerlo por *nadie* que no sea nosotros mismos.

Vincular nuestra sobriedad con *cualquier* persona (incluso con otro alcohólico recuperado) o con *cualquier* circunstancia es una tontería y además peligroso. Al decirnos “Voy a mantenerme sobrio si...” O “No voy a beber por (puedes llenar el espacio blanco con cualquier condición que no sea nuestro deseo de recuperarnos, por nuestra propia salud), sin darnos cuenta, estamos preparándonos para beber cuando la persona o las circunstancias cambien. Y éstas pueden cambiar en cualquier momento.

Nuestra sobriedad, sin vínculo ajeno e independiente de todo, puede llegar a ser lo suficientemente sólida para que podamos hacer frente a cualquier dificultad, y a cualquier persona. Y, como verás, empieza a gustarnos este sentimiento de seguridad.

## 26 Andar con cautela ante las ocasiones de beber

Hemos ideado muchas formas de evitar la bebida en las ocasiones en que otra gente está bebiendo, para así disfrutarlas sin beber.

En la página 21, tratamos la cuestión de tener licor u otras bebidas alcohólicas en casa después de decidírnos a dejar de beber. En esa discusión, reconocíamos el hecho de que vivimos en una sociedad en que la mayoría bebe, y es poco realista esperar que esta situación vaya a cambiar. Durante el resto de nuestras vidas, vamos a encontrarnos en lugares donde la gente está bebiendo. Es probable que veamos a personas bebiendo todos los días, que pasemos por lugares donde se bebe, que oigamos anuncios en que se nos invita a beber.

No podemos aislarnos de todas estas sugerencias, y es vano lamentarnos de esa realidad. Ni tenemos ningún deseo de privar a otras personas de la bebida. Nos hemos dado cuenta de que no tenemos que renunciar al placer de estar con amigos que beben. Aunque al *empezar* a mantenernos sobrios es prudente pasar más tiempo con gente que no bebe, no queremos retirarnos del mundo solamente porque hay en este mundo tantas personas que beben. Quienes no pueden comer pescado, o nueces, o carne de cerdo o fresas no se van a esconder en cavernas. ¿Por qué hacerlo nosotros?

¿Entramos en bares, o en restaurantes o clubs donde se sirven licores?

Sí. Pasadas unas cuantas semanas o meses, y si tenemos un motivo legítimo para hacerlo. Si es cuestión de matar tiempo esperando a nuestros amigos, no optamos por hacerlo sentados en un bar bebiendo un refresco. Pero si es cuestión de negocios o un evento social, allí vamos y participamos en todo, menos el beber.

Durante los primeros meses sin beber es una buena idea mantenernos alejados de nuestros viejos compañeros de tragos y lugares habituales, y encontrar buenas excusas para no presentarnos en fiestas donde la bebida es la principal diversión. Parece ser de especial importancia no asistir a funciones de este tipo si la idea de ir nos pone nerviosos.

Pero tarde o temprano, llega el momento en que debido a un compromiso familiar o de negocios o por cuestión de amistad, nos sentimos obligados a asistir, o tal vez simplemente queremos ir. Hemos ideado varias formas de hacer que estas ocasiones sean más fáciles para nosotros, aunque nos abstengamos de beber. Nos estamos refiriendo principalmente a una fiesta grande o una cena informal con copas y cócteles.

Si el anfitrión es un viejo amigo con quien podemos hablar francamente, a veces es conveniente avisarle con anticipación que ahora no bebemos. No pedimos ningún trato especial. Pero es muy tranquilizador saber que por lo menos hay presente una persona que entiende perfectamente y apoya nuestro intento de superar nuestro problema con la bebida. A veces podemos ir acompañados de una persona no bebedora más experimentada, o de un compañero que sabe que nos abstenemos de beber y se da cuenta de lo importante que es para nosotros.

Antes de ir es conveniente hablar con un alcohólico recuperado o con otra persona que esté de tu lado y apoya tus esfuerzos para recuperarte y comprenda plenamente las presiones a las que estás sometido. Dile a esta persona que la vas a llamar después para contarle cómo te fue. A un alcohólico recuperado le gustaría mucho recibir una llamada así. ¡Créenos! A nosotros los A.A. nos encantan tales comunicaciones.

Es una buena idea comer un sandwich o algo así antes de ir a una fiesta, aun si sabes que se va a servir comida. Como ya hemos mencionado, tener algo nutritivo en el estómago puede servir para hacer menos duras las situaciones difíciles. (Y puedes llevar un paquete con tus pastillas de menta preferidas o un sustituto dietético.) Y es aun más importante hacerlo si vas a una fiesta en la que los invitados pasarán varias horas bebiendo antes de que aparezca la comida.

