

24 horas de recuperación

Enunciado

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS ES UNA COMUNIDAD DE HOMBRES Y MUJERES QUE COMPARTEN SU MUTUA EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA DE PODER RESOLVER SU PROBLEMA COMÚN Y AYUDAR A OTROS A REHABILITARSE DEL ALCOHOLISMO.

EL ÚNICO REQUISITO PARA PERTENECER A ESTA COMUNIDAD ES EL DESEO DE DEJAR DE BEBER. PARA SER MIEMBRO DE A.A. NO SE PAGAN DERECHOS NI CUOTAS. NOS MANTENEMOS CON NUESTRAS PROPIAS CONTRIBUCIONES.

A.A. NO PERTENECE A NINGUNA SECTA POLÍTICA, NI RELIGIOSA, NI A ORGANIZACIÓN O INSTITUCIÓN ALGUNA. NO DESEA INTERVENIR EN NINGUNA CONTROVERSIA, NI TAMPOCO APOYO O COMBATE OTRAS CAUSAS. NUESTRO FIN PRIMORDIAL ES MANTENERNOS SOBRIOS Y AYUDAR A OTROS ALCOHÓLICOS A ALCANZAR EL ESTADO DE SOBRIEDAD.

Prólogo

Este modesto trabajo no es más que la recopilación de diversas líneas que representan experiencias vividas en el proceso de recuperación de un sinnúmero de miembros de la conciencia del MOVIMIENTO 24 HORAS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS.

No hay ningún deseo de reconocimiento a mérito especial para algún determinado compañero, son todos los que todos los días nos regalan sus experiencias en la tribuna, en el apadrinaje, en toda esa gama de experiencias que compartimos diariamente, hora a hora, en las juntas de recuperación y en el seno de nuestros grupos. El trabajo material es realizado por el entusiasmo de compañeros que tienen una enorme necesidad de servir y una estimulante y positiva vitalidad que permite poner en movimiento las condiciones para que este tipo de “juegos” se realice.

Como nuestro boletín, estas líneas son imperfectas, con errores y defectos de construcción, con un mal español, pero tienen la originalidad de la experiencia y cada palabra lleva el deseo de transmitir, de aportar algo útil a la vida individual o colectiva de nuestros militantes y de nuestros grupos.

Cada palabra lleva un alto grado de buena voluntad, de afecto, de agradecimiento y espera la hospitalidad y benevolencia de todos para comulgar juntos diariamente en la aventura fascinante de aprender a vivir.

Diversos aspectos de nuestra recuperación

Durante nuestra recuperación enfrentamos una serie de situaciones, tal vez nunca antes conocidas por nosotros, ávida cuenta de que nos enfrentamos a un enemigo poderoso y burlón como es el alcohol, así subrayamos algunos de los aspectos que consideramos más importantes:

Obsesión

Precisamente los factores fundamentales de nuestra enfermedad son entre otros la obsesión mental en todos los niveles, pero como síntoma más evidente será LA OBSESIÓN POR BEBER. No obstante dada la sutileza de esta extraña y negativa fuerza, en muchas ocasiones no la identificamos como tal. La más objetiva es desde luego las ganas de beber. La obsesión física, que se manifiesta desde abundante salivación, cosquilleo en el cuerpo, inquietud, tal vez taquicardia, la evocación de algún recuerdo engañosamente agradable de alguna de nuestras bebetorias; el antojo por las botanas, etc. En algunas otras ocasiones todo esto viene acompañado con reacciones neuróticas, también a nivel físico, palpitación de sienes, sensación de corrientes eléctricas por el cuerpo y la cabeza, sensación de angustia, ansiedad evocaciones persistentes, rebelión de la mente tratando de engañarnos, conmiseración, dolor de cabeza, etc.

Ejemplo: Escuchamos a un compañero recién ingresado al grupo (3 meses), época de autosuficiencia inconsciente, en donde piensa uno que todo lo puede hacer y que las restricciones derivadas de la terapia grupal son para todos, menos para nosotros, y que asistió a una comida de relaciones públicas, ostentosamente con la autosuficiencia y ampulosidad que nos caracteriza, no sin sentir esa tensión, esa ansiedad, en que se manifiesta nuestro temor a quedar mal, a ser criticados, a ser agredidos verbalmente, a ser humillados, a no saber que explicación dar, etc., etc., pidió al mesero de agua, y a la insinuación de sus convidados para tomar el aperitivo, pudo decir el primer NO de su vida, situación frecuente en la nube rosa, le ofrecieron vino en la comida y pudo rechazarlo e inclusive resistir otras insinuaciones. En ese momento pasó una dama de no malos bigotes, por lo que sus acompañantes le señalaron que dos damas más le acompañaban a la sodicha en la mesa vecina, y con sarcasmo le manifestaron “pero tú ya no bebes”. El ex borracho, sintiendo afectada el área que por nuestras naturales carencias e inseguridades más defendemos los alcohólicos, contestó de inmediato: “Lo único que no puedo hacer, es beber”. El incidente pasó, pero la obsesión se había despertado y la mente le susurró al alcohólico: “ahora, que puedes tener todas las oportunidades de la vida, se te ocurre declararte alcohólico y estos idiotas, pensando de sus amigos, han de creer, que eres un pendejo, demuéstales que tú sí la hacer”. Esta insinuación de la mente se convirtió en insistencia cada vez más fuerte y la duda obligada: ¿A lo mejor no soy alcohólico? Y como si estuvieran taladrando, la mente comenzó a decirle: “Échate la primera”.

De estos ejemplos hay infinidad, por eso, para el nuevo más que ningún otro, ES NECESARIO INSISTIR, EN QUE NO PODEMOS ANDAR CON QUIEN ANTES ANDÁBAMOS, NI FRECUENTAR LOS LUGARES QUE ANTES FRECUENTÁBAMOS, BÁSICAMENTE PORQUE TODAVÍA NO EXISTE NI SIQUIERA EL TEMOR A NO BEBER, ES DECIR, SE ESTÁ CON UN PIE EN LA CANTINA Y OTRO EN EL GRUPO. El autoengaño es verdaderamente brutal, el alcohólico cree que todavía tiene relaciones y le entra temor de marginarse, de segregarse, se rebela contra lo que considera, es renuncia a la vida. En estas condiciones no puede haber ni excepciones ni atenuantes, el programa es el mismo para el compañero que calificamos de teporocho y que llega del baldío objetivamente hablando, o el trajeadito que todavía huele a lavanda, pero que trae su baldío dentro de él, los de este género corremos todos los riesgos, porque el espejo de la bruja siempre nos autoengañará, y como nuestro disfraz, nuestra decoración es más o menos aceptable en el mundo de afuera, solemos confundirnos con el normal, aun cuando en muchas ocasiones confirmemos nuestra locura, sin embargo y por ser en estos casos más brutal el autoengaño, es cuando se sugiere una mayor militancia, un trabajo más duro sobre

nuestra persona, para lograr una auténtica aceptación de nuestra enfermedad, incluyendo nuestra desviación mental que en muchas ocasiones aceptamos a nivel verbal, pero que no avalamos con nuestra manera de ser, de pensar y de actuar. **La defensa de nuestra enfermedad, si no hay una derrota auténtica, estará subyacente, y podrán pasar años y la obsesión y la compulsión estarán enquistadas, acechándonos en cualquier momento, porque mientras no haya conciencia, no habrá derrota y no habrá cambio y seguiremos pensando que sufrimos por las “condiciones”. Volveremos a caer en la falacia de que somos buenos padres, buenos esposos, que podemos llevar una vida de normales y transitaremos pensando que el programa no es más que la asistencia a las juntas, que nos vean de vez en vez en los servicios, para que no nos jodan, y seguiremos cubriendo las apariencias, con la actitud del gato, echándole tierra a nuestra caca, sin nada auténtico, sin nada profundo, la obsesión en estos casos es prácticamente permanente, pero nosotros no la detectamos, un pretexto, una justificación, una duda y caeremos en los mismos machotes, que nos llevaron a beber, la botella está cerca, aguas buey...**

La obsesión puede venir por asociaciones de ideas, en muchos casos la música dio margen a las jugarretas mentales tan conocidas por nosotros los enfermos alcohólicos, quienes al escuchar las canciones o piezas musicales que constituyeron el acompañamiento obligado en nuestras borracheras, el factor que disparaba la mente al mundo del ensueño y de la fantasía, nos hacía imaginar o pretender imaginar verdaderas películas. Con el pretexto de una canción, vuelven por asociación a evocar esas falaces proyecciones, sin contenido de realidad, pero acompañadas siempre de cierto grado de conmiseración, ingrediente principal de nuestras obsesiones. Es importante que el nuevo tenga la oportunidad de hacer catarsis sobre este tipo de experiencias de tal sutileza, que pueden pasar desapercibidas y al darnos cuenta, habernos empinado la primera mortal copa.

En cuanto a nuestras relaciones interpersonales, es mortal el tratar de convivir con las personas con las que chupábamos, porque no existe durante muchas 24 horas la fortaleza y consistencia para las más inofensivas de las puyas, porque aun cuando el alcohólico no lo conciente, en tanto que no puede establecer diferencia alguna todavía en el asistir a una reunión con personas que beben; lo hará sentirse tenso, angustiado, con palpitación de sienes. Si a estos agregamos alguna palabra media carga de sarcasmo o de agresión, el alcohólico empezará a temblar, se llenará de confusión, de inseguridad, de conmiseración, en donde la obsesión hace sentir su presencia. Por otra parte es un hecho real que durante nuestras primeras 24 horas, a muchos se nos soltó la locura, y de repente tuvimos la sensación de estar como ausentes del escenario de lo real, a muchos los ojos adquieren aspectos extraños, como si estuviéramos viendo para dentro, o bien los ojos en ausencia, perdidos totalmente, o bien la mente estará empapada de terapia y lo que tal vez en el seno de nuestros grupos no expresemos, lo comencemos a manifestar en el mundo de los normales, a donde sin darnos cuenta, pretendemos llevar la “jerga” de nuestro grupo, sensación sumamente chistosa de esas primeras 24 horas, en donde anda uno como zombie, sin saber ni que onda, lleno de confusiones. Este estado de somnolencia mental y emocional, será precedido en algunos casos con un brutal despertar de la conciencia, con rebelión de los instintos, temor a la locura, obsesiones al rojo vivo, etc., etc.

Pero la obsesión no es nada más característica de nuestras primeras 24 horas. Recordemos que bebimos hasta las gradas de la locura y de la muerte, que llegamos empapados de alcohol, que PARA NOSOTROS ES NECESARIO LOGRAR UNA CONSTANTE DE NUESTRA RECUPERACIÓN, RECORDANDO SIEMPRE LO IMPORTANTE QUE ES OLVIDARNOS DE NOSOTROS MISMOS, SALIRNOS DE

NUESTRO CERCO MENTAL. Para ello, se nos dan las herramientas de trabajar con otros alcohólicos, transmisión del mensaje a nivel Paso 12, integrarnos a los movimientos de nuestro grupo, interesarnos por algo que nos concierne íntimamente, la salvación de nuestra propia vida, saber cómo se la están llevando los demás, inclusive en otros lugares, darnos cuenta de los que se van, de los que de repente ya no están con nosotros, todo lo que signifique concientizar, es bueno y nos ayudará a tener presente la amenaza constante de la botella.

Aquellos que hemos acumulado algunas 24 horas, no por ello estamos zafos de la obsesión, incluso los que presumimos de concurrir con asiduidad a nuestro grupo, porque **mientras no hay un cambio auténtico de manera de ser, de manera de pensar y de manera de actuar, mientras no nos entreguemos de lleno al programa, mientras no adquiramos cierto grado de madurez y fortaleza, estaremos expuestos a la obsesión**, actuar siempre como tembeleques espirituales, que al primer soplido nos fruncimos, máxime si seguimos en nuestros antiguos machotes de conducta, revalidando carencias, con los instintos descoyuntados pretendiendo usar los principios espirituales en la búsqueda de la satisfacción de nuestros deseos egoístas, sexo, poder y dinero, aunque es cierto que **NO TODOS CAMBIAREMOS, NI TODOS PERMANECEREMOS, NI NADIE HA COMPRADO SU SEGURO DE VIDA, SÓLO EL PRACTICAR NUESTRO PROGRAMA NOS PONE A SALVO DE LA OBSESIÓN, PORQUE NUESTROS SUFRIMIENTOS NO SON MÁS QUE PRODUCTO DE NUESTRA MISERIA ESPIRITUAL.**

Primeros pasos

Primera parte

Mi nombre es Juan y soy un alcohólico.

Ésta es la primera frase de alto contenido terapéutico que decide el proceso de cambio y da forma a la experiencia de una rehabilitación. Cala a fondo esta afirmación, y sin embargo durante muchas 24 horas no significará sino el deseo del iniciado de quedar bien, por una mera fórmula de presentación, como muchas del llamado mundo de afuera.

Efectivamente, nada representa para el mundo emocional del alcohólico la afirmación que de manera consciente, a manera de formulismo, comienza a repetir cada 24 horas en sus sesiones de recuperación en el seno de nuestros grupos.

La admisión es definitiva para el inicio de nuestro proceso de recuperación, sin embargo es un hecho real la incapacidad de nosotros los enfermos alcohólicos para tomar conciencia de nuestra realidad, ésta ha sido empañada por un deseo consciente volitivo de no enfrentarla por los efectos de nuestra ingesta alcohólica y por nuestra inveterada costumbre de inautenticidad, desde el punto de vista espiritual. Todo, dentro de un Grupo de Alcohólicos Anónimos, está matemáticamente medido y sería trágico que de golpe y porrazo tuviéramos que enfrentarnos a una realidad que siempre temimos y aborrecimos.

Ningún esfuerzo de nuestra parte hará que podamos saltar el necesario compás que marca el misterio de nuestra recuperación. Cada hora y cada minuto está contemplado en un reloj y en un calendario que no nos pertenece. Es en estos primeros pasos, en donde de repente sentimos que algo del proceso de nuestra actividad se ha detenido, que una nueva dimensión dentro del mundo ha sido descubierta por nosotros, y de repente los contornos abismales de nuestra tragedia, van cambiando su perfil y toda la negación se va diluyendo en un mar de positividad.

Es definitivo, que un manto protector comienza a arrojarnos, los compañeros afirman una y otra vez, esta experiencia de un mundo drástico, nada hay más difícil que la práctica de nuestro programa, todo va en contra de nuestros deseos naturales, sin embargo para el recién ingresado todo es fácil, todo es euforia y contentamiento. Se han descubierto las primeras muestras de una gran veta, que falta mucho por explorar, y así, el impaciente se vuelve paciente, el negativo positivo, el iracundo comprensivo, todo esto con una singular facilidad.

Todo es trascendido en ese paréntesis rosa de nuestra recuperación, algo muy parecido a la verdadera tranquilidad. Es la muestra y la promesa, el camino está empezando, los propios padrinos comienzan a desconcertarse algunos, nuevos aún, se desesperan con un ahijado que da muestras de tener mayor sobriedad, mayor fortaleza, mayor profundidad, mayor convicción que la del propio guía.

Cuando alguien insinúa el nuevo está viviendo la nube rosa, éste responde que es falso, se siente agredido, aún cuando le complace saber que es envidiado por otros más viejos en el grupo y que tal vez no han obtenido aquel estado que él está viviendo tan intensamente.

Es impredecible el tiempo que dura este maravilloso estado (inconciencia bendecida), augurio promisorio, de ese nuevo mundo que está por descubrirse.

Ajeno e inmune a todo intento de bajarlo de su nube rosa, el nuevo flota sin aquilatar la realidad, las horas van pasando y la primera copa no ha hecho su aparición. La luna de miel puede durar días, meses y tal vez años, ésta será precedida de otras lunas de miel, de otros estados muy similares, aunque nunca iguales a este primero.

La bondad de Dios ha enseñado al iniciado que le ha tomado la palabra, que se comienza a sellar la amistad, que después de esto, cualquier vicisitud no será más que nubes de tormenta pasajera, que el poderoso brazo del SEÑOR está en nosotros.

Segunda parte

Confrontando la realidad

Este estado maravilloso, conocido con el nombre de nube rosa, de repente comienza a desvanecerse, en las juntas la terapia comienza a penetrar en esa dura caparazón de inconciencia. Es un hecho real que comienzan a sentirse sensaciones de desasosiego, de inquietud, inclusive a nivel físico, al escuchar a los compañeros desde la tribuna hacer su catarsis, o franca y abiertamente dirigirse a uno en un afán de confrontarlo con su realidad. La aparente indiferencia, las reacciones instintivas que como latigazo en ocasiones anteriores surcaban la conciencia, y lo hacían llenarse de indignación, para abordar la tribuna y entrar “al toma y daca”, que se gesta en el seno de nuestros grupos, se va haciendo más frecuente, sin que esta táctica de simular nuestro verdadero problema nos siga prestando la eficaz ayuda de 24 horas antes.

Cada día nos vamos más aporreados, manifestándose diversos estados que aun cuando eran conocidos por nosotros, en las resacas alcohólicas nunca fueron ni tan seguidos, ni tan agudos; el sueño parece abandonarnos, las noches insomnes se hacen más frecuentes, en algunas ocasiones acompañadas de estados depresivos, o francamente angustiosos, una verdadera confusión.

Efectivamente ha sido trastocada nuestra fachada, va desapareciendo el autoengaño, y en el movimiento pendular de nuestra recuperación, viajamos al extremo. Tal parece que hemos perdido nuestra identidad, no somos quien creíamos, y la zozobra y la incertidumbre nos hacen sentirnos como el agujero de una rosca.

Como en todos los estados de nuestra recuperación, la desesperanza marca el límite de la esperanza, el nacimiento de la fe, hundido en un mar de confusiones, dudas e incertidumbres, en el vértice de la tormenta añorando a la nube rosa y deseando

retrotraer el reloj. Para volver a este estado de deliciosa tranquilidad, incesantemente se pregunta uno, porqué se ha perdido, viviendo la frustración de sentir que va uno para atrás, una completa desesperanza. Los compañeros le mencionan a uno de manera persistente, que nada más hay una salida, la derrota; para unos, el oasis, el sosiego, la pelea ya terminó, para otros la rebelión brutal de los instintos, la defensa de la enfermedad a las gradas de la locura y de la muerte, tendrán que vivir una derrota en agonía, otros la pasarán de largo, la soslayarán, viajarán en la superficie de la recuperación, pero a fin de cuentas, lo fundamental es que nadie beba.

Para los que con ayuda del Poder Superior logran la derrota, llegar a ceros, de manera lenta para paulatina, ir despejándose el camino que rumbo hacia la desintegración total tuvimos que recorrer. Efectivamente muchos de nuestros compañeros llegan a nuestros grupos del baldío, de los albañales, habiendo perdido trabajo, hogar y roto todo vínculo que los mantenía unidos a la sociedad, años de vivir en este estado infrahumano, podría creerse que por este solo hecho la admisión de la derrota ante el alcohol y ante la vida, pudieran ser más fácil. La experiencia ha demostrado que no es así, que cualquiera que sea la condición del enfermo alcohólico defenderá la enfermedad, defenderá un estado de evasión total o parcial, que le evita confrontar su verdadera situación. Muchos de estos compañeros transitan por nuestros grupos sin dejar huella, en unos casos por haberse perdido todos los niveles de conciencia, por no haber podido captar ni lograr eses pequeño flachazo de conciencia, que se requiere para el inicio de nuestra recuperación. Aquellos que logran quedarse, llegan a ser buenos Alcohólicos Anónimos.

Al inicio de Alcohólicos Anónimos, Bill señalaba, que solamente aquellos que verdaderamente habían tocado un fondo dramático, podían tener oportunidad de obtener cierto grado de sobriedad. Con posterioridad llegaron quienes conservaban relaciones familiares, trabajo y aún posición social y éstos también comenzaron a quedarse, aun cuando tuvieron que tocar fondo dentro del grupo emocionalmente.

En esta última frase está contenido todo. Tenemos que tocar fondo dentro del grupo de Alcohólicos Anónimos, de ahí la rebelión de los instintos, la defensa del autoengaño y una serie de crisis que acompañan el lento descenso hacia la derrota. Reconfortante esta situación cuando se da uno cuenta que lo único que ha pasado es que le han abollado a uno el ego. Del cero no sigue más que uno y que de esta posición todo será ganancia, de lo contrario seguirá uno inconforme con su realidad y cualquier problema incidental lo volverá a afectar y significará crisis y crisis, hasta que se quebrante nuestra prepotencia y decidamos ceder los bártulos a Dios.

Tercera parte

Obsesión

La enfermedad del alcoholismo, la constituye la obsesión por beber, esa enorme y destructiva fuerza, la que nos impelía a beber, esa idea fija, que inundó nuestra vida, pensamiento y voluntad de bebedores problema.

En efecto, la dependencia por el alcohol nació al hacer contacto con la primera copa. Tal parece que todo nuestro cerebro se empapó en alcohol, desde este momento la idea obsesiva por beber, se convirtió en una fuerza a la que siempre sucumbimos, todos los departamentos de nuestra vida estaban impregnados de pensamiento alcohólico, toda actividad fue antecedida y precedida por la idea de beber.

Dificultades en el hogar, en el trabajo, la sensación de frustración, de incompreensión, de injusticia, de temor, incapacidad de relacionarnos con otros seres humanos, la manifestación de nuestros complejos de superioridad, nuestra euforia, los artificiales sentimientos de importancia, nuestro mundo entero mental y emocional, estaba

contaminado por el alcohol. Cada emoción era contenida por alcohol, nuestro deseo de estar alegres, nuestra necesidad de seguridad, nuestros sueños de pompa y poderío, nuestra vida entera indisolublemente ligada al deseo de beber.

La llegada a los GRUPOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS es apenas, una leve esperanza que la obsesión por beber desaparecerá. Primero tendremos que tomar conciencia de la existencia de esta obsesión, y de nuestra incapacidad para contenerla. Los mecanismos defensivos de nuestras primeras 24 horas nos envuelven en un manto de inconciencia, nuestra propensión a ocultar a nuestros propios ojos la realidad, nos impedirá ver esta maligna fuerza, que en las primeras manifestaciones terapéuticas pretende esconderse como animalillo travieso, como diablillo burlón, en la selva de nuestro autoengaño. La terapia removerá los trebejos y hará luz en nuestra conciencia para dejar al descubierto ese sutil y engañoso impulso que es la obsesión.

Cuenta un compañero, como esgrimía la autodefensa en cuanto se inquiría su obsesión, como entraban los pensamientos engañosos a su rescate.

Veterano al nuevo: ¿Has tenido obsesión? Nuevo (a la defensiva): Ninguna. Yo de hecho no tenía obsesiones fuertes.

Pensamiento del nuevo: Este idiota, de a tiro, ha de creer que estoy muy enfermo.

Sensación que se le está agrediendo –típica defensa de todo lo que amenaza nuestra fachada.

La tribuna hará su efecto, la descripción de la obsesión con todas sus máscaras y disfraces por compañeros de tiempo, la forma en que ellos la detectaron, pondrán en guardia al iniciado y estará en mejores condiciones de detectarla y enfrentarla.

La obsesión está en pensamientos de conmiseración, de depresión, de rebeldía, de resentimiento, de frustración, de falsa euforia, de desconfianza, de ira, de impotencia, etc.

La obsesión a nivel de sensaciones físicas:

Descubierta la obsesión, hay que manifestarla. Para el nuevo es sugerible hablar de todo lo que va pensando y sintiendo. Sus rebeldías, sus temores, todo lo que le dice la mente, sus ficciones de pompa, sus reacciones pueriles, etc.

El cuidado elemental al nuevo, está en las tradicionales sugerencias, simples y sencillas:

-No te juntes con las personas con las que bebías.

-No faltes a tus juntas.

-Sésgale a lo que te cause sufrimiento.

-No entres en disputas o controversias.

-Evita hablar de tu problema alcohólico con personas ajenas.

-No busques justificaciones en opiniones de terceros para defender tu alcoholismo.

-No le hagas caso a tu mente.

El apadrinaje hacia el nuevo es básicamente de escucharlo. No puede satisfacerse su compulsión de querer saberlo todo, ni mucho menos explicarle su pretendido deseo de aclarar dudas absurdas, lo primero es aclarar su mente con la terapia grupal –fúmate un cigarro, tómate un café y escucha tus juntas-, tribuna y tiempo, mucho tiempo. Tenemos que tener presente que el apapacho y la sobreprotección nos ablandan, mente alerta para la pretensión de chantaje y manipuleo.

El que se va a ir hoy, por una mala cara, porque descubrió que su padrino no es santo, porque fulano habla groserías, se va a ir mañana.

La comprensión no es conmiseración. Transmitimos fuerza, no temor.

El programa hace hombres, no niños enclences.

Cuarta parte

Relaciones interpersonales

Desprendemos del marco general de relaciones interpersonales, algunas experiencias interesantes, nos referiremos a alguna de nuestras relaciones, típicas en el hogar alcohólico.

Nuestra tendencia a depender, a exigir seguridad, nos impelió a “buscar” una compañera o compañero protector, es decir, como bien se maneja a nivel catarsis, una madre o un padre, alguien que nos protegiera, en el más amplio de los sentidos; esta exigencia infantil, está disfrazada como una justa demanda de comprensión; alguien que nos alcahueteara nuestras borracheras, que no la hiciera de tos, que enfrentara los pequeños problemas que nosotros no deseábamos encarar, incluyendo responsabilidades hogareñas, cuidado de los hijos, etc., ya que nuestro “nivel de importancia” y nuestro “nivel de hombría” cubrían el temor a nuestra realidad; no sabíamos, como ser padres; de hecho, ningún niño sabe cómo serlo; lo único que nos gustaba en este caso, es jugar “el papel”, darnos importancia, decir cómo es, transmitiendo a este acto nuestros temores, nuestras frustraciones, resentimientos, etc. Intentamos hacer de nuestros hijos, aquello que no somos, y en casos graves de autoengaño, aquello que creemos ser. En estas condiciones de inmadurez total, no es difícil generar conflictos continuos en nuestros menores, ponernos a su nivel emocional; “el dulce hogar” es el campo de batalla de nuestros instintos. Este panorama tiene sus variantes, el alcohólico con profundos sentimientos de culpa, con mil temores a flor de piel, siente la necesidad de más protección, de la que la mamá-esposa puede darle, y trata de buscarla en sus propios hijos, caso equiparable cuando los polluelos recién nacidos que se hacían bajo el calor de mamá-gallina. En algunos casos de esta relación dependiente, se generan resentimientos hacia la compañera, mismos que manifiestan cuando el alcohol rompe las barreras inhibitorias de temor e inseguridad y aparece en todo su esplendor “el macho mexicano”; para el día siguiente, llorar por fuera o por dentro, de acuerdo a la magnitud de su egocentrismo, “perdón, vida de mi vida”.

El alcohólico dependiente tiende a estar arriba de la montaña o abajo de la montaña, impide en algunos caso el crecimiento normal de sus seres queridos, y no es raro, que la madre-esposa del alcohólico, sea también víctima del infantilismo y el matrimonio un juego infantil, remedo de “la comidita”.

Cuando esto sucede, no existe conciencia de las partes, en una sociedad de niños, todo es capricho y emoción, todo es “yo te manipulo” y “tú me manipulas”, “yo te cubro” y “tú me cubres”, etc.

En el seno de nuestros grupos comenzamos a escuchar la exposición al desnudo de este tipo de relaciones, con su problemática consecuente, y también a vivir los primeros conflictos de nuestro crecimiento, como quiera que sea, nuestra compañera o compañero comienzan a ver que algo raro está aconteciendo en la personalidad de su consorte, que hasta una nueva jerga idiomática es introducida en su casa: “así es”, “por algo es”, etc., etc. Seguramente nuestros seres queridos desearon en muchas ocasiones que nosotros dejáramos de beber, para dedicar nuestro tiempo y nuestro esfuerzo a rendir pleitesía a la “reina del hogar” o bien para vivir postradas de hinojos, adorando al “rey de la creación”, nuestro compañerito.

Toda esta ilusión comenzará a desvanecerse, cuando el enfermo alcohólico empieza a concientizar en primer término, su necesidad de militancia, a padecer las obsesiones, o bien los efectos de la terapia y de la recuperación, cuando actuando de la mejor buena voluntad, evita la permanencia en el hogar, para no seguir dañando. Las experiencias han demostrado toda una gama de reacciones y de temores en torno al enfermo alcohólico. La mayor parte de estos problemas son trascendidos sin dificultad una vez

que se haya tomado conciencia de los mismos, se hayan objetivizado y trabajado con honestidad. Aquellos otros de dependencias graves, su concientización será lenta, en otros dolorosa; los socios familiares del enfermo alcohólico tendrán que crecer, o cargar la recuperación de su enfermo, algunos de ellos pensarán que de acuerdo con las nuevas condiciones, no vale la pena la sociedad. De hecho, aún en las relaciones menos enfermas, tenemos que reconocer que nuestros “vínculos matrimoniales” fueron desde su inicio, una batalla para lograr la hegemonía, o bien una supeditación total. Toda madurez, requiere un proceso lento y paciente.

El apadrinaje

Primera parte

Los antecedentes del apadrinamiento, se encuentran en los principios de Alcohólicos Anónimos y nace desde aquel instante en que Bill W., vivió la experiencia de que comentando con otro enfermo alcohólico sus desasosiegos, podía permanecer sobrio. A falta de trabajo, muere la fe, aterradora verdad en el caso del alcohólico, pues si dejamos de perfeccionar y engrandecer nuestra vida espiritual, en beneficio de otros como nosotros, sin duda volveríamos a beber. Efectivamente, nuestro mejor seguro en relación a la bebida, es el trabajar con otros alcohólicos, estos principios espirituales dieron nacimiento al apadrinaje, concomitantemente con ellos está la absoluta necesidad de admitir ante Dios y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.

Al parecer esta relación de un miembro de mayor tiempo con el de nuevo ingreso dentro de la comunidad de Alcohólicos Anónimos en los primeros años de esta organización se entendía única y exclusivamente para apoyar al de nuevo ingreso para que no se fuera a beber, transmitiéndole el veterano sus experiencias vividas y la forma en que él estaba permaneciendo sin beber.

En México, hace algunos años antes de iniciarse el **Movimiento 24 Horas de Alcohólicos Anónimos**, el apadrinaje era circunscrito a los primeros 2 años de militancia o tal vez hasta la elaboración del primer cuarto paso, hay que tomar en consideración que en esa época pocos eran aquellos que permanecían como militantes activos después del tercer año, y raro eran los testimonios de aquellos que hubieran acumulado militando dentro de Alcohólicos Anónimos una vida de 5 años promedio.

Es en el Grupo 24 Horas de Alcohólicos Anónimos en donde el apadrinaje adquiere perfiles de verdadera mística haciéndose extensivo a la evolución que el enfermo alcohólico va desarrollando en su diaria militancia dentro del Movimiento.

Es pues el apadrinaje la contribución espiritual más decidida en beneficio del engrandecimiento espiritual de nuestra propia vida.

Tenemos oportunidad de compartir cada 24 horas nuestra vida bajo ese denominador común de una evolución constante.

Al inicio la vida de un nuevo es equiparable a la de un bebé, real y efectivamente estamos hablando de un renacimiento, para con él debe tenerse los máximos cuidados, irle enseñando paso a paso a caminar en la nueva dimensión que va descubriendo y experimentando, en estos primeros pasos se despierta admiración y respeto hacia el padrino, es de hecho motivo del nacimiento de la fe hacia el género humano.

En esta relación hay que luchar en muchas ocasiones en contra de los impulsos tan marcados en la personalidad del alcohólico para evitar adoptar posturas de revalidación para con el ahijado, y actitudes infantiles de “recio”, o bien rebasar los límites del respeto para apoderarnos de la personalidad de nuestro ahijado.

El apadrinaje requiere de grandes dosis de buena voluntad, y de humildad de las partes, recordando siempre que el programa es a base de sugerencias y que nunca podemos exigir aquello que nosotros mismos no hayamos llevado a cabo con auténtica honestidad, tenemos que recordar que no puede haber confianza donde no hay amor, ni puede haber verdadero amor donde la desconfianza gobierna.

Como padrinos tenemos la necesidad de poner al servicio de nuestro ahijado nuestra experiencia, la objetivización de sus propios problemas, cuando son ventilados franca y abiertamente para que él, y sólo él, tome las decisiones.

Como ahijados sobre todo aquellos que hemos acumulado algunas 24 horas, tendremos la necesidad de ser cuidadosos en no caer en los garlitos de nuestro egocentrismo, esa absurda pretensión de desear proyectar ante nuestro padrino la imagen de una recuperación, crecimiento y sobriedad que estamos muy lejos de tener, los que hemos caído en esta trampa tenemos que caer en otra más grave, la necesidad de jugar a las escondidillas, con nuestro propio padrino, y de buscar el apadrinaje de otro u otros compañeros, jugándonos las contras en la infantil idea de ocultar nuestra verdad.

Cuando nuestra deshonestidad nos ha hecho ocultar frente al padrino aristas negativas en nuestra recuperación, dependencia, resentimiento, instinto descoyuntado, etc., y estemos temerosos de que sea descubierta nuestra falta, aún es tiempo de sincerarnos, el “ocultador” es el único que sufre, el autoengaño es el diablillo burlón de nuestra recuperación.

Segunda parte

Aun cuando esa afirmación parezca temeraria, creemos sin lugar a dudas, que es en el GRUPO 24 HORAS MATRIZ en donde gracias a las aportaciones espirituales de cientos de compañeros toma forma el apadrinaje como una verdadera mística, cuyo principal ingrediente lo constituye la fe.

En ninguna parte, ni aun en los Grupos de Alcohólicos Anónimos, existe una relación de seres humanos tan profundamente espiritual, como la que se establece en la relación Padrino-ahijado, en el seno de nuestros GRUPOS 24 HORAS.

Respeto y fe, exenta de dependencia, es el binomio que da efectividad a esta relación. Similar a la del escalador de alta montaña, en el que el guía va vigilante del explorador que lleva a su cuidado, atado a él y consciente de que su vida, y la de su guiado, penden de la misma reata.

De igual manera, en el acto del apadrinaje, media un lazo de unión, la buena voluntad, ese deseo particularmente amoroso del Padrino, de salvar la vida de su ahijada, de hacerle llegar el alivio que él ha tomado previamente para los más agudos dolores, de darle su tiempo, su comprensión y su afecto.

Aquellos que hemos estado en el vértice de la tormenta emocional, víctimas de una mente cruel y torturante, e invadidos por el temor que flagela impiamente nuestra vida, esa bruma que enajena nuestra razón y oprime a nivel físico inclusive nuestro pecho, y en estas condiciones, vivir el milagro de la fe cuando el Padrino, un ex borracho igual que nosotros con una palabra, transforma nuestro dolor y alivia nuestra carga.

En esta morada del espíritu tenemos el antecedente de que la mayoría de nosotros somos víctimas de relaciones defectuosas a nivel paternal, o se nos soltó antes de tiempo, o una sobreprotección exagerada jamás nos dejó alcanzar la mayoría de edad. Esta forma adulterada de relación perjudicó nuestro crecimiento y nulificó nuestra posibilidad de adaptación y de relacionarnos e integrarnos a la comunidad.