Si sabes que la fiesta va a ser así, tal vez prefieras perder la primera hora y llegar poco antes de que se vaya a servir la cena. Así lo hacemos muchos de nosotros. Luego, si van a seguir sirviendo bebidas después de la cena, nos ha resultado prudente despedirnos temprano. Hemos descubierto que a los pocos que se dan cuenta de nuestra salida no les importa en absoluto que nos vayamos. Están muy ocupados bebiendo, o lo que sea.

Al llegar a la fiesta, normalmente lo mejor es dirigirnos al bar y pedir una gaseosa u otro refresco. Nadie va a saber si es una bebida alcohólica o no. Entonces podemos circular por la fiesta, vaso en mano, sin sentir que todo el mundo nos está mirando.

La primera experiencia de este tipo fue para nosotros muy reveladora. Para nuestra sorpresa descubrimos que (1) las otras personas no beben tanto como creíamos y (2) muy pocas personas se fijan o se interesan en si bebemos o no bebemos alcohol. (Algunas excepciones se pueden encontrar entre nuestros amigos y familiares que normalmente se alegran al vernos hacer algo respecto a nuestro problema con la bebida.)

Muchos solíamos decir, y creer, que “todo el mundo” bebe, y que nosotros no bebíamos mucho más que los otros bebedores que conocíamos. Para decir verdad, según pasaban los años, tendíamos a juntarnos cada vez menos con personas no bebedoras, así que naturalmente nos parecía que “todo el mundo” bebía, y sin duda lo hacían todos los que estaban a nuestro alrededor.

Ahora que estamos sobrios es una revelación ver que no “todo el mundo” bebe, y que muchos beben menos de lo que creíamos.

El alcohólico recién sobrio, anticipando situaciones parecidas, se pregunta cómo responder si sus amigos y familiares bebedores le dicen:

“Ven a tomarte un trago”.

“¿Qué bebes?”

“¡Es imposible que seas alcohólico!”

“¿No bebes?”

“Un trago no te hará daño”.

“¿Por qué no bebes?”

Para nuestro gran alivio, resulta que estas preguntas son menos frecuentes de lo que esperábamos. Nuestras respuestas tienen menos importancia de lo que creíamos que iban a tener; y el hecho de que no bebemos es menos escandaloso de lo que nos temíamos.

Hay una excepción. De vez en cuando, una persona muy bebedora se pondrá muy agresiva ante nuestra abstinencia. A la mayoría de nosotros esta actitud nos parece sumamente sospechosa. La gente civilizada y cortés simplemente no va a fastidiarnos tanto con lo que queramos beber o comer, a no ser que tengan sus propios problemas. Nos parece raro que alguien insista en hacer que otra persona, que no quiere beber, beba; y nos resulta sumamente extraño que alguien quiera que una persona con una historia de problemas relacionados con la bebida, intente volver a beber.

La experiencia nos enseña a evitar a la gente. Si tienen sus propios problemas con que contender, les deseamos buena suerte. Pero no tenemos que defender lo que decidimos hacer ante ellos ni ante nadie. Y no discutimos con ellos ni tratamos de hacerles cambiar de opinión. Repetimos, nuestra actitud es “vive y deja vivir”.

Volvamos a considerar estas preguntas que, cortés y casualmente, nos hacen nuestros familiares y amigos bien intencionados, y las respuestas que les damos. Probablemente hay tantas formas de manejar estas situaciones como hay personas no bebedoras, y puedes contar con que tu propio criterio te indique la forma más conveniente.

No obstante, de la experiencia de Alcohólicos Anónimos acumulada durante muchos años se pueden desprender en líneas generales varios métodos eficaces. Tenemos a nuestra disposición la sabiduría del pasado, y sería una tontería no aprovecharla.

Muchos de nosotros (aunque no todos) creemos que cuanto antes digamos la verdad a quienes nos conocen, mejor. No tenemos que seguir fingiendo, y la mayoría de la buena gente aprecia nuestra sinceridad y apoya nuestros esfuerzos para mantenernos libres de nuestra adicción. Decirles a otras personas que no bebemos nos ayuda grandemente a fortalecer nuestra determinación de mantenernos sobrios. Y puede producir un beneficio adicional: de vez en cuando, una declaración así puede dar aliento a otra persona presente que lo necesita y quiere dejar de beber.

Por lo tanto, cuando es apropiado, muchos de nosotros no dudamos en decir, “ahora no bebo”.