La relación Padrino-ahijado, como todo en nuestros grupos, está sujeta a evolución y madurez. En este tránsito, se presentan estados múltiples, así como una rica gama de experiencias que valen la pena transmitirlos.:

Tratamos hasta donde es posible, de no involucrarnos en los movimientos emocionales de nuestro ahijado, pero mucho menos en los que derivan de confrontaciones terapéuticas o de sus incipientes relaciones en el grupo, no exentas sobre todo en sus inicios de su militancia, de resentimientos, dado que encuadramos dentro de la descripción de ser “ampulosos y pueriles”. Sabemos por nuestra propia experiencia de esa manifestación egocéntrica de querer aparecer ante nuestro Padrino como héroes o como víctimas en nuestras actuaciones, que durante muchas 24 horas están limitadas al escenario de nuestro grupo. Deseamos ser el alumno “más aventajado” y lograr un gesto o una palabra de satisfacción de quien nos guía, este juego infantil, oculta peligrosamente la verdadera naturaleza de nuestro conflicto, encharcando nuestro proceso de madurez.

Dolorosas experiencias nos han hecho detectar lo dañino que puede ser para nosotros una palabra de complacencia, de asentimiento, de aparente aprobación, de parte nuestro Padrino a nuestra arrogante manera de comunicarle los “avances”, siempre ficciosos de nuestra recuperación, basados en nuestra participación a nivel tribuna, coordinación o como francotiradores en los diálogos con nuestros propios compañeros militantes.

Hay quienes, con una sola palabra de reconocimiento, basta para que nos “agandallemos” y creamos a pie juntillas, la ficción de nuestra recuperación. Quienes así procedemos, estamos poniendo nuestra cabeza en la picota, en una situación que a la larga o a la corta, no podrá ser sostenida, que irá engendrando temores y la incertidumbre de ser pillados en nuestra falta de recuperación, temores de que los compañeros que nos preceden, descubran nuestra inconsistencia y de esta manera nuestra permanencia se hará cada vez más difícil y muchos emigrarán acosados por los fantasmas que ellos mismos generaron.

Las características típicas de un alcohólico son: “un sentimiento egocéntrico narcisista, dominado por sensaciones de omnipotencia, que intenta mantener a toda costa su integridad interior. El alcohólico no acepta ser controlado por el hombre o por Dios. Él, el alcohólico, es y debe ser el dueño de su propio destino. Luchará hasta lo último por preservar esa posición”.

A este perfil que ya describían los expertos en los inicios de ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, habría que agregarle que todo esto no es más que una fachada, una mampara que esconde una personalidad tímida, insegura y profundamente débil, el típico pavo real, con las asentaderas pelonas, quienes dentro de ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, principalmente en el seno de los GRUPOS 24 HORAS, persisten en esta actitud desafiante, pocas oportunidades tienen de sobrevivir. Expertos que somos en cambiar de ropaje con relativa facilidad, es probable que tratemos de esconder nuestra altanería con el disfraz de la mansedumbre, típicos casos de los ahijados superdisciplinados, dóciles, sospechosa actitud cuando se trata de compañeros con escasas 24 horas de militancia, quienes al persistir en el tiempo escondiendo sus naturales rebeldías, presionados por su propia actitud, un buen día no volverán a aparecer por el grupo.

El apadrinaje en estos casos es el tratar de lograr desde el principio una comunicación razonablemente honesta, lo difícil es, poder detectar a trasluz lo que verdaderamente encierra este tipo de actitud, máxime cuando nuestro egocentrismo de padrinos infalibles nos impedirá ver el fingimiento de nuestro ahijado.

Es una verdad de a kilo, que no podremos apadrinar con bola de cristal, por lo que las más de las veces dentro de nuestras limitaciones humanas trataremos de creer la autenticidad de nuestro ahijado, dejándole a su conciencia, cuando ésta ya exista, la responsabilidad de la honestidad que solamente a él corresponde.

Solamente la militancia de cada 24 horas, el deseo de cambiar, como una necesidad de vida, nos irá haciendo posible una actitud de comunicación honesta, siempre en términos de relatividad. Precisamente el verdadero despertar espiritual, es una rendición total, hacer a un lado la propia omnipotencia aceptando la ayuda y la orientación de otro ser humano, es en este instante cuando los sentimientos vengativos y agresivos para con nosotros mismos, para con la vida, cuando ese perpetuo temor de confiarnos en alguien, de entregarnos y de pertenecer, son transformados en positividad, en confianza, en respeto, en amistad y exentos del miedo a la humanidad, decidimos confiar en otro borracho que defectuoso como nosotros nos entrega no el bagaje de sus éxitos, sino de sus fracasos, no su omnipotencia, sino su debilidad, no su arrogancia, sino su humildad, a este ser humano confiaremos nuestra vida, como el primer eslabón para confiar en la humanidad, para entregarnos a Dios.

Es saludable recordar que, dentro de ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS somos seres enfermos y defectuosos, que nuestra sociedad es no tanto un ejemplo de virtudes, como de defectos, y éstos, como denominador común, nos hermanan en el sufrimiento, y que nuestros grupos son tal vez, la última oportunidad de adaptación, y de relación que nos brinda la vida.

Descubrimos y admitimos que toda nuestra vida había sido un fraude.

¿Qué tan sincera es esta afirmación, que muchos hacemos en la tribuna? Impelidos por la fuerza de la terapia, hemos pronunciado estas palabras la mayor de las veces, sin el pleno convencimiento, otras a nivel consciente. En este segundo caso, la rebelión de los instintos no se hará esperar, con ella, la conmiseración a su máxima expresión y el estado depresivo, ¿quién que haya pasado por estos estados, no estará dispuesto a confiarse a otro ser humano?

Entre más grande sea nuestro egocentrismo, más duro será su desinflamamiento, dolores de muerte precederán el acto en el que nos toquen en el lugar en donde anida la flatulencia (la ventosera). Solamente cuando el globo se desinflen, proceso más largo y delicado que la hinchazón física, producida por la intoxicación de la ingesta alcohólica; con la que llegamos a los grupos, estaremos en condiciones reales y efectivas de dejarnos guiar.

Los nuevos

Primera parte

Las personas más importantes en los grupos de ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, son los “nuevos”, aquellos que llegan por información, aquellos otros que se están quedando a militar con nosotros; si nuestros grupos no fueran renovados continuamente, la conciencia grupal se estatizaría, se momificaría y como las plantas, tenderían a secarse, es decir, morirían. Aun cuando en estas condiciones no se cerraran los grupos, la inanición iría contaminando la atmósfera, haría falta oxígeno, se decaerían los ánimos y el espíritu de ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS moriría, y sus militantes, cadáveres vivientes, estarían esperando su entierro.

El movimiento de vida que aporta el nuevo, significa una renovación interna de cada uno de nosotros al escuchar su historial, su sufrimiento, su confusión y vernos en él, hace que muy dentro de nosotros, algo se renueve. Las juntas se revitalizan, se vivifican, renace el sentimiento de piedad, disuelve, si estamos en disposición para ello, los dolores de nuestras mezquindades, las exigencias de nuestro “ego”, y la conciencia grupal se rejuvenece, se llena de lozanía y ríe, sabiendo y sintiendo la nueva vida de un nuevo miembro.

Para aquellos que sentimos la necesidad de vivir a plenitud, es importante mantener viva la conciencia de lo que esto significa, y recordar la forma en que otros compañeros nos cuidaron y nos aportaron lo mejor de ellos mismos para salvar nuestra vida.

A los que tuvimos la fortuna de formar parte de las primeras generaciones del GRUPO 24 HORAS CONDESA, el recordar con gratitud estos momentos, nos llena del vigor que produce este sentimiento, incrementando la fe en nuestro programa y en la justicia y bondad del mundo 24 HORAS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS.

¿Cómo no agradecer el tiempo que nos dispensaron aquellos que nos recibieron?
¿Cómo no agradecerles que jamás se abusó de nosotros, tal vez por saber que llegábamos llenos de desconfianza, de temores y resentidos contra quienes, de alguna manera en el mundo de afuera, nos habían hecho víctimas de nuestra descompensación, y hasta tal vez, porque nunca supimos decir que no?

¿Cómo no considerar criminal al Padrino, que recibe prestado dinero de su ahijado, cuando éste todavía no tiene ni idea de lo que es ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS?
¿Cómo no rebelarse frente al que abusa de su ahijado, obligándole a prestar servicios personales, cuando es nuevo?

Estas significativas situaciones jamás acontecieron en los inicios del GRUPO 24 HORAS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS. El nuevo tenía el derecho de balconear cualquier actitud en este sentido, de compañeros de mayor tiempo.

El cuidado al nuevo se inicia desde la información, sea ésta telefónica o personal; DEBE ENTENDERSE QUE INFORMACIÓN NO SIGNIFICA CURACIÓN, que ésta debe de encauzarse de manera sencilla, a fin de que el que está recibiendo la información, sienta confianza, tenga la oportunidad de concientizar algo de lo que se le está transmitiendo. En la sala de juntas debe de tener las elementales atenciones, que requerimos para sentirnos a gusto, fundamentalmente la comunicación discreta, sin que se le abrume al nuevo, al grado de asustarlo, sin que se le apapache, al grado de que se le empalague, una comunicación franca, viril; es importante, que si el nuevo se quiere ir, se le invite a otra junta, a regresar en caso de que se vaya, etc.

En su militancia inicial, deberá tener la libertad para escoger su Padrino, deberá actuarse de buena voluntad para darle toda la orientación, a fin de que pueda hacer su elección. Los acaparadores de ahijados, necesitan apadrinaje y no apadrinar.

El nuevo debe tener el trato de adulto y no de niño; la sobreprotección no beneficia a nadie.

El nuevo anexado estará bajo el cuidado únicamente del responsable del anexo. El apadrinaje del anexado no debe interferir con las responsabilidades del encargado. En esto debemos recordar, que en anexo sí hay jefes y normas, para poder permanecer y convivir.

Es importante, que en una junta los nuevos tengan la oportunidad de pasar a la tribuna, pero también los viejos militantes, porque el intercambio de experiencias de los que van llegando, de los de medio tiempo y de los veteranos, nutre y alumbra la conciencia grupal y nuestra militancia.

Segunda parte

Quiénes de los militantes del MOVIMIENTO 24 HORAS DE A.A. no hemos tenido la oportunidad de presenciar cómo llegan los compañeros de nuevo ingreso a nuestros grupos; los unos con una cruda maquillada, que mal disimula los estragos de sus borracheras, con todos los temores a cuestras, llenos de incertidumbre, de desconfianza, de titubeos, y una gran inseguridad; sabemos que “algo” doloroso motivó su incipiente decisión de llegar a nuestros grupos; dentro de esta nebulosa alcohólica que empeña nuestros niveles de conciencia, hay un flashazo que, de alguna manera, hace luz en

nuestro sufrimiento y marca el instante preciso en el que llegamos a un grupo de A.A., en ocasiones la amenaza de divorcio o separación, los sentimientos de culpa, incrementados a tal grado en nuestras últimas borracheras que llegan a ser insoportables, la conmiseración, esa profunda lástima por nosotros que nos lleva a un estado de total infelicidad y nulifica todos los motivos que nos hacen querer la vida; ese vacío permanente que hemos sentido dentro, sin poder llenar jamás, esa sensación brutal de soledad, aun estando rodeados de gente, ese sabor amargo que produce la frustración de toda una vida.

De repente, algo nos hace tomar conciencia, de que necesitamos ayuda. Muchos de nosotros, antes de que nos fuera transmitido el mensaje, hicimos vanos intentos por dejar de beber, “juramentos”, promesas, el auxilio de la medicina, etc., o sea, que de alguna manera, la mayor de las veces instintiva, comenzamos a sentir la necesidad de dejar de beber, pero fundamentalmente el deseo de que nuestras circunstancias fueran diferentes, que algo cambiara de manera definitiva nuestras vidas.

En esa confusión, muchos deseamos huir del escenario de nuestras borracheras; para los que vivimos en la Capital, culpar a esta ciudad por todos nuestros males, y añorar y desear la paz de la Provincia. Para los que teníamos “hogar”, desear la liberación y de alguna manera, sentir que las personas asociadas a nosotros, esposa, esposo, madre, hermanos, amigos, constituían de alguna manera, parte de nuestra carga emocional; sentir la angustia por las demandas de afecto, de atención, por los requerimientos económicos o simplemente por los compromisos, que nos imponían nuestra familia, nuestro trabajo o la sociedad en general. Esto es, formalmente se hacía evidente, la rotura de nuestro sentimiento comunitario.

Algo andaba mal en nosotros, pero no sabíamos qué era, en muchas ocasiones quisimos cambiar nuestra manera de ser, envidiamos y despreciamos a aquellos que podían vivir en sociedad, y manifestar su adaptación a ese mundo, en cuyo seno siempre nos sentimos como “espías” en territorio enemigo, quisimos y hasta intentamos, ser personas rectas, y en algunas ocasiones hasta virtuosas, pero el temor continuo de ser víctimas, el temor al sufrimiento, nuestra incapacidad a enfrentarnos a algo o alguien, nuestro egoísmo en fin, nos impidió “pertener”.

Nada más desalentador, que la comprobación de nuestra incapacidad para convivir, accidental o totalmente con otros seres humanos. ¿Cómo pues, íbamos a quedarnos en un grupo de A.A.? Sólo la desesperanza, esa convicción total, aun cuando momentánea, de no tener salida, pudo producir en nosotros el débil intento de quedarnos en un grupo de A.A.

Por eso es tan importante la comunicación constante con los recién llegados, no quiere decir esto que nos esforcemos por convencer al nuevo, de que es un enfermo alcohólico, y de que nosotros somos poseedores de la panacea. Al transmitir el mensaje, recordemos nuestras propias reacciones, nuestros propios síntomas de inseguridad y prejuicio, nuestra absoluta falta de fe para creer en alguien o algo, nuestra ceguera para poder ver, qué es lo que anda mal en nosotros, que el motivo aparente pero más objetivo de nuestra presencia en un grupo de A.A., son **nuestros problemas con la botella, y nada más**; que lo único que vamos a ver, es si es cierto, que podemos dejar de beber, que no llegamos buscando ser diferentes ni mucho menos buenos, que no llegamos buscando a Dios, que nunca nos han interesado y siempre molestado pláticas de tipo religioso, que no hay nadie más repelente a los temas místicos o espirituales, que el enfermo alcohólico, Dios de su propio universo; que aquellos que llegaron a hablarnos a nombre de la religión, de la moral, de las buenas costumbres, etc., los menospreciamos, al grado de desprecio, y que siempre tendremos argumentos para iniciar y sostener una de nuestras acostumbradas y cantinflescas polémicas de cantina.

También hay que tomar en consideración, que somos actores con una gran capacidad para mentir, y para fingir y que atrás de nuestra aparente seriedad, estaba la ausencia total de nuestra mente, la burla regocijada o la controversia no expresada; el único idioma que los alcohólicos entendemos, es el sencillo, la información lisa y llana, la exposición de nuestro historial sin exageraciones y obviamente, tratando de hacer conciencia en el candidato.

La comunicación sin verdad, o sin una auténtica idea de sinceridad, no rendirá frutos; recordemos que el mentiroso, sabe siempre cuando se le está mintiendo; el farsante cuando se le está farseando; un vivo no puede engañar a otro vivo, así como un “ciego” no puede guiar a otro ciego.

La amistad

Esa quimera

En los inicios de nuestra época de bebedores compulsivos, tuvimos siempre la sensación de que el alcohol era perfecto disolvente de nuestros temores, inseguridades, complejos, frustraciones, etc., y que podíamos relacionarnos con desparpajo, agilidad, franqueza, que siempre deseamos. La progresión de la enfermedad vino en muchas ocasiones a demostrarnos cuán equivocados estuvimos, la cruda moral, los sentimientos de culpa, los temores, la asechanza, que precedieron la noche de nuestra euforia, contrastaban y echaban por tierra, esa pasajera ilusión de alegría y de ser gente social. Poco podían progresar los intentos de hacer amigos y de lograr una posición consistente en esta área. Como muchos otros departamentos de nuestra vida, los temores impedían una relación auténtica, por un lado nuestro deseo de manipular, nuestra brutal exigencia de complacencia, por otro nuestra predisposición y desconfianza a convertirnos en víctimas, hacían imposible todo intento de relación auténtica, empañaban nuestras buenas intenciones, mataban nuestra buena voluntad y frustraban nuestros débiles impulsos de solidificar un vínculo sano y fuerte. O bien, nos entregábamos ciegamente, pero buscando apoyo y protección, o bien atrás de una aparente cordialidad, sufríamos el profundo rechazo hacia los demás, originando nuestros temores, o tomábamos el papel de protectores para dictar nuestras caprichosas órdenes y ser “protectores generosos” de nuestro pequeño mundo.

Quienes siempre vivimos actuando, no podíamos aceptar nuestro fracaso en el escenario de la vida, como actores, siempre olvidábamos nuestro papel y para colmo, sentimos el flagelo de nuestra conciencia, llegando a despreciarnos y a culpar al mundo de nuestra incapacidad para lograr una verdadera relación.

En el seno de nuestros grupos, el tema fue abordado con franqueza, y así conocimos nuestra verdad, “ESTERILIDAD POR EGOÍSMO”, fue el diagnóstico de nuestros compañeros, el principio de una leve esperanza de poder cambiar, la conciencia de que, como en muchas otras cosas, nuestra militancia constituía la última oportunidad de adaptación. Como todo cambio en nuestro programa es lento, doloroso y en algunas ocasiones, muy engañoso. Cuando más auténticos creímos ser, descubrimos que nuestro estado emocional nos había puesto una nueva trampa, que a los grandes aspavientos de fidelidad, puede venir una graciosa huida, que a las tiernas manifestaciones de agradecimiento, puede suceder un resentimiento.

Asimismo, hubimos de detectar nuestra volubilidad, esos cambios continuos de nuestro mundo afectivo, que nos hacen estimar hoy, para resentirnos mañana. Efectivamente, el enfermo alcohólico es por naturaleza una gente hipersensible, con fuertes tendencias a dolerse del más mínimo comentario, actitud, omisión; ésa es en definitiva, la más

evidente muestra de debilidad, aunque justo es reconocer, que es también una característica, en la que se trasluce nuestra necesidad espiritual, pero de todas formas, esto nos hace inconstantes en nuestros afectos, pronto siempre a resentirnos con cualquier persona, con la que tratamos de relacionarnos, entre más es nuestra aparente entrega, mayor es el resentimiento, porque mayor es la exigencia que hacemos de los demás. Es innegable, que este es un rasgo netamente infantil de preadolescencia, y así nuestra fidelidad está sujeta a una caprichosa manera de ser. El problema de nuestra inconstancia es el sufrimiento que implica, aunque es alivianador el hecho, de que la mayor parte de estas actitudes, las justificamos de la mejor manera posible, y como toda actuación, encontramos en otros la culpa de nuestros cambios afectivos.

El peligro está en que, si permitimos la persistencia de esta actitud, es probable y ha sido comprobado en muchas ocasiones en nuestros grupos, que el resentimiento que comienza por un compañero con cualquier pretexto fútil, porque nos sentimos terapeados, porque nos dio un pequeño balacito, porque aludió a nuestra persona de alguna manera, etc., puede convertirse en un resentimiento sufrimiento e ir envenenando todo nuestro ser; la amarga sensación de este resentimiento, provocará la injuria, a esta seguirá el temor, y por último la desintegración.

Aun cuando la situación anterior no sea una generalidad, es importante concientizar, que la única manera de lograr permanencia en nuestros afectos, parte del conocimiento de nuestra propia naturaleza, de la aceptación consciente de nuestros defectos de carácter y de nuestras reacciones enfermizas, teniendo esto presente, podremos aceptar los defectos de otros seres humanos. Al descubrir nuestra necesidad de afecto, agradecemos el poder contar con alguien que nos dé estimación, sólo así nuestra soledad será trascendida, nuestros afectos serán duraderos y hasta permanentes. Como todo, podremos caminar más fácilmente por una senda de amistad que por otra de resentimiento. LA ADULTEZ COMO LA SOBRIEDAD ES CLARA Y TRANSPARENTE, CONFORMÉMONOS CON ESTAR EN EL CAMINO Y ACEPTEMOS QUE POR HOY, LO NECESARIO ES IGUAL A LO SUFICIENTE.

Respeto y amor

Esa confusión

Nada hay que nos haya perturbado tanto, que nos haya causado más disturbios emocionales que el tomar conciencia de nuestra absoluta incapacidad para poder amar. La confrontación de esta cruel verdad hizo, que se rebelaran todos nuestros instintos. Como toda verdad nos aterró y caló lo más profundo de nuestra conciencia, por fin descubrimos, o éramos descubiertos del brutal autoengaño sobre el que fincamos nuestras relaciones interpersonales. Al disiparse los humos del alcohol, que hiciera nebulosa nuestra vida durante toda nuestra actividad alcohólica, encontramos que una serie de acontecimientos importantes para cualquier ser humano, se habían sucedido sin que tomáramos conciencia de ello. Algunos habíamos formado un hogar, éramos padres de familia, y siempre quisimos creer que éramos los mejores compañeros y los mejores padres. La realidad era muy otra, llegamos resentidos con nuestros seres queridos, porque exigimos de ellos comprensión, fidelidad, sumisión, complacencia, pero fuimos incapaces de darles algo, dado que, como seres humanos, teníamos bastante poco que dar, nuestro brutal egoísmo nos hacía exigentes, vivir a la defensiva, eternamente atemorizados de todo lo que pudiera significar peligro para nuestra precaria sensación de seguridad, fincada en ilusiones e irrealidades.

Pero ya estábamos en ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, podíamos ser pilares de nuestros hogares, vana ilusión, para aquellos, que al ir desapareciendo la bruma adormecedora del alcohol, emergían las emociones, los temores al rojo vivo, y la neurosis a plenitud fustigaba nuestra mente, al grado de la locura.

A pesar de ello, imbuidos de todas las grabaciones del mundo de “afuera”, nos sentíamos con el deber de “ser padres”, de corregir las fallas de nuestros pequeños, y de hacerlos, porque no, como nosotros hubiéramos querido ser, curar en ellos nuestra eterna frustración, y generalmente encadenar a ésta la de no poder hacer a nuestros hijos como hubiéramos querido. ¿Cómo es posible, que alguien, que nunca supo gobernar su vida, pudiera gobernar la vida de otro ser humano? ¿Cómo es posible, que un ser tan defectuoso como un enfermo alcohólico, de la noche a la mañana pudiera convertirse en el ejemplo a seguir? Algo a lo que siempre aspiramos, y que nunca pudimos lograr.

La ubicación en esas primeras 24 horas vino pronto, se nos hizo conciencia de nuestra locura, del inmenso daño que podíamos causar debido a nuestra enfermedad, a nuestra tendencia a manipular, a disfrazar de buenas intenciones nuestros ocultos deseos de obtener un triunfo vindicativo en la persona de nuestros compañeros o nuestros hijos, y por primera vez escuchamos la palabra respeto como sinónimo de amor; no podíamos seguir siendo directores de orquesta, dioses de nuestro universo; pero en ese momento nos llenamos de temores. ¿Quién iba a cuidar de nuestros polluelos, si siempre dudamos de la capacidad y habilidad de nuestro socio o socia, dado ese sentimiento de superioridad, con el que pretendimos ocultar nuestro complejo de inferioridad? La fe tuvo que suplantar nuestros temores, y las 24 horas subsecuentes (años tal vez) dieron la razón a nuestros compañeros.

Nuestros hijos pequeños, se convirtieron en adolescentes, nuestros adolescentes en mayores, y el respeto a su vida nos dio óptimos resultados.

Para aquellos, que sufrieron nuestro alcoholismo, en la mayor parte de los casos, se restañaron las heridas, fuimos liberados de nuestros sentimientos de culpabilidad, adquirimos la suficiente adultez para no dejarnos chantajear por aquellos que esgrimiendo su papel de víctimas, pretendían ser nuestros victimarios, el término de la hipoteca que nuestros compañeros o compañeras en el hogar, pretendieron usufructuar, nuestros familiares tenían que crecer o sufrir nuestro crecimiento; pero en el enfermo alcohólico ya no había conmiseración.

Aquellos hijos, que no vivieron nuestro alcoholismo, y que encontraron un ambiente razonablemente sano, los más crecen con sentimientos de amor y de respeto, otros víctimas de su propia enfermedad (alcohólicos o no), desafiantes que pretendieron agandallarse de nuestra buena voluntad, tuvieron que entender que EL RESPETO EXIGÍA RESPETO, Y QUE EL VERDADERO AMOR NO ESTÁ EN EL APAPACHO, SINO EN EL DIÁLOGO FUERTE DE LA VERDAD. El camino es largo y estamos acostumbrados a vivir de la prueba y del error; gracias a Dios, no somos una sociedad virtuosa, sino defectuosa, no somos hombres y mujeres perfectos, sino defectuosos, no podemos hablar con un lenguaje de prepotencia, sino de humildad, de fuerza, sino de debilidad, no podemos ser jueces de ningún ser humano, mucho menos de nosotros mismos.

En el camino de la sobriedad, solamente ÉL es nuestro juez, ÉL cuidará que todo esté bien, aquí y en el más allá.

Cuarto y quinto paso, y después...?

Primera parte

La mayor parte de nuestros sufrimientos fueron ocasionados por el descoyuntamiento de nuestros instintos, al grado de defectos de carácter. Llegamos a ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS con la conciencia nublada, en relación a nuestra manera de ser; el escuchar continuamente el historial y la catarsis de nuestros compañeros, nos fue motivando a abordar en la tribuna nuestro propio historial; al principio la crueldad del autoengaño, llevado en algunos casos al extremo de la mitomanía, nos impedía descubrir nuestro sufrimiento. El alcohólico vive anécdotas, una tendencia al cuento inigualada, en medio de su ficción agravada por esa tendencia, de no querer y no poder, enfrentarse con su verdad, esa brutal negación de su propia persona, que nos hacía deformar la visión de su realidad, se va manifestando en la tribuna. Sin embargo, poco a poco se va descubriendo algo semejante a la realidad, comienza a aflorar el sufrimiento de la vida ingobernable. Muchos nos estancamos morbosamente en los actos bochornosos, fundamentalmente sexuales, pretendiendo con esto, demostrar un mayor grado de honestidad; esta etapa no es sino el periodo prenatal, aquel en que apenas se está gestando el principio de una muy mediana honestidad, salvo el caso de enfermedades muy avanzadas, se logra salir de este estanco, para avanzar poco a poco el largo camino de nuestro historial alcohólico. Afloraron así los resentimientos, las frustraciones, y en muchas ocasiones volvimos a sentir, que éramos víctimas de los demás; esto nublaba nuestra capacidad de autoanálisis. La ayuda de los compañeros en ambos baches, es no nada más necesaria, sino indispensable. Otro factor negativo es el impulso a analizar a los demás, para esconder lo nuestro. Esta inclinación se presentará una y otra vez, es la amenaza más seria a nuestra balbuceante honestidad y obstruye el florecimiento del valor mínimo necesario, para enfrentarnos con nosotros mismos, aún sin trascender esta mamoma e irracional morbosidad, el padrino y los compañeros, comienzan a advertirnos de la necesidad de iniciar nuestro Cuarto Paso; generalmente, esto acontece a los 6 meses en adelante. Existen una serie de experiencias, de métodos y maneras, para hacer el inventario de nuestra vida. Al parecer, la más operante y completa, es hacer una relación de nuestro historial concientizado a la fecha de elaborar nuestro Cuarto Paso. Esto nos ayudará a ir detectando nuestros instintos más descoyuntados.

AVARICIA

La mayor parte de los enfermos alcohólicos necesitamos dinero, para nuestras borracheras, para curar nuestras crudas, para curarnos de nuestro sentimiento de culpabilidad, para cuando todavía era posible, disfrazar nuestro triste aspecto y pésimo olores con ropita buena, lociones caras, para satisfacer las exigencias de nuestros seres queridos, y lograr su admiración y agradecimiento, su complicidad, su alcahuetería y la justificación a nuestra manera irracional de beber y a los actos que ésta nos hacía cometer. Independientemente de eso hubimos, quienes **DEPENDIMOS BRUTALMENTE DEL DESEO Y LA NECESIDAD DE SATISFACER NUESTROS REQUERIMIENTOS DE UNA ABSOLUTA SEGURIDAD ECONÓMICA**, buscamos en ello, revalidar nuestras carencias, ser aceptados por los demás; buscamos el respeto que como seres humanos no pudimos lograr, en algunas ocasiones la ilusión revanchista de vengarnos de viejas humillaciones, en fin, que buscamos los bienes materiales para lograr tranquilidad, para esconder nuestros temores al pasado y al futuro, nos angustiamos por la pérdida de nuestros bienes materiales y nos frustramos, cuando no pudimos obtenerlos. Todas las emociones derivadas y producidas por estas situaciones, nos orillaban a beber. Indudablemente que estamos hablando de la **AVARICIA**. Buscar con verdadera ansiedad medios materiales, anteponiendo todo a lograrlos, inclusive

haciendo a un lado escrúpulos de toda índole, en algunas ocasiones al grado de poner en peligro nuestra vida y libertad.

LUJURIA

Para muchos, aún antes de hacer contacto con el alcohol, algunos desde la edad infantil, éramos atosigados por pensamientos eróticos de toda índole, que nos perturbaron física y mentalmente. Estas inquietudes que nos persiguieron a nivel de la locura, se acentuaron más en el periodo adolescente. Para muchos, la necesidad de satisfacción del deseo sexual, se agudizó en la bebetoria, fue elemento compensatorio de nuestras inseguridad, afán de obtener prestigio, y de esconder complejos de inferioridad, intento de trascender la timidez, impulso para afirmarnos en nuestro sexo, o simple y sencillamente, síntomas de nuestro desequilibrio mental. CUANDO ESTE IMPULSO ES TOTALMENTE IRREFRENABLE, QUE NOS OBLIGA A DESEAR LA SATISFACCIÓN EN TODO MOMENTO Y A TODA HORA, INCLUSIVE MÁS ALLÁ DE NUESTRA CAPACIDAD FÍSICA, ES POSIBLE, QUE ESTEMOS HABLANDO DE UN LUJURIOSO. Al principio de nuestra recuperación e inicio del trabajo del Cuarto Paso, todos creemos tener este defecto, de nuestra experiencia podemos aseverar, que de un millar de alcohólicos, tal vez uno sea efectivamente lujurioso, y esto no es más que un síntoma claro de una muy seria perturbación mental.

ENVIDIA

La amarga sensación de sentir el deseo de poseer lo que otros tienen, y molestarnos o ser afectados por ello, provocando en algunos casos comentarios negativos o francamente injuriosos, es síntoma de nuestra envidia, que como todo defecto de carácter, es la más estúpida de las manifestaciones egocéntricas que engendra resentimiento, amargura y odio.

INJURIA

Nuestra descompensación nos hace sentir infelices, cuando otros han logrado aquello, que deseamos o que creemos merecer; nos hemos sentido infelices cuando sentimos que alguien posee los atributos, de los que nosotros creemos carecer, más aún, cuando el reconocimiento de esta situación nos es comentada por aquellos, en quienes nosotros desearíamos despertar admiración real o ficciosa, alabanza, reconocimiento, etc; el resentimiento, esa sensación amarga, que invade todo nuestro ser, cuando de alguna manera nos sentimos heridos, en muchas de las ocasiones por motivos verdaderamente niños e infantiles, porque no se nos saludó; porque se nos llevó la contraria, porque no se satisficieron nuestros deseos, porque hubo algún comentario mordaz en torno a nuestros defectos, que empañó el buen concepto que creímos despertar en los demás; cuando nuestra verdad es descubierta y nos es expresada de manera directa, cuando sentimos rechazo, humillación, etc. y como consecuencia de todo esto, sentimos la necesidad de tomar venganza, de minimizar la personalidad del causante de nuestro malestar, con comentarios, tratando de negar mérito, resaltar defectos, calumniar, difamar, caemos en la INJURIA.

En este defecto en el mundo de lo oscuro, el más cobarde y el más morboso, nos lastima, y nos daña hasta la náusea, la reacción emocional siempre frustrante, siempre amarga, nos hace desestimarnos, devaluarnos ante nuestros propios ojos y es obviamente motivo para emborracharnos.

Siempre encontraremos, que un defecto se entrelaza con el otro, por eso, la envidia y la injuria en mayor grado se encuentran ligados, se complementan entre sí, son de la

misma naturaleza, tienen sus mismos orígenes e iguales consecuencias, tienen parentesco con la avaricia.

SOBERBIA

El más sutil, más dañino, más común y el que pudiéramos llamar el defecto de las mil máscaras, lo es la SOBERBIA. Ese desbordamiento egocéntrico de sobreestimación y sobreevaluación, que nos hace cargar con ese calificativo, tan matemáticamente hecho para nuestra personalidad “AMPULOSOS Y PUERILES”, o ese símil con el pavo real, que tiene las asentaderas pelonas. Sutileza y crueldad son los entornos de este defecto de carácter, que es la manifestación más plena de debilidad, el obstáculo más serio en nuestras relaciones humanas, que embota nuestros sentidos, nubla nuestra inteligencia y ahora cualquier manifestación espiritual.

Sufrimos, porque no recibimos el reconocimiento que creemos merecer; somos incapaces de sentir agradecimiento, porque creemos merecerlo todo, exigimos a los demás la complacencia de nuestros más pueriles deseos y nos resentimos al no lograrlo; de manera infantil, **hacemos mohínes feminoides**, cuando alguien omitió saludarnos o no nos dio la importancia que creemos merecer, hacemos alharaca como gallinas cluecas, del más modesto de nuestros servicios, de nuestras atenciones o de trivialidades, a las que queremos darle importancia exagerada, nos regocijamos cuando descubrimos la posibilidad de vender nuestros favores a algún otro ser humano y resaltamos hasta lo ridículo, nuestra aparente generosidad, sagacidad, inteligencia, etc.; nos llenamos de importancia con cualquier detalle, del que pretendemos ser autores, aspirando a lograr admiración y gratitud; incapaces de tener, ya no un gesto de humildad sino de atención y comedimiento, factores elementales en la vida de relaciones de cualquier ser humano, nos encerramos en el férreo armazón de nuestro egoísmo, buscando mil justificaciones a nuestra inseguridad, timidez y complejo de inferioridad; bajo el disfraz de dignidad, escondemos nuestra incapacidad para solicitar ayuda, confundiendo como virtud, esgrimimos nuestro orgullo, como aquel que enseña sus llagas como síntoma de valor. No es raro inclusive, que en nuestro proceso de recuperación, adoptemos este defecto como sinónimo de fortaleza y reciedumbre.

EN NUESTRA RECUPERACIÓN NO PUEDE HABER UN RASGO MÍNIMO DE HUMILDAD, MIENTRAS NO HAYA CONCIENCIA, ES DECIR, QUE NUESTRA SOBERBIA, LA MÁXIMA EXPRESIÓN DE EGOCENTRISMO, NO ES MÁS QUE MANIFESTACIÓN DE INCONCIENCIA Y CONSECUENTEMENTE LA ECUACIÓN: MAYOR SOBERBIA, MAYOR INCONCIENCIA; es matemáticamente perfecta, es decir, ENTRE MÁS IDIOTA, MÁS SOBERBIO. Por cierto, que uno de los disfraces de nuestra soberbia, es una aparente cuanto ridícula fachada de seriedad, atrás de ella está esa traumática sensación de estar frenados, paralizados, imposibilitados, siquiera a saludar, eso que en el mundo de afuera se conoce como “pena”, y que los caricaturistas la objetivizan en una indita, sonrojada y mordiéndose el rebozo. Esta realidad está siempre en todas las fachadas, por serias que parezcan. Qué difícil es para el alcohólico tener el más elemental rasgo de humildad, por lo que creemos firmemente, que solamente la conciencia de nuestro sufrimiento nos hace admitir la ayuda para salvar la vida. El resto es disposición nuestra y ayuda del PATRÓN.