“Hoy (o esta semana) no voy a beber” o simplemente “no, gracias”, o “no me apetece ahora”, suele satisfacer a nuestro interlocutor.

Si nos sentimos obligados a explicarlo más detalladamente, intentamos hacerlo sin mentir y de una manera que les resulte fácil de entender y aceptar a otras personas. Por ejemplo, hay esos viejos recursos de “por motivos de salud”, “estoy a dieta” y “por orden del médico”. La mayoría de nosotros, en alguna que otra ocasión, hemos recibido o hemos leído consejos médicos de este tipo.

“Ya me he tomado lo suficiente”, “no puedo tomar más” y “la bebida no me sienta bien”, también son formas de decir la verdad.

Aunque entre nosotros mismos los A.A. no utilizamos tales frases como “estoy a régimen seco” o “he hecho un juramento”, éstas son cosas que la gente puede entender y respetar, a condición de que no nos pongamos a convencer a otras personas de que se abstengan del alcohol.

Claro que no podemos recomendar la insinceridad, debido a los sentimientos que ésta produce en *nosotros*; pero algunos de nosotros a veces en desesperación hemos dicho una “mentira piadosa”, una de esas “mentirillas” que se consideran inocuas y que se describen como “la lubricación necesaria para el funcionamiento eficaz de la sociedad”.

Cuando nos resulta necesario recurrir a excusas fabricadas para no beber, tratamos de evitar las exageraciones. Al decirle a alguien “tengo una rara y misteriosa enfermedad” o “estoy bajo tratamiento especial” es posible que le haga callar; pero es más probable que le incites a hacerte más preguntas.

La mayoría de las veces, parece aceptable decir “soy alérgico al alcohol”. Estrictamente hablando, según la opinión de los expertos, el alcoholismo no es, en términos científicos, una auténtica alergia. No obstante, “alergia” es una buena metáfora para describir nuestra condición; si bebemos alcohol, va a haber consecuencias funestas.

El responderles de esa forma suele producir el resultado deseado. Es decir, la gente reconoce el hecho de que no vamos a beber ahora, y deja de hacernos más preguntas.

Cuando se nos pregunta qué nos gustaría beber, parece cortés y sensato pedir y prontamente aceptar una bebida no alcohólica, ya sea nuestra favorita o no. La mayoría de nosotros pedimos un refresco, jugo de frutas o de vegetales u otra bebida no alcohólica que esté disponible. (Podemos fingir tomarlo a pequeños sorbos, si de hecho no nos gusta o no tenemos sed). Así nos sentimos más cómodos y hacemos que se relajen el anfitrión o anfitriona quienes tal vez van circulando entre la gente, llenando compulsivamente vasos, y parecen sentirse muy preocupados si tan siquiera un solo invitado no está bebiendo.

Tampoco nos presenta ningún problema especial el banquete formal con sus diversas copas apropiadas para los vinos que acompañan los varios platos. Simplemente con poner la copa boca abajo damos una suficientemente clara señal al buen camarero o sumiller, incluso en Europa, reino del vino. Algunos pedimos una gaseosa o agua mineral. Y cuando se brinda por alguien, con tal de que levan-

temos *algún* vaso, con algo adentro, nadie se va a fijar en nosotros. Al fin y al cabo lo que cuenta, lo que hace real el brindis, es la expresión simbólica de amistad, y no la presencia de una droga (alcohol étílico) en el vaso o en la copa de amistad.

Nadie está obligado a responder a preguntas groseras o indiscretas; por lo tanto, en las raras ocasiones en que nos hacen una pregunta así, la desoímos o nos las ingeniamos para desviarla o cambiamos de tema. Si esto te sucede a ti, ten presente que hay ahora centenares de miles de nosotros que estamos de parte tuya y entendemos perfectamente las dificultades por las que estás pasando y por qué lo haces, aun cuando te parezca que nadie más lo entiende. Aun cuando no estamos presentes estamos contigo en espíritu y te aseguramos que te estamos deseando lo mejor.

Y hubo otro tipo de incidente que nos sucedió a algunos de nosotros. No es muy grave ni muy peligroso, pero tal vez con contártelo podemos contribuir a que no te desconciertes seriamente cuando se te presente una situación parecida en tu vida. De vez en cuando un buen amigo o pariente bondadoso y bien intencionado, sin quererlo, se pasa un poco con su preocupación por nuestra recuperación y, sin más deseo que el de ayudarnos, puede hacernos sentir incómodos si no estamos preparados para manejarlo.