PEREZA

El afán de escaparse, la falta de valor para encarar las más elementales responsabilidades, la falta de voluntad, “hálito de vida”, para accionar en los departamentos de nuestra vida, el desencanto e indiferencia frente a todo movimiento, esa sensación depresiva o morbosamente placentera, que estatiza la voluntad, esa

paralización de sentidos e inteligencia, esa negación a vivir, ese miedo encubierto a la realidad, ESA HIPERTROFIA DEL ESPÍRITU, QUE NOS IMPIDE MOVERNOS, REALIZAR EL MÍNIMO ESFUERZO, ES LA PEREZA. De acuerdo a nuestra experiencia, no creemos, que este defecto llegue a extremos de los descritos. Cada quien en ellos, encontrará su ubicación, lo cierto es que cuando se descubre nuestra inutilidad, la frustración nos lleva al autodesprecio, la paralización de sentido y voluntad no nos permite el más elemental de los movimientos y a esto puede venir la borrachera.

RESENTIMIENTOS

En el curso de nuestra vida, dada nuestra hipersensibilidad, cargamos todo tipo de resentimientos, unos profundos y otros de menor grado, todos nos llenaron de amargura e infelicidad. Nos resentimos con nuestros familiares, con nuestros amigos, con nuestros compañeros de trabajo, con Dios, con el mundo. Vivimos la frustración de no haber sido como hubiéramos querido ser, en nuestra militancia fuimos tomando conciencia de esta aberrante y torcida manera de reaccionar. Nuestra lista empezó con nuestros padres, esposa o esposo, hijos, a todos los que la memoria alcanzó, hermanos, porque nacieron antes que nosotros, porque nacieron después, padres, porque nos consintieron demasiado, porque nos rechazaron, porque nos corrigieron con demasiado rigor, porque fueron indiferentes, etc., etc., compañera o compañero, porque creímos merecer algo mejor, porque en muchas ocasiones no se sometieron a nuestros caprichos, ni exigencias irracionales, porque nos frustramos en lo que creímos debería ser nuestra unión con ellos, etc., **con nuestros amigos, porque “nos traicionaron”, porque nos abandonaron, porque no nos comprendieron, porque se cansaron de ser manipulados, porque pretendimos humillarlos, porque nos humillaron, porque ofendieron nuestra “dignidad”, porque fueron en contra de nuestros deseos, porque amenazaron nuestra inseguridad, etc.**

DEPENDENCIAS

Nuestra manera anormal de relacionarnos, nos hizo depender, buscando protección o pretendiendo sumisión (ya se han tratado nuestras dependencias en otras ocasiones); detectar resentimientos y dependencias, es parte de nuestro inventario moral.

QUINTO PASO

Reconocer ante Dios, la naturaleza exacta de nuestras fallas, es el enunciado del Quinto Paso.

Antes de existir los GRUPOS 24 HORAS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, se pensaba que lo “inconfesable” estaba íntimamente relacionado con nuestra vida sexual y que la confesión de esta falla a nivel tribuna, podía afectar a los compañeros nuevos.

La terapia de los GRUPOS 24 HORAS, la mayor disposición de tiempo para poderse sanear, dio extensión y flexibilidad y consecuentemente mayor tolerancia y mayor amplitud a la catarsis, desapareciendo muchos de los tabús de los llamados temas intocados, y como consecuencia de esto, la oportunidad de que afloraran a nivel consciente, muchos pensamientos que perturbaron seriamente nuestra salud mental, deseos reprimidos, que engendraron sentimientos de culpa y autodesprecio. De la misma manera, se dio amplitud al Quinto Paso, acto de saneamiento, en donde escudriñamos todos los rincones de la conciencia, vaciamos nuestro Cuarto Paso en comunicación oral, para lograr la completa realización del Quinto Paso.

Cuando realizamos nuestro Cuarto y Quinto Paso, tenemos la sensación de haber agotado nuestro historial, de haber obtenido un óptimo grado de honestidad, de haber trascendido por el solo hecho de mencionarlos, nuestros defectos, resentimientos y

dependencias, **sin embargo, esto no es más que el inicio del principio, falta mucho por concientizar, para después intentar conocer y aplicarnos algo del programa de ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS. Todavía a estos niveles, estamos en el autoengaño, la inconciencia, apenas empezando a conocer algo de nuestra enfermedad.**

Segunda parte

Es probable que después de la realización del Quinto Paso, sintamos y disfrutemos de una agradable sensación de paz, para otros es como si hubieran aprobado año, para los competidores, como si fueran avanzando más que los demás. Tal vez, este indudable avance en nuestra recuperación, nos dé mayor seguridad en la tribuna, comencemos a tomarnos en serio como terapeutas, y un poco, sentir la sensación de que somos de los “grandes”, de los de vivencia, que ya se nos toma en cuenta o que ya se nos debe de tomar en cuenta. Esta nueva nube rosa o prolongación de la primera, podrá durar meses y en algunas ocasiones años, lo real es que contamos con una herramienta elemental para nuestro bienestar. Ya sabemos, cual es el origen y la naturaleza exacta de nuestras fallas, sin embargo existe desconcierto mental y emocional de confundir fines y medios, esa exigencia irracional, base de nuestra neurosis, de obtener seguridad en todas nuestras áreas, comenzaremos a objetivarla.

Limar los defectos es: trabajo de tribuna, catarsis, expulsión de nuestro malestar, originado por nuestro defecto, trabajo de la frustración por no haber satisfecho nuestro instinto descoyuntado, trabajo del temor y de la angustia, por no haber obtenido la realización de nuestras exigencias de seguridad, objetivos económicos, objetivos de poder, satisfacción a nuestro sentimiento de importancia a nuestra necesidad a que todos se plieguen a nuestra voluntad y capricho, los lujuriosos confundidos trabajarán la timidez como obstáculo para satisfacer sus exigencias de placer y afecto del sexo opuesto, los dependientes encontrarán en su dependencia la culpa de su sufrimiento, y tratarán de justificar ante él y ante todos su carácter de víctima, reavivarán en muchas ocasiones resentimientos profundos, en fin, que vamos avanzando en un mar de confusiones.

En este proceso hemos tomado contacto intelectual con la “derrota”, y es muy posible, que a la indiferencia egoísta, que al temor solapado, le llamemos derrota, seguimos evadiendo la realidad, la confrontación con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

El confrontarnos, es en la mayoría de los casos motivo de una de las crisis más fuertes de nuestro proceso de recuperación. De repente, sentimos como si nos hubieran arrancado la piel, como si estuviéramos más desprotegidos y desvalidos que antes. el temor, nuestro viejo conocido, más fuerte y más grande que antes, nos invade y nos domina. El egocentrismo, esa armazón que nos brindaba aparente protección, ha sufrido las primeras abolladuras, la confusión mental en este periodo suele ser terrible, es natural que pensemos que nos encontrábamos mejor en la actividad alcohólica. Estamos experimentando lo que es real y verdaderamente la primera derrota en nuestra recuperación, la más importante, la derrota frente al alcohol y estamos tomando conciencia de que nuestra vida había llegado a ser ingobernable, estamos frente a nuestra locura. En el límite de la desesperanza surge la esperanza, la posibilidad de trascendernos, el deseo del cambio, estamos rindiendo armas en la defensa de nuestra enfermedad, estamos dispuestos a dejar de ser los reyes del universo, estamos en plena disposición de poner nuestra vida y nuestra voluntad al cuidado de DIOS.

Muchos habremos encontrado en esta primera crisis el secreto de no sufrir, y la derrota será una práctica frecuente, efectivamente siempre que podamos concientizar que nuestro sufrimiento es producto de la rebeldía, estaremos dispuestos a ponernos en

punto muerto, en cualquiera de nuestras áreas, en donde se manifieste el sufrimiento. Al cabo del tiempo, tal vez lleguemos a la conclusión de que lo importante no es el logro de nuestros objetivos, sino el carácter, fortaleza, buena voluntad, que despleguemos en nuestro diario vivir, que lo demás “vendrá por añadidura”, lo importante es estar bien, en paz con nosotros mismos, estar en DIOS.

Sin embargo, hemos podido comprobar, que la conciencia de nuestra realidad es frecuentemente empañada por la “maleza neurótica”, las exigencias angustiosas de nuestra mente egocéntrica, de nuestros instintos descoyuntados y sobre todo, ese impulso irrefrenable, sutil, indetectable, a caer en el autoengaño, o sencillamente a olvidar la experiencia de la crisis, evitará que capitalicemos en todo, su beneficio emocional y básicamente espiritual, esta primera experiencia de sufrimiento al extremo de la locura. Volveremos a aflorar nuestra militancia, a pensar que “no es para tanto”, a sentir que estamos menos dañados que los demás, y que nos la podemos llevar, según la frase usual de este gremio, “más tranquila”, estaremos a la defensiva, abierta o solapadamente, contra todo lo que significa cambio, contra todo lo que ponga en peligro nuestra aparente seguridad y confort, nos negaremos toda posibilidad de crecer, de experimentar y de vivir otras experiencias, máxime, si ellas pudieran implicar un obstáculo en la satisfacción de nuestros deseos. De esta manera, a periodos cortos de una tranquilidad aparente, volverá a manifestarse la angustia, el miedo a la existencia, la sensación de desamparo, la conciencia de nuestra devastadora debilidad, la descompensación frente a los demás, aflorarán los síntomas de nuestra personalidad enferma, timidez, complejo de inferioridad, disfrazado de un ridículo sentimiento de superioridad, de vez en vez tal vez detectemos nuestra tendencia a la desintegración, la defensa de nuestra enanez, será más palpable, se acrecentará el desinterés y la indiferencia hacia los movimientos e inquietudes de nuestra conciencia grupal, nos llenaremos de requerimientos y exigencias de nuestro mundo egoísta, volveremos a desear el triunfo, cayendo de continuo en la frustración, pero tratando de cubrinos, evadiendo el latigazo y rebeldía de esa pequeña conciencia, que de alguna manera nuestros compañeros han logrado limpiar, este latigazo provocará resentimientos, aun cuando nadie nos pele, nos sentiremos agredidos con cada compañero que, arriba o abajo de la tribuna, toque nuestra parte sensible, el área de sufrimiento que estamos defendiendo. En otras ocasiones, trataremos de huir de nuestro grupo, buscando caminos más fáciles, buscaremos como siempre, evadir la luz tenderemos a buscar las sombras, la penumbra, la oscuridad, el mundo de la mediocridad y de la miseria; así surgirá la injuria a nuestros compañeros de militancia, grito de impotencia y amargura, que nace de la entraña del estéril, actitud morbosa de autocastigo, que produce la amargura que va disminuyendo nuestra escasa fortaleza y autoconfianza, para caer en ocasiones en el menosprecio, en la conmiseración y abrir la puerta a esa corrosiva y destructiva actitud de odio y negatividad, la fe se va extinguiendo, el afecto toca su fin, la vida espiritual se marchita y el alcohólico “degenera y muere”.

¿Qué pasa con aquellos compañeros que sostienen en algunas ocasiones con duda y en otras con incredulidad, y en otras con egocentrismo, que jamás han padecido estos tiempos de crisis? Nada más difícil, que dar un punto de vista exacto o siquiera aproximado para contestar esta interrogante; sin embargo, es posible que se trate de compañeros, unos que viajan en la superficie del programa, cuya militancia no ha sido aún lo suficientemente profunda, como para revelar los estados de conciencia, otros, porque no han tenido la oportunidad de enfrentarse a sus áreas fallas, en algunas ocasiones cubriendo esa deficiencia con el conocimiento intelectual del programa, otros más (que son los menos), y esta afirmación, lejos de ser bondadosa, es temeraria y peligrosa, porque llegaron menos dañados que los demás.

Definitivamente, el descubrir nuestra debilidad, revela los instintos y descoyunta el temor, el descubrir nuestra inutilidad, tambalea nuestra aparente seguridad y generamos temor, el detectar y descubrir nuestra dependencia, genera rebeldía, inseguridad y miedo, el descubrir nuestra incapacidad para dar afecto, nos genera menosprecio, angustia, etc., en fin, al ir haciendo luz en nuestros escondrijos internos, encontraremos siempre lo desagradable de nosotros, de darnos cuenta de nuestra envidia, de nuestra injuria, de nuestra vaciedad, de nuestra mediocridad, de los farsantes que hemos sido, de la mentira de nuestra existencia, de los supuestos falsos por los que hemos caminado, nos genera angustia, menosprecio, autodesprecio, etc., o sea, que esta verdad implica sufrimiento. Al develarla, entramos en crisis, podemos tener oportunidad de crecer, anhelar el cambio, que nos proporciona auténtica seguridad, tratar de ser adultos, para dejar de ser niños asustados, esto produce sufrimiento. Durante muchas 24 horas, cínicamente negamos nuestra realidad cuando la tuvimos consciente, pretendimos permutarla convirtiendo en virtudes nuestros defectos, borrarla del nivel consciente, para evitar el lacerante dolor del autodesprecio. **En ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS tendremos que enfrentarnos con nuestra verdad, si hemos aceptado de corazón adentro nuestra enfermedad, sabremos que no somos culpables. Este elemental rasgo de humildad vendrá a diluir nuestro sufrimiento y será el principio de nuestra fe, de nuestra fuerza, de nuestra alegría, de una vida llena de contentamiento, de valor, de una vida plena, precedida siempre por la voluntad de DIOS.**

Terapia y buena voluntad

Una de las cosas que más ha prestigiado nuestro movimiento, es el tipo de terapia que desde su nacimiento en el GRUPO 24 HORAS CONDESA se ha venido practicando, y frente a la injuria, la maledicencia, los resentimientos, las interpretaciones torcidas, toda esa gama de actitudes negativas son características de los estériles e impotentes. La elocuencia de los hechos, el número de enfermos que ha salvado la vida en nuestras entidades terapéuticas, es la respuesta definitiva a nuestros detractores.

Está fuera de duda pues, la eficacia de nuestros sistemas terapéuticos, sin embargo, “lo óptimo es enemigo de lo mejor”, y en ese afán, vale la pena cuestionarnos sobre que tanta buena voluntad hay en nuestras intervenciones tribunicias, y que grado de aportación estamos haciendo a nuestra propia recuperación, y de que manera contribuimos al proceso de madurez de nuestra conciencia grupal.

Hemos sostenido que la injuria a ciegas no sirve a nadie ni contribuye a nada, es, para ser exactos, una descarga frustrante, hueca, que no ayuda ni siquiera a desahogar nuestras emociones, un insulto cobarde y artero, sin más objetivo que el deseo de quedar bien con nuestros compañeros, y de sentir la dudosa satisfacción de ser recios. Constituye una falta de imaginación y de elemental inteligencia, sentido común y sano juicio.

La pretensión, síntoma de nuestra falta de recuperación, de convertirnos en juzgadores y catadores de sobriedad, lejos de edificar nuestra recuperación, nos infla el ego y nos hace frágiles, temerosos y balbuceantes en el camino de nuestra recuperación que es integración, buena voluntad, solidaridad y afecto.

Es cierto, que no podemos solidarizarnos con la deshonestidad, ni mucho menos ser aliados de la muerte, pero siempre debemos recordar, que a cada uno de nuestros actos debemos anteponer la buena voluntad, y que una práctica bastante sana es el tratar de vernos precisamente en el área que creemos que otros están fallando, con la más

absoluta de las honestidades, para poder de esta manera, capitalizar lo negativo en nuestro beneficio mental y emocional. Seguramente, que en esta breve reflexión encontraremos comprensión y buena voluntad.

En el uso y abuso de la tribuna, en muchas ocasiones hemos hablado sancionando experiencias que nosotros no hemos vivido, evidenciando nuestro resentimiento por incapacidad, de hacer aquello que sancionamos. Es como si el enano le dijera al gigante de su altura, que es deformidad censurable, tratando de ocultar su misma deformidad, pero al revés, dos anormales deformes encontrándose defectuosos, el uno al otro, para deificar o idealizar el defecto que padecen. Es frecuente, que un compañero llame a otro mandilón, sin darse cuenta, que trae puesta la pantaleta.

Vale la pena pues, saber que la más sincera y honesta de las terapias, la más recia, es siempre a partir de uno, y que hay grandes diferencias entre catarsis, confusión y terapia.

Hay algo que nos motiva a dar la ayuda, algo que nos revela por dentro, nos inquieta y nos angustia, algo que nos impulsa y nos hace explotar en cataratas verbales, tratando de ayudar a algún compañero que a nuestro juicio, o a juicio de la conciencia, ha cometido una deshonestidad. Lo fundamental es, brindar la ayuda a alguien, para que no se vaya a beber, para que no cometa errores que le pueden costar la vida, para que los demás miembros del grupo puedan tomar conciencia de lo fatal que puede ser, seguir en la práctica de los viejos moldes; este impulso es también un deseo no identificado de cambiar, por el resentimiento a sí mismo y aun cuando no lo tenga consciente, por afecto hacia sus compañeros, y por amor y lealtad hacia su grupo. Parecería esto contradictorio con aquello, que hemos venido desarrollando al principio de este artículo, sin embargo, admitiendo esta contradicción, **nuestro deseo es, encontrar el justo medio y apuntar a manera de contribución, nuestras modestas apreciaciones, pero insistimos, la injuria ciega, es cobardía.**

Dependencias

Nada más dramático en la sintomatología de la enfermedad del alcoholismo que las dependencias emocionales. Dependemos de las cosas, dependemos de las personas; tenemos dependencias mentales, físicas, emocionales o sexuales, etcétera.

Definitivamente, la dependencia es el signo clásico de nuestra descompensación, la manifestación de nuestra debilidad e infantilismo.

La conciencia en nuestro proceso de recuperación, de este tipo de deformaciones, es harto difícil, generalmente, como en relación a todos nuestros síntomas, nuestra actitud, es la falta de aceptación y dependemos con toda esta parte enferma y grotesca, de nuestra manera de ser. Para ocultarlo, criticaremos y enjuiciaremos, la aparente dependencia que vemos con objetividad en otros, de la misma manera, que a nuestros propios ojos tratamos de ocultar, simular, disfrazar y justificar la nuestra.

Todos vamos teniendo oportunidad de descubrir las zonas oscuras de nuestra personalidad y hacer luz en cada una de ellas. Dependemos de todo y de todos, algunas de estas dependencias, podremos trascenderlas tomando plena conciencia de su existencia, identificándolas con toda claridad y trabajándolas a nivel catarsis, del análisis en nuestra comunicación en la tribuna que en un principio servirán para vaciar nuestro desagrado, nuestra neurosis como nuestra impotencia, quejándonos y culpando a nuestra dependencia del sufrimiento que nos ocasiona. Cuando nos cansemos de sufrir y realicemos un trabajo más serio, podremos superar esta problemática. Otras, las más recalcitrantes, significarán un verdadero escollo de nuestra evolución, tenemos que

poner la más rigurosa honestidad, la súplica más fervorosa para trascenderla o aceptarla. Ésta es una obsesión fija, acompañada de un profundo temor de enfrentar la vida sin el supuesto apoyo del cual dependemos. Nos damos cuenta de lo enferma de nuestra relación, sin poder liberarnos de ella teniendo la sensación de tener la soga al cuello en eminente peligro de ahorcarnos a cada intento de zafarnos de ella, la sola presencia de la persona de la cual dependemos nos hace sufrir en todos los niveles, físico, mental, con sensaciones somáticas, dolor de cabeza, taquicardia, etc. En este caso, es importante saber que la persona de la cual dependemos no tiene ninguna culpa de nuestro apego, tal vez ni siquiera sea responsable, que nada remediamos con quejarnos de los aspectos de su personalidad que nos hacen sufrir, que el mal está en nosotros y la solución está en nosotros, que si recordamos que es simplemente una idea obsesiva acompañada de un morboso deseo de sufrir y de sentirnos víctimas, sabremos que lacerarnos o rebelarnos, buscar la autocompasión, no provocará en nosotros sino reacciones de conmiseración y de desprecio. Lo único que puede atenuar esta masoquista actitud, es el no darle importancia y saber que la amplitud del horizonte, que es la vida, no puede sujetarse a una idea infantil cuanto perniciosa, que desgraciadamente esta actitud obsesiva vendrá acompañada del resentimiento, del desencanto, de la frustración y de una cadena interminable que concluirá con el autodesprecio. La obsesión más fuerte que tuvimos que padecer fue la obsesión por beber, ésta se fue sin lucha, solita, porque la pusimos en manos del que todo lo puede, de esta misma manera coloquemos nuestra relación enferma en manos de quien debe de estar y sigamos caminando.

Caso muy aparte, es cuando no deseamos hacer conciencia de nuestra dependencia, llegando a la simulación, juego de espejos para engañarnos y engañar, ocultar lo obvio, mirar con los ojos de nuestra dependencia, pensar con la mente de nuestra dependencia, sentir con los sentidos de nuestra dependencia, pero ocultándolo todo al tratar de hacer luz en esta parte oscura de nuestra conciencia, hacernos sombra con nuestro propio cuerpo para que permanezca en la penumbra esta deformación. En este caso recordemos que el que permanece inconsciente a su problema, no sufre, y que nadie puede crecer a estirones, ni aun, en el potro de castigo, no es este supuesto para que tratemos de ver en nuestro semejante más próximo la concreción de este caso, ante esta tendencia siempre es importante voltearse el dedo, cuando el autoengaño es volitivo, el disfraz caerá solo, la fuerza de la recuperación grupal lo deja a uno desnudo frente a los demás, aunque tenga escondida la cabeza, o se tenga la sensación de estar en el burladero, el trasero estará hacia el toro. Este plástico ejemplo de idea de la actitud del ocultador.

Siempre debe de tenerse en cuenta que las cosas por algo son y nadie, tiene derecho de arrear el paso de la recuperación de ningún compañero, la inflexibilidad es siempre para nosotros, para los demás es la comprensión y la buena voluntad. El verdadero crecimiento es un admitir humildemente nuestra falibilidad, así podremos tener la oportunidad de seguir creciendo, nuestra más grande virtud exhibida oculta nuestros más grandes defectos. Como seres humanos somos perfectibles, como alcohólicos anónimos buscamos una evolución constante, un crecimiento sostenido que solamente Él, puede darnos.

Echándole acción a la crisis

El disturbio –ese visitante inoportuno

De hecho, no podemos intentar siquiera hacer una clasificación de la crisis; ni ponerle calificativo alguno, grandes, chicas, ligeras, graves, etc., etc. En su generalidad, la crisis es derivada de un disturbio emocional, cualquiera que éste sea, ese inoportuno y molesto

pensamiento que de repente con motivo aparente o real, se introduce en nuestra mentecita y comienza a calar y a mover las profundidades de nuestro ser, rompiendo la precaria tranquilidad en nuestra recuperación.

Durante muchas 24 horas **no podemos identificar el “disturbio emocional”, somos en realidad todo disturbio.** Los compañeros califican este estado individualizándose como ser un **disturbio con patas**, nadie puede con una mente errática, compulsiva, fantasiosa, impulsada por movimientos instintivos, primarios, totalmente descoyuntados; llena de temores de todo tipo, todo esto que nos hace sentirnos como una licuadora. En estas condiciones que han prevalecido durante casi toda nuestra vida, ¿cómo poder identificar el disturbio emocional? Es cuando la mente se va tranquilizando, cuando se ha realizado un Cuarto Paso, cuando podemos hablar de disturbios emocionales, algo que llega a perturbarnos, antes no, puesto que **nada puede perturbar al perturbado.** Cuando esa perturbación comienza a bajar de nivel, es cuando detectamos lo que significa un disturbio emocional que cuando se agudiza, nos hace caer en una crisis emocional. El ingrediente fundamental de estos estados es “EL MIEDO”, para trascender la crisis, los compañeros han ideado toda una serie de fórmulas, trucos, etc. Lo más sencillo está en “LA ACCIÓN”, no podemos regodearnos en nuestro sufrimiento, paralizarnos por el temor y llenarnos de conmiseración y de depresión, este lujo no nos lo podemos dar, los enfermos alcohólicos, puesto que ineludiblemente, como preludio de nuestro sufrimiento, se encuentra la botella.

Burlón es en verdad ese travieso pensamiento que se apodera de nuestra mente como un visitante molesto e inesperado, que llega para perturbar la calma de nuestro hogar.

En el llamado mundo de afuera, al disturbio se le da el nombre de preocupación, es decir, un sufrimiento anticipado de los acontecimientos, un sufrimiento anticipado de los hechos reales, un preámbulo torturante de lo que se cree, va a acontecer. Existe la pre-ocupación, porque debemos y creemos que nos van a embargar, que podemos perder la libertad, etc., etc. Existe la pre-ocupación, cuando la compañera está embarazada y comenzamos a sufrir por la sanidad del producto y a veces a llorar la muerte anticipada de la compañera. Si esto es en el mundo de los normales, ¿cómo reaccionará nuestra mente en los alcohólicos, generalmente invadidos por el temor? La pre-ocupación es lógicamente de mayores dimensiones, una distorsión total de la realidad y así, si el alcohólico debe, no nada más piensa que lo van a embargar, a meter en la cárcel, sino que ve a sus hijos pidiendo limosnas, vendiendo billetes de lotería, etc. etc. Si su compañera está en estado de gravidez, sufre anticipadamente por la sanidad del producto, pero al mismo tiempo se llena de sufrimientos de culpabilidad, desarrolla toda una película en torno al sufrimiento del ser enfermo, puede ser que hasta llore su propia muerte. Esta pre-ocupación, es decir, una ocupación o invasión anticipada de nuestra mente, se puede convertir en verdadera crisis, llegarán las sensaciones a nivel físico, la angustia, la parálisis y toda una experiencia de negatividad.

LA MANERA DE TRASCENDER ESTE SUFRIMIENTO ES DEJAR DE OCUPARNOS DE NOSOTROS MISMOS, una sustitución real de inquilinos en nuestro coco, ponernos en disposición de escuchar juntas, de observar cómo le están haciendo los demás, de trabajar con el nuevo, en fin, de moverse para sacudir el piojero. Difícil situación ésta para quien está paralizado por el terror, para quien está aferrado a su propio sufrimiento. **No puede pedir nadie dejar de sufrir viendo la televisión en casa, no puede pedir nadie en plena crisis, todo disturbiadote, limpiar su mentecita, jugando la pelota con sus niños en Chapultepec. No se puede jugar el papel de “papá gallina”, lleno de “pepeyotes” (animalitos parecidos a los piojos o ladillas de los seres humanos), que aniden en las aves, principalmente gallinas cluecas.** La única manera de dejar de sufrir es simple y sencillamente “DEJANDO EL

SUFRIMIENTO, ENFRENTANDO EL HECHO REAL CON OBJETIVIDAD, CON VALOR, CON REALIDAD. SI TODAVÍA NO SE ESTÁ EN TIEMPO DE TENER ESTA ACTITUD, SIÉNTESE Y ESCUCHE, DEJE DE HACERLA DE PEDO, ESTÉSE TRANQUILO Y DEJE QUE EL PODER SUPERIOR RESUELVA TODO, DÉJELO OPERAR EN USTED, EN SU CIRCUNSTANCIA, DÉJELO ENTRAR EN SU VIDA, CONFÍE REAL Y VERDADERAMENTE SU VIDA Y VOLUNTAD EN ÉL QUE TODO LO PUEDE, SI NO QUIERE, “SIGA SUFRIENDO”.

Sin encontrar nada...

Una de las experiencias iniciales nos produce de inmediato la visualización de otra dimensión; la sensación de haber encontrado “una gran veta” y que marca la primera luna de miel con el programa de ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, con nuestro grupo y con nuestros compañeros, esa sensación de estar viviendo en un mundo aparte, privado y único, cuya efectividad vivenciamos rápidamente, llenándonos de fuerza, de decisión y hasta de un aparente conocimiento de la “naturaleza humana”, no es más que un pequeño anticipo de lo que puede ser la sobriedad.

El camino más largo, lleno de experiencias, de sensaciones, de movimientos, de dudas, de incertidumbres, etc., etc. La euforia que al principio enmarcó nuestra militancia, esa disposición de servir, ese impulso de pertenecer, puede en muchos casos, terminar de repente.

La nube rosa se extingue, lenta o violentamente, a su término todos los instintos se rebelan, es como si se hubiera salido de una gran borrachera, en positivo, y la resaca es la primera gran crisis en nuestra militancia, superada ésta, seguiremos caminando, tal vez ya no con la euforia del principio, pero sin embargo, nuestro paso será firme; algo acontece a cierto tiempo indeterminado de nuestra militancia, comenzamos a sentir el tedio y el desencanto nuevamente nos invade la indiferencia, sentimos que ya no avanzamos, que no hay ningún cambio en nosotros y surge la frase de “NO ENCUENTRO NADA EN EL GRUPO”.

El temor fue el ingrediente principal de nuestras primeras 24 horas de militancia; temor a beber, temor a la muerte, temor a la locura, temor a la cárcel, temor a perder el hogar, temor a la carrera desenfrenada de actos ingobernables, cada vez más vergonzantes o cada vez más peligrosos. Esta asechanza se va extinguiendo, aparentemente entramos en un periodo de calma, la neurosis va bajando de nivel y es en ese momento, en que como un despertar aletargado, a través de nuestra mirada cansada e indiferente, comenzamos a añorar parcialmente la vida activa. Los gérmenes neuróticos, deseos insatisfechos, volverán a aguijonearnos, el egocentrismo sutilmente se irá apoderando de nuestra mente, a nuestro alrededor veremos que nuestros planes de autorrealización se han ido al cesto de la basura, la derrota que en un principio habíamos aceptado, se convierte en una carga, nuevamente vivimos la sensación de fracaso, de frustración, de desencanto, de rebeldía sorda, de esterilidad, de conmisericordia y “no encontramos nada”.

¿Qué es lo que ha acontecido? Inconscientemente esperamos tal vez una recompensa para nuestro egocentrismo al nivel de nuestra vieja escala de valores, “sexo, poder y dinero”. Estos objetivos estarán tal vez más lejanos, ¿esperamos mayor recuperación de la que tenemos? La idea que mediante nuestra militancia íbamos a sufrir una transformación para adquirir la fuerza “sojuzgadora”, que siempre deseamos tener, se ha venido abajo; el deseo de ser campeones de espiritualidad, al mirarnos con la óptica de la realidad, en nuestra pequeña estatura de seres defectuosos, nos produce desencanto. Las herramientas del programa las comenzamos a hacer a un lado, nos invadimos de

nuestra pequeñez y los descubrimientos iniciales se nos hacen pedrería de poca calidad, desaparece la emoción de abordar la tribuna, la emoción de la coordinación, la maravilla del apadrinaje, la aventura de los servicios, estamos en el pozo.

La vida espiritual es de una renovación constante, renovación de cada 24 horas, búsqueda como actitud permanente, porque la felicidad nadie la puede vivir por nosotros, la tenemos al alcance de nuestra mano, estamos en ella, pero caminamos vendados, ciegos, sin poder ver el nuevo día, sin poder concientizar que somos nuevos en la vida, con una nueva forma de ser, de pensar, de actuar, tenemos que acostumbrarnos a una nueva visión del mundo, que tenemos que encontrar en las cosas que llamamos “simples y sencillas”, la auténtica felicidad, no lo perecedero, no aquello que nos produce apego y sufrimiento, no la ilusión de los sentidos o la satisfacción de los instintos, sino algo más perdurable, algo más real, algo más sencillo, como la amistad -¿nos hemos dado cuenta de lo que significa estar rodeados de amigos?- de hombres de buena voluntad, de lo que significa vivir, en ese mundo en donde no hay intereses mezquinos, ni sexo ni importancia, en ese mundo único de amor, que esto es un real y auténtico regalo, que no tenemos necesidad de traer las bolsas llenas de pedrerías, porque sabemos que la veta de verdaderas piedras preciosas se encuentra a nuestro alrededor, todo un regalo, si tenemos la capacidad para ubicarnos y disfrutarlo, para limpiarlo diariamente, para gozarlo cada 24 horas, para visualizarlo en cada momento, la humildad para saber que el Poder Superior no es una palabra ni un adorno sino nuestro verdadero amigo, vivo, actuante en nosotros, con nosotros, en una nueva visión del mundo, con horizontes amplios, con cielo despejado, arriba del smog, más allá de nuestra pequeña circunstancia, en el amor, en la permanente bendición que ÉL nos otorga.

Cómo somos y por qué sufrimos

No somos lo que creemos ser. No somos como nos miran los demás. Las cosas no son como las vemos. Las circunstancias no son como las creemos. Porque en nuestra perspectiva existe un desajuste mental que desvía la percepción de lo real.

Efectivamente, en el corto periodo de 24 horas, nos hemos llegado a ver de innumerables maneras; ahora nos vemos apuestos y seguros y a la hora siguiente nos vemos como la viva imagen de la conmiseración; ahora nos podemos ver decidores, seductores, etc. y otra vez, nos vemos sin ningún atractivo personal y hasta despreciables; ahora nos vemos inteligentes, listos y a otra hora nos vemos torpes. Unas veces vemos las circunstancias que nos rodean, favorables, facilitas, nuestra mente comienza a fabricar con esta base, proyectos, ilusiones, fantasías, y de repente, como las pompas de jabón, **todo esto se esfuma ante nuestros ojos**, y las circunstancias parecen cambiar violentamente, **nuestro mundo se llena de asechanzas, surgen los temores, la tensión, la angustia, el insomnio, primer eslabón de una cadena de movimientos emocionales y mentales que nos llevan de una hora a otra, de un día a otro**, sin haber cambiado absolutamente nada a nuestro alrededor, **al desencanto y a la conmiseración**. Definitivamente, tenemos una manera mórbida de ver las cosas, es como si hubiéramos perdido la capacidad de ver nuestra realidad y la realidad que nos circunda, todo lo vemos a través de nuestros movimientos emocionales, a veces con un exceso de optimismo y otras con un exceso de pesimismo y negatividad.