Por ejemplo, nuestro cónyuge, temiendo que volvamos a beber, lo cual es comprensible, puede que se esfuerce exageradamente por protegernos y diga “Fulano de tal ha dejado de beber”. O un amigo muy atento puede que, sin pensarlo, llame la atención de otros al hecho de que no bebemos, indicando con el dedo al único vaso de jugo de tomate entre las bebidas preparadas diciendo: “Este es el tuyo”.

Son muy amables por querer ayudarnos e intentamos fijarnos en su deseo de ser simpáticos. Para ser justos con ellos, no podemos esperar que se den cuenta inmediatamente de cómo nos sentimos. Algunos de nosotros tampoco sabemos cómo nos sentimos hasta después de llevar algún tiempo sin beber y pasar la fase de sentirnos muy cohibidos.

Naturalmente, preferimos que nos dejen tomar nuestras propias decisiones, discreta y privadamente, sin hacer un espectáculo para el público en general. Pero el ser exageradamente sensibles a lo que otras personas hacen o dicen sólo sirve para herirnos a nosotros mismos. Es mejor tratar de aguantarnos y de alguna manera salir del momento. Suele pasar en menos de cinco minutos. Más tarde, cuando nos sentimos más tranquilos, tal vez podamos explicarles calmadamente que les agradecemos su amable preocupación por nosotros, pero preferimos que se nos permita dar nuestras propias excusas. Podemos agregar que nos gustaría protegernos a nosotros mismos en situaciones sociales para así tener la oportunidad de practicar, para que él o ella no tengan que preocuparse por nosotros cuando estemos solos.

Con el paso del tiempo, muchos llegamos a sentir un grado de auténtica comodidad respecto a nosotros mismos y al beber; nos sentimos lo suficientemente relajados para decir la plena verdad: que somos “alcohólicos recuperados” o que somos miembros de A.A.

Esta revelación confidencial y personal no está de ninguna manera en conflicto con la tradición de anonimato de A.A., la cual sugiere que no revelemos estos hechos particulares acerca de nadie *excepto* nosotros mismos, y que no hagamos tales revelaciones para publicación o emisión por los medios públicos.

Cuando llegamos a sentirnos suficientemente cómodos como para hablar de estas cosas de nuestras vidas, es una indicación que no tenemos nada que ocultar, que no estamos avergonzados por estar recuperándonos de una enfermedad. Ayuda a reforzar nuestra dignidad y amor propio. Tales declaraciones sirven para borrar gradualmente el estigma cruel que desde hace tiempo la gente ignorante ha puesto injustamente en nuestra enfermedad, y contribuyen a reemplazar las imágenes estereotípicas del “alcohólico” con otras más acertadas.

Dicho sea de paso, tales declaraciones muy a menudo llevan a buscar ayuda a otras personas que desean superar un problema con la bebida.

Una cosa más referente al asunto de las “ocasiones de beber”. Muchos de nosotros, al sentirnos desagradablemente presionados a beber, no dudamos en inventar una excusa para despedirnos, sin importarnos qué pensarán los demás invitados. A fin de cuentas lo que está en juego es nuestra propia vida. Tenemos que dar los pasos necesarios para preservar nuestra salud. La reacción de la gente es asunto *suyo*, no nuestro.

## 27 Abandonar las viejas ideas

Las ideas que acabaron arraigándose tan profundamente en nuestras vidas de bebedores no desaparecen como por arte de magia, en cuanto empezamos a poner el tapón en la botella. Tal vez han llegado a su fin nuestros días de vino y canciones de tabernas, pero la enfermedad persiste.

Por esto hemos encontrado de valor terapéutico cortar por lo sano muchas viejas ideas que vuelven a brotar. Y lo hacen, repetidas veces.

Tratamos de llegar a sentirnos relajados y libres de las ataduras de nuestra antigua manera de pensar. Muchos de nuestros viejos hábitos de pensar, y las ideas que producían, ponen límites a nuestra libertad. Sólo nos agobian y no sirven para nada: así nos parece al mirarlas con nuevos ojos. No *tenemos que* aferrarnos a ellas a no ser que, después de considerarlas, resulten ser válidas y verdaderamente fructíferas.

Ahora tenemos parámetros muy precisos para medir la utilidad y la veracidad de una idea. Podemos decirnos a nosotros mismos, “Ahora bien, así exactamente solía pensar en mis días de bebedor. ¿Me ayuda a mantenerme sobrio esa forma de pensar? ¿Me conviene pensar así *hoy*?”.

Muchas de nuestras viejas ideas, especialmente las que tienen que ver con el alcohol, con beber, con emborracharse y con el alcoholismo (o si lo prefieren, problemas con la bebida) resultan no tener ningún valor o ser efectivamente