A nuestra bajada de la nube rosa, vamos descubriendo una mentalidad negativa, llena de temores, de miedos profundos y descoyuntados, que se convierten en muchas ocasiones, según el grado de nuestro deterioro mental, en verdaderas torturas, muchos hay que son

atosigados por verdaderos fantasmas sacados del mundo infantil, temores totalmente infundados, situaciones totalmente inexistentes, en algunas ocasiones hasta visiones aterradoras, **el “coco” de nuestros años infantiles nos comienza a aterrar.**

Es posible que el panorama no sea tan severo, tal vez tendremos miedo a la muerte, miedo a la locura, y hasta que tengamos la sensación de vivir en este estado de locura; otras ocasiones, los fantasmas del ayer se levantarán amenazantes y nos invadirán de angustia, todo esto no es más que el estar tocando fondo, o mejor dicho, concientizando nuestro fondo mental y emocional. El tiempo es el mejor aliado para estos movimientos de conciencia. Pero fuera de esta etapa y ya una vez trascendida, de continuo caemos en los garlitos de la mente, a veces con el pretexto de una información negativa, de una frustración o simple y sencillamente, y la mayor parte de las veces, en la pura imaginaria. No nada más sufrimos por lo que pensamos de nosotros, sino por aquello que creemos que los demás piensan de nuestra persona; sufrimos por nuestras actitudes, pero también sufrimos por las actitudes que creemos ver en aquellos que nos rodean, somos prontos en el juicio, rápidamente elaboramos todo un drama, toda una historia dantesca, que nos llena de angustia y muchas veces (el colmo), aún a sabiendas que no estamos sino fabricando nuestro sufrimiento. Los ñañarosos físicos (hipocondriacos) creerán encontrar cáncer en cualquier dolorcito de cabeza; hay en muchas ocasiones una abierta predisposición al sufrimiento. Si descubrimos casualmente que un hijo en edad adolescente ha atrasado su hora de llegada, tendemos a pensar que sufrió un accidente, que perdió la vida, que anda en el pedo, etc. Si se trata de una hija, tal vez imaginaremos hasta su violación. En nuestras relaciones interpersonales a veces nos vemos como salvadores y otras como víctimas, a veces victimarios y otras victimados, a veces agradecidos y otras rebelados, a veces llenos de amor y contentamiento, y otras de amargura y resentimientos, en fin, que somos víctimas de ese morboso, cuanto descompuesto aparato que se llama mente, pero a pesar de ir la conociendo, frecuentemente nos volverá a jugar la misma trastada **–todo es problema de recuperación–** y en el proceso podemos ir detectando, cuán inútil e infructuoso fue nuestro sufrimiento, cuán falto de contenido real fue el disturbo, que llegó a perturbarnos tan seriamente. En esta vivencia nos daremos perfecta cuenta que nada acontece, sino es con la voluntad del PATRÓN, pero cuán fácil nos olvidamos de que ÉL hace todas las cosas, mientras no permitamos que el Poder Superior entre de lleno a nuestras vidas y nos hagamos a un lado, renunciando a ser el centro de nuestro universo, seguiremos fondeando, llenos de temores y el disturbo será compañero en todo momento.

La mayor parte de las veces este tipo de movimientos viene por una absoluta falta de fe, por una fe de poca calidad o porque dejamos de tener la mente puesta en el Poder Superior; claro que no es posible que el PATRÓN nos conceda toda una sarta de caprichos infantiloides tendientes a saciar nuestros instintos descoyuntados, nuestros deseos insatisfechos, pidiéndole por ejemplo, que nos ayude a trascender nuestra timidez para satisfacer nuestra lujuria, nuestra inseguridad para satisfacer nuestra avaricia o nuestra inclinación a la importancia. El mundo del egoísmo, es un nivel en el que muchos nos quedamos; ubicados, en esta dimensión siempre estaremos expuestos al sufrimiento. Nuestra sutileza mental nos hace creer en muchas ocasiones, que hemos alcanzado la derrota y con ella la franciscana humildad, y muchas de estas veces, no estaremos haciendo más que un hábil juego de espejos, **el huevón siente que está derrotado en su avaricia, y en este opuesto solapa y esconde su defecto y lo disfrazo de virtud. El avaro juzga y sanciona al lujurioso, pretendiendo haber alcanzado grados de recuperación extraordinarios, porque él no tiene esa tendencia,** aprovecha de paso para convertirse en decidor cuando en realidad es un verdadero

impostor. **La danza de los siete velos que atribuían a Salomé, es juego de niños en comparación con la danza de las cobijas en nuestra recuperación. Trágico es, cuando esta manera de autoengañarse se hace en cierta forma colectiva, esto es cuando varios cobijados se reúnen para cobijarse más y quemarse incienso, el uno al otro, en muchas ocasiones hasta conscientes de su deshonestidad.**

La impermeabilización al sufrimiento no es más que otra manera más de autoengañarse. El pretender poner pasarelas o puentes para evadir la realidad de nuestra recuperación, es síntoma de esa gran habilidad para defender nuestra enfermedad, y así de repente una inofensiva información sobre nuestro trabajo, nuestro hogar se cuele y hace estallar la contenida catarata de disturbios y de angustias. No hay pues más que tratar de trascender nuestro egoísmo, en fórmulas por demás sencillas, elementalmente trabajar con el nuevo, poner la mente en el grupo y confiar en la voluntad de DIOS.

Con el tiempo nos damos cuenta, de que PARA NOSOTROS, tan dados a berrear por el “mundo de afuera”, no hay más que un solo mundo, que no podemos tener dos actitudes diferentes al mismo tiempo, buena voluntad dentro del grupo y no muy buena voluntad fuera del grupo. Cuando se nos dice: “LO PRIMERO ES LO PRIMERO”, ES EN PRIMER TÉRMINO, ARREGLAR NUESTRO MUNDO INTERIOR, BUSCAR LA PAZ DENTRO DE NOSOTROS; RECORDEMOS QUE EL BEN JUEZ POR SU CASA EMPIEZA, PRIMERO “EL REINO DE DIOS”, LO DEMÁS... LO DEMÁS VENDRÁ POR AÑADIDURA... LO QUE TENGA QUE VENIR.

Los colgajos de nuestra mente

Primera parte: Ese impedimento

En la jerga terapéutica del MOVIMIENTO 24 HORAS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS ha ido surgiendo una terminología rara, pero muy comprensible para todos nosotros, los militantes, y así, llamamos colgajo a una forma negativa de enfocar la realidad, a un impedimento que paraliza nuestra acción, a un deseo de colgarnos en el sentido exacto de la palabra, de otro ser humano al grado de no dejarlo caminar. Colgado es el pequeño, molesto e inoportuno sujeto que se abraza a las pantorrillas para no dejarnos caminar, es el niño que se pasa jaloneando al padrino o compañero identificado con el de las valencianas, exigiéndole a nombre de la buena voluntad y de la humildad (palabra que algunas veces usamos indiscriminadamente), atenciones, afecto, en ese deseo de despertar la conmiseración, de aparecer ante todos como víctima, en esa fantasía gris de nuestra mediocre manera de vivir. Colgado es el labregón, a quien tienen que cargar compañeros de menor tiempo en algunos casos.

Es en realidad el colgajo un vicio de nuestra mente, una manera negativa de reaccionar, nacida del temor, del egoísmo y de la falta de fe, un lastre mental que nos impide ver con claridad y accionar con rapidez, una mórbida manera de masoquearnos, un disfraz depresivo y agobiante que surge de manera espontánea, en algunos casos de manera imperceptible, una actitud mental negativa que previa a cualquier acción, nos hace rechazarla so pretexto de gozar de nuestra comodidad o de nuestro confort. En el momento en que alguien nos da un servicio, la mente colgada nos susurra: “pero no tienes coche”. Si hemos tomado la decisión de levantarnos temprano a correr o hacer ejercicio, la mente colgada nos susurra: “hace mucho frío”, “te duele la garganta”, “te duele la cabeza”, “no dormiste bien anoche”, etc., etc. Si se trata de desplazarnos hacia algún servicio, la mente colgada nos susurrará también cositas chistosas, nos pondrán todo un cúmulo de pretextos y se entronizará la más negativa de todas las actitudes, “la justificación”.

La mente colgada siempre espera un pretexto para columpiarse, así si un ahijado haciendo cara de lástima, ha estado con algunos malestares físicos, pero siente que no son tan graves como para no estar en el grupo, y su “padrinito” le apapacha su malestar, el ahijadito tenderá a colgarse incluso contra su voluntad a exagerar su fondeo, pensando que de esta manera logrará cierto grado de atención. Obviamente que terminará encharcado en la conmisericordia y con toda una gama de colgajitos. **El colgajo es una manera infantil de regocijarse con el sufrimiento, que cuando uno es niño, se conocían con el nombre de chiqueo, o se llamaba chipiloso al sujeto que lo practicaba.**

Colgado es el que llega a su casa a molestar a su compañerita, pidiéndole un tecito, curándose con ella, colgado es aquel que vive en un quejido, se queja de malestares físicos, de fondeos económicos, de que se le descompuso el coche, si lo tiene, es decir, que la mente genera una serie de justificaciones e impedimentos para “no hacer”, para negarnos la vida, para paralizar nuestra acción, no necesariamente se expresa la justificación, **el colgajo es una actitud mental, más bien se piensa la justificación, es una tendencia hacia la pereza, una sugestión continua de derrotismo (que no es derrota).**

Segunda parte

En nuestra manera equivocada de vivir enfocamos generalmente las cosas bajo el supuesto del temor, efectivamente, el temor y nuestro profundo sentimiento de importancia, síntomas de nuestra endeblez emocional, son el común denominador de esa terrible impedimenta que conocemos con el nombre de colgajos; nuestra mente es fértil para los pensamientos negativos, influencias negativas e informaciones negativas. Empapada de miedo, la mente contamina todo pensamiento, paraliza toda acción, nos hace sentir inseguros, para ocultar este mecanismo, nos llenamos de justificaciones, buscamos culpables, evadimos la realidad y comenzamos a “darnos tono”, como sentirnos importantes enunciando una acción que tal vez nunca llevaremos a cabo, buscando de antemano la justificación, para no hacerla o para aminorar la frustrante sensación del fracaso.

Durante toda nuestra actividad alcohólica sentimos la inseguridad en cada uno de nuestros actos, desde el más nimio hasta aquel que se pudiera clasificar de importante, sentimos el acoso de nuestra propia mente, acusándonos por esa misma inseguridad, vivimos la frustración, el resentimiento hacia nosotros, la conmisericordia y el deseo de escapar a esa atormentadora sensación de debilidad. El alcohol nos proporcionaba los medios de la evasión, ocultaba convenientemente nuestra realidad y el autoengaño, sustituía ésta con toda una gama de autojustificaciones, evadiendo nuestra responsabilidad, nuestro sentimiento de culpa, buscando a los culpables de nuestro fracaso.

En nuestra militancia, esta sutil manera de evadirnos no logramos detectarla fácilmente, puesto que de alguna manera nos causa grado de “aliviane”, pero a la larga descubriremos que es un lastre que no nos permite crecer y madurar.

Los colgajos obvios son fáciles de detectar, actitudes intrascendentes, producto de nuestra mente infantil. Como quiera que sea, en nuestra bebetoria adoptamos cierta pose de adultos, nuestro egocentrismo nos evitaba que tuviéramos actitudes niñas, sin embargo en nuestra militancia de repente, durante un buen trecho de nuestra recuperación, actuamos como verdaderos bebés que se niegan a crecer y permanecen plácidamente colgados en las valencianas del padrino o en el regazo de la madrina.

Colgado es todo aquel que se niega a crecer y permanece en actitud de niño chiquillón.

El colgajo va matando nuestra voluntad de crecer, va debilitando nuestros impulsos más auténticos, por trascendernos, va enquistando toda una serie de vicios mentales que nos impiden una acción constructiva, una actitud de cooperación, etc.

En muchas ocasiones hemos escuchado en la tribuna, el sufrimiento manifestado por una compañera en relación a la dependencia para con su compañero, o viceversa, y generalmente se manifiesta un estado de conmiseración con fuertes tendencias depresivas culpando a la contraparte o a las circunstancias de nuestras sensaciones desagradables o de nuestro “infortunio”. La realidad es que deseamos sufrir, deseamos inspirar conmiseración y mórbidamente empezamos a lacerarnos, a darnos con el garrote de la ira. En realidad, el desajuste que causa nuestro malestar, no debería de tener importancia y en momentos tomamos conciencia de que nos sentimos profundamente inseguros, seguimos tendiendo a minimizarnos y a llenarnos de profundos sentimientos de inferioridad, actuamos como “la niña fea”, que piensa que si se le va su mazacote, no volverá a hacerla, situación que seguirá prevaleciendo mientras está niña no tome conciencia de que el problema de aceptación es de ella y de que una vez que se logre aceptar como simple ser humano, el hecho de cómo la vean los demás, no tendrá importancia; la respuesta a este colgajo es un breve autoanálisis, para darnos cuenta que no existe fondeo, sino un voluntario deseo de conmiserar y conmiserarnos. En el mundo de afuera, si alguien sufre por x, lo más seguro es, que lo comiencen a pobretear y a justificar su sufrimiento; nosotros pensamos que nadie tiene derecho a sufrir, aunque siempre habrá justificación para hacerlo, esto es, que **el sufrir y no sufrir, está en nuestra voluntad, todo depende de nuestro modo de enfocar las cosas y de enfrentarlas en última instancia.**

El colgajo es una manifestación pura de nuestro egoísmo, una falta de consideración a nuestros semejantes, un abuso a la disposición y buena voluntad de los demás, un impedimento en nuestras relaciones interpersonales que nos obstaculiza el asociarnos de manera libre, espontánea y grata.

EL COLGAJO LÓGICO

Desde nuestra llegada a Alcohólicos Anónimos se nos da la consabida sugerencia de NO HACERLE CASO A NUESTRA MENTE, PUES ES AQUÍ EN DONDE SE ENCUENTRA EL MEOLLO DE TODO SUFRIMIENTO, nuestro problema de vivir a nivel mental, es que en cada momento la mente nos mangonea para un lado y para otro, y es sorprendente, cuando la podemos observar, la lógica impecable con que aparentemente reacciona. Esta situación es más manifiesta cuando se trata de tomar decisiones, cuando nos encontramos en el dilema, cualquiera que sea, la importancia de la decisión desde comprarnos ropa, divorciarnos, rentar una casa, etc., etc., independientemente de nuestros temores alertados por informaciones, insinuaciones de las “buenas conciencias” del mundo de los normales. **En realidad, nuestra indecisión es originada por el temor**, esta manera mórbida de atormentarnos nos lleva en muchas ocasiones a la paralización total; esto es, por supuesto, en aquellos casos en que se supone que existe ya un poco de sano juicio, porque para nosotros durante nuestras primeras 24 horas y hablamos de años, no era posible ni siquiera visualizar alternativas de decisión, porque nuestra mente era un caos, como si de repente al entrar a militar a un Grupo 24 Horas, se hubieran roto las bridas que controlaban la locura y mil y un disturbios se dispararon en un determinado momento, como si la cuerda se hubiera reventado y obviamente en esas condiciones, estamos total, absoluta y definitivamente inhabilitados para tomar decisión alguna. **El principio del sano juicio es la conciencia de nuestra locura o cuando menos de nuestra inhabilidad para ver con claridad las**

cosas, sobre las que tenemos que tomar la decisión, en primer término la maleza de nuestra naturaleza neurótica, temores, resentimientos, envidia, reacciones hipersensibles, vienen a constituir un primer obstáculo y luego en las ocasiones en que aparentemente estos obstáculos han desaparecido, nos enfrentamos a una mente lógica, pero contradictoria.

En estos casos, todo análisis del pensamiento está invalidado. No queda más pues que la guía del Padrino y poner en manos del Poder Superior, es decir, **mientras el ingrediente espiritual esté por abajo de nuestro raciocinio, estaremos expuestos no nada más a fallar, sino a paralizarnos en la decisión.**

Es muy importante tener claro que no nos podemos exigir infalibilidad, porque éste es el principio de la indecisión. **¡IMAGÍNENSE A UN DESVIADO MENTAL, PRETENDIENDO TOMAR DECISIONES PERFECTAS!**

Una vez tomada la decisión, es importante no volver la cara para atrás, porque el alcohólico se arrepentirá y se llenará de sentimientos de culpa, aun cuando la decisión tomada sea la buena. ¿Qué manera de masoquearnos, verdad?

LA CONMISERACIÓN, ESA TENTACIÓN

¿Quiénes no hemos sentido deseos de que se nos brinde apapacho, de despertar la conmiseración de los demás, hasta en las cosas más nimias?, ¿quién no ha tenido la tentación, cuando nos preguntan, cómo estamos o cómo sigues, o cómo te fue el día de hoy, o qué tal el trabajo, sobre todo si traemos algún fondeillo, de exagerarlo al máximo, para lograr cierta discutible admiración conmiserativa? El problema es que este aparente inofensivo colgadillo, nos va a llenar de conmiseración y de depresión. **EL REMEDIO PARA EL COLGAJO ES CONCIENCIA Y BUENA VOLUNTAD PARA TRASCENDERLO, Y SOBRE TODO LA PRÁCTICA DE NUESTROS PRINCIPIOS ESPIRITUALES.**

La magia del espejo

La conciencia de nuestra enfermedad, la hemos logrado a través de ver nuestra vida reflejada en la vida de nuestros compañeros. Esto es, cada uno de nuestros compañeros tiene en su historial, en su vida, un alto contenido de nuestra propia vida.

Aunque lejanas, permanecen frescas nuestras primeras experiencias, cuando a través de nuestros compañeros en repetición continua, fue despejándose nuestra nublada conciencia para vivir en el recuerdo nuestros sufrimientos por nuestra manera de beber. Esto que es de una simplicidad verdaderamente elemental, constituyó en sí un serio obstáculo por esa predisposición a aceptar nuestra verdad. Por la defensa de nuestro alcoholismo a las gradas de la locura y de la muerte, porque los “castos y virginales” oídos del alcohólico se niegan a aceptar cualquier palabra que rompa el encanto de su autoengaño, de la mentira, que ha cubierto la realidad de su vida, de la fantasía, que ha entretejido a su alrededor, para no verse descubierto en su infinita pequeñez, en su trágica ilusión, extasiado en la locura de sus sueños se incomoda ante quien pretenda hacer la más leve rasgadura a su coraza, así el rechazo a las primeras experiencias de nuestros compañeros, fue a la par que enérgica, angustiada. Todos los niveles de conciencia fueron sorprendidos in fraganti con la primera gran verdad “**IMPOTENTES FRENTE AL ALCOHOL**”. Una sola frase había cimbrado y descuadrado la fachada con la que creíamos llegar a un grupo de **ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS**.

Efectivamente, de manera minuciosa y a nivel de historial recibimos el regalo de nuestros compañeros para hacer conciencia de nuestra vida; el sufrimiento de la cruda,

la fase más superficial de nuestro sufrimiento, la más leve, sudores, fríos y calientes, vómitos, arcos, miedo, mucho miedo, el delirio auditivo, poco detectable, porque en ocasiones fue hasta grato seguir escuchando, ya solos, la música, las carcajadas, la plática y en ocasiones, a nivel como de recuerdo, fijar la mente en este pasado inmediato, abstrayéndonos del momento de sufrimiento, para regocijarnos en el recuerdo idiotizante de las locuras de la borrachera. El delirio sensitivo, una serie de sensaciones que van desde piquetes, sensaciones de adormecimiento, sensaciones de que se nos pegó la garganta, sensación de estar totalmente intoxicados, como de estar completamente llenos de mocos, sensación de que se nos va a parar el corazón o que nos va a estallar, hormigueos, cosquilleos que nos llenan de inquietud, palpitación de sienes, brinquetes, etc., etc., delirios visuales, pesadillas, apariciones fantasmagóricas, etc. Pudimos concientizar nuestros sentimientos de culpa, siendo que el alcohólico se siente culpable hasta de haber nacido, culpable de causar la muerte de algún ser querido, culpable de que mamita llorará por sus borracheras, se enfermará por ellas y como buena madre mexicana, lo hubiera llegado a maldecir con las bonitas frases de **“las lágrimas de una madre se pagan siempre”, o “primero conociste madre que esposa”, o “pero todo lo vas a pagar”**, etc., etc., culpable por haber hecho sufrir a su compañerita o compañerito en la inteligencia de que cuando caemos en este estado conmisericordioso vemos a todos como blancas palomas y a nosotros como asesinos del ring. Concientizamos nuestras dependencias, esa tendencia brutal a aferrarnos a algo o alguien, a apoyarnos en él, a cubrirnos con él, a meternos con él, al grado de nulificarnos, porque al fin de cuentas llegamos a vivir a través de nuestra dependencia; concientizamos nuestro fracaso ante nuestra vida. Después vinieron los ahijados y a través de ellos pudimos ir viendo muchas de las cosas que se nos perdieron en el nivel de la conciencia, aunque esto tampoco es fácil, dado que nuestra enorme capacidad de ver con relativa facilidad los defectos de los demás, nos impide detectar rápidamente por reflejo nuestras propias fallas, sin embargo con un poco de conciencia podemos ver a través de las fallas de nuestros ahijados nuestras propias fallas y en muchas ocasiones notamos sorprendidos, que estamos dando una sugerencia que bien podríamos aplicarnos a nosotros, dado que también es característica nuestra estar prontos para decirle a otro lo que debe hacer, haciendo cortina de humo en lo que nosotros debemos aplicarnos, “exigentes para los demás y sumamente complacientes en lo que respecta a lo nuestro”. PORQUE PARA NOSOTROS HA SIDO INVENTADA “LA JUSTIFICACIÓN”, ESA MÓRBIDA ESTRATEGIA QUE NOS PERMITE A BASE DE PARCHES, EVADIR NUESTRO SUFRIMIENTO CUANDO CONCIENTIZAMOS DE MANERA CASI ACCIDENTAL, ALGÚN PEQUEÑO PROBLEMITA PROPIO DE NUESTRA PERSONALIDAD ENFERMA, ASÍ EL HUEVÓN PENSARÁ QUE SE ESTÁ APLICANDO LA DERROTA, EL DEPENDIENTE DE SU COMPAÑERITA ESTÁ PRACTICANDO LA INTEGRACIÓN FAMILIAR, EL RESENTIDO RAZONARÁ SU RESENTIMIENTO Y ENCONTRARÁ MIL JUSTIFICACIONES PARA SU AMARGURA, ETC., ETC., LA VERDAD ES QUE NO PUEDE HABER JUSTIFICACIÓN PARA SEGUIR SUFRIENDO.

A pesar de esto, tarde o temprano aprovecharemos este reflejo en el apadrinaje, máxime cuando nuestros ahijados o compañeros de militancia comienzan a despertarnos sensaciones de molestia, de rechazo, reacciones neuróticas, angustiosas, etc. Es decir, que su actitud o su conducta de alguna manera están hiriendo la parte sensible de nuestra personalidad, vale la pena rascarse cuando se siente comezón.

Este reflejo se manifiesta a nivel tribuna, cuando con vehemencia queremos cambiar en otro aquello que no hemos podido cambiar en nosotros, a mayor violencia, mayor

reflejo, hasta los balaceadores habituales tiran el disparo a su defecto que lleva el compañero, al que balacean.

Hemos visto que en materia de espejos, los hay de todas clases, tipos y tamaños, los hay cóncavos, convexos, fieles, aquéllos que nos hacen ver deformes, si somos gordos, nos hacen ver flacos, si somos flacos, nos hacen ver gordos, etc., etc. De igual manera es en muchas ocasiones nuestro reflejo en la recuperación, nos vemos en el historial de otros, pero como cosa superada y podemos exclamar con audacia, que el compañero a quien escuchamos, “está muy enfermo”. Siempre que exista una sensación de molestia, de rechazo, de neurosis en relación a otro ser humano, vale la pena buscarnos nosotros, tal vez encontremos algo que no hayamos detectado.

La búsqueda de la fe

Aparentemente los alcohólicos somos el prototipo de la autosuficiencia, en alguno de los vericuetos de nuestra existencia, fuimos extraviando los principios de fe que seguramente intentaron enseñarnos nuestros mayores.

Efectivamente, la mayor parte de nosotros nos rebelamos contra la existencia de algo superior, pretendimos manejar nuestra vida a nuestro antojo y por obvias razones, sin tener que dar cuentas a nadie de nuestros actos. Sabedores de nuestras fallas, jamás pudimos admitir censores, críticos, opinadores, etc., etc. No es precisamente el enfermo alcohólico, ejemplo de docilidad, rebelde por naturaleza, llevando la inconformidad a cuestras, pretendimos erigirnos en seres autosuficientes, sabelotodos y desde la altura de nuestra prepotencia creímos posible, no solamente manejar nuestra vida, sino la vida de otros seres humanos.

Nuestra cultura de oídas, que es generalmente la que tenemos todos los alcohólicos, nos daba argumentos para polemizar sobre todo tipo de temas y parábamos nuestras posaderas, negando la existencia de DIOS.

En el fondo el alcohólico es atormentado de continuo, por su propia conciencia, voz persistente y molesta que taladra nuestro organismo y nuestro cerebro, generadora de nuestros sentimientos de culpa y acusadora permanente de cada uno de nuestros actos, en los momentos de la angustia, de la depresión, en donde no era posible acallar la voz de la conciencia, cada uno de nosotros, farsantes irredentos, esbozamos el inicio de una oración o llenos de temor y desconfianza, llegamos incluso a hacer solicitudes descabelladas para la satisfacción de nuestros caprichos, o para saciar nuestros instintos descoyuntados. Tracaleros espirituales, tratamos de entrar al cambalache con el propio Poder Superior, rehuimos toda oportunidad de hacer un trato serio con nuestro Poder Superior por concebirlo como un Dios castigador, que despertó siempre profundos temores por nuestros actos cometidos, o bien, porque nuestro temor a ser víctimas propiciatorias de los demás, nos ponía a la defensiva de cualquier cambio que implicara que nos volviéramos “buenos”, palabra en la que jamás creímos y que identificábamos con la de “hipócritas”, y porque aun teniendo noción de lo que significaba, siempre identificábamos el calificativo de bueno con el de retrasado mental, conformista, dejado, débil, barco, engañado y hasta corneado. Toda nuestra rebeldía se hacía patente cuando nuestra teoría se confirmaba y escuchábamos: “qué perenganito de tal, tan buen padre, tan buen esposo, tan trabajador, su mujer lo corneaba”, “qué a perenganita de tal, tan mujercita, tan de su casa, tan buena madre, tan devota, y su marido la engaña y la madre, cada vez que llega pedo”. Defensores de causas ajenas e imaginarias, en las que

pretendíamos vernos, si dejábamos de estar alertas, acrecentábamos nuestra desconfianza e incrementábamos nuestra rebeldía.

El fondo de cada uno de nosotros nos hizo sentir que el camino había terminado, que la batalla estaba perdida, en un instante se derrumbó, nuestra prepotencia, nuestra aparente fortaleza y nos vimos indefensos, impotentes y desamparados. No hay nada más dramático que el tomar conciencia de nuestra devastadora debilidad, tal vez en estos momentos cada uno de nosotros quisimos apelar a DIOS, unos lo hicieron, otros negaron que lo hicieron, a los más, los invadió el miedo y tal vez en una petición balbuceante, pedimos la ayuda que necesitábamos.

CADA uno de los que llegamos a un grupo de A.A., somos provistos de una buena dosis de fe, aun cuando no concientizamos este hecho, pero de alguna manera, un rayo de esperanza pudo penetrar en la granítica coraza de desconfianza y de temor, para quedarnos en un grupo de A.A. Afortunadamente, EN NUESTROS GRUPOS YA NO HAY DISCUSIONES NI POLÉMICAS INÚTILES, SE VA SIEMPRE AL MEOLLO DEL ASUNTO, JAMÁS NOS DETENEMOS A ARGUMENTAR CON UN ASPIRANTE O CON UN NUEVO. Sabemos por nuestra propia experiencia que cualquier intento de convencimiento, cualquier mínimo reconocimiento, hará crecer su importancia y se agarrará de cualquier argumento para fortalecer en su miedo, la defensa de su enfermedad. Por eso, jamás tocamos esos terrenos, el mensaje simple y sencillo: Quieres dejar de beber, éste es el lugar. Quieres seguir bebiendo, las cantinas están abiertas. LAS DUDAS LAS ACLARAN LAS JUNTAS, EL QUE SE VA A IR, SE VA A IR CON ARGUMENTOS O SIN ELLOS.

Hemos observado que principalmente aquellos que llegamos más autoengañados, cargando nuestro disfraz ya que aparentemente conservamos al llegar alguna situación dentro de la sociedad, somos los más reventados, del género de los que quieren saber y deseen hasta ser convencidos. Nada más perjudicial que alimentar el sentido de importancia de este tipo de enfermos, que si bien es cierto, todos llegamos ampulosos y pueriles, los de esta clase venimos deformes hasta los linderos del ridículo, **y atrás de nuestra aparente formalidad, “comedimiento, decencia y educación”, está una mente torcida, errática, maquineísta, muy, muy enferma.**

Pese a todo, es evidente que la fe nos ha sido dada, el curso de nuestra recuperación, la conciencia de nuestra debilidad, despertarán de repente un deseo irrefrenable de satisfacer la necesidad que cada ser humano tiene de creer en algo. Tal vez entremos en confusiones, tal vez querramos meternos a DIOS por la boca, hasta que lleguemos a la frustración por el hecho de no “sentir la fe”. Un buen día, nos damos cuenta de que todo a nuestro alrededor respira fe, de que ésta es un acto voluntario que despierta nuestra capacidad de confiar, sentimos que los temores se van ahuyentando, las angustias se van esparciendo, el resentimiento se va diluyendo, nuestra inclinación por las cosas sencillas se va haciendo clara y evidente, la sensación de desamparo, de indefensión va siendo sustituida por una razón de vida, la sensación de vacío y de inutilidad va teniendo contenido cada 24 horas, nuestra ancestral rebeldía va siendo reemplazada por actos cada vez más convincentes, la pelea con nuestra propia mente va cesando, **esta atmósfera es una atmósfera de fe, presidida por DIOS, para quien lo quiere, para quien lo necesita, para quien ha rendido su vida, para que se haga en ella la voluntad del PODER SUPERIOR.**

Nuestras depresiones

Tal vez no se aventurado afirmar, que la mayoría de los enfermos alcohólicos padecemos fuertes tendencias depresivas. Si nos damos oportunidad de analizar nuestro historial desde este punto de vista, veremos la manifestación de esta tendencia en muchas actitudes del pasado y como una serie amenaza de nuestra sobriedad en el presente. Es natural, que personas como nosotros que no tuvieron la capacidad de aceptar su circunstancia personal y la circundante, atosigadas siempre por el miedo y la inseguridad, entrarán de continuo, a nivel consciente o no, en diversos grados de depresión.

Muchos compañeros han manifestado que pudieron detectar esta tendencia en etapas demasiado tempranas, como al niñez y que se agudizaron en el periodo adolescente. LA DEPRESIÓN ES LA NEGACIÓN DE LA VIDA, SIEMPRE LLEVA COMO ANTECEDENTE LA FRUSTRACIÓN Y LA CONMISERACIÓN. Efectivamente, con frecuencia caímos en depresión por imaginar que no éramos apreciados en el hogar paterno, por tener la sensación de que éste nos proporcionaba la seguridad que nosotros pretendimos obtener en esta edad básicamente para nuestra integridad personal; sufrimos depresión ante las primeras dificultades en nuestro aprendizaje o aquellas que afloraron en nuestras incipientes relaciones interpersonales, cuando sentíamos la agresión de nuestros compañeros de escuela o de juegos, cuando sentíamos el rechazo de nuestras primeras amistades, desarrollándose al mismo tiempo nuestro deseo de quedar bien, de lograr a como diera lugar, la aceptación y el afecto, y desde entonces, el temor a relacionarnos con otros seres humanos, que pudieran victimarnos de alguna manera, la rebelión del instinto hizo que se manifestaran nuestros primeros rasgos neuróticos, reacciones violentas y en algunas ocasiones francamente histéricas. La imposibilidad de vencer estas dificultades nos llevaba al mundo de la imaginación, de la fantasía, tratando de evadir nuestra realidad, en algunas ocasiones convirtiéndonos en chicos introvertidos, huraños y misántropos, en otras, en seres desconfiados y temerosos, resentidos y confundidos. Culpamos de estas experiencias a nuestros padres y es en este periodo, en donde detectamos que somos diferentes, que no somos iguales a los demás seres humanos, aun cuando muchos tomamos actitudes rebeldes y pendencieras para revalidar nuestra debilidad que vamos descubriendo, esa imagen real que comenzamos a odiar, porque va en contra de nuestro concepto de hombría y virilidad. Esta lucha entre lo que pretendemos ser y lo que somos, va haciendo que comencemos a confrontar nuestras primeras tendencias depresivas. La mujer no está exenta de estos síntomas; cuando siente el rechazo de sus compañeros, de sus maestros, comienza a rebelarse en contra de la madre (su relación natural), aparecen los primeros berrinches, sus primeros intentos de chantaje emocional (negarse a comer, encerrarse en su recámara), comienzan a salir los inventos de enfermedades para no ir a la escuela o a los lugares en donde se siente rechazada, etc., etc.

El periodo adolescente va acentuando esas características y tal vez en esta etapa aparezca el alcohol, su virtud desinhibidora nos da la sensación de trascender la angustia y la depresión, surge la fiesta, el autoengaño, la fantasía, aunque en muchas ocasiones en la cima de la euforia, un extraño mecanismo nos baja a la conmiseración, a la depresión, muchos disfrazamos esta sensación y la ahogamos en alcohol, es más evidente (la clásica borracha o borracho llorón).

Nuestra vida girará en torno de éxitos y fracasos, efímeros triunfos, alegrías y rápidas bajadas a la conmiseración y a la depresión. Si encontramos compañeros o compañera, comenzamos a sentir seguridad, euforia, el mundo toma sentido y nuestro desgano de vivir, por momentos empieza a tener contenido, pero al presentarse problemas, al empañarse nuestras frágiles relaciones, por nuestra inseguridad (celotipia, complejos de inferioridad, sentimientos de superioridad), o porque creemos que merecemos algo

mejor (ya en pleno autoengaño), comenzamos a ser fáciles víctimas de la frustración y de la conmisericordia. Al haber encontrado el elixir que todo lo diluye, vamos de una borrachera a otra, tratando de escapar de esa sensación de inutilidad, de vacío, de desencanto, de soledad, de desamparo, de fracaso, en fin, de depresión. Al principio, seguramente la borrachera no será producto de una decisión consciente, sino que se presentará como circunstancial, motivada por reuniones, compromisos, encuentros con amigos, etc. Llegará el momento, en el que el enajenarnos con el alcohol será plenamente consciente, como un escape de la realidad que no nos gusta, del mundo que nos aprisiona, nos tortura o simple y sencillamente al que somos indiferentes o despreciativos.

La vuelta de una borrachera siempre traerá de la mano la depresión y lo que en un principio fueron flashazos, se irán haciendo estados más prolongados en la misma proporción en que va avanzando nuestra enfermedad, hasta llegar el momento en que el alcohol no sea más que un pobre paliativo y sintamos el impulso de una enajenación total, de romper con todo, irnos a donde no hay nada, sino otras sombras que pululan en su baldío, porque baldío es el interior de cada alcohólico, que ha perdido el significado de la vida, la fe, la esperanza, la voluntad, se van diluyendo en la nada como el último sarcasmo de su enfermedad.

La llegada a un grupo de A.A. en nuestros inicios hará que desaparezca drásticamente nuestra depresión, como si esa vieja bruja se hubiera cansado de atormentarnos, sin embargo hará su aparición en nuestras primeras crisis, pretenderá colgársenos al cuello en cada oportunidad. La depresión está en nuestra mente, negando a cada momento nuestra voluntad, nuestra posibilidad, nuestros deseos de vida, está en nuestro temor de enfrentar la realidad, máxime cuando ésta no es de nuestro agrado, está en el disturbio emocional que no tiene realidad ni contenido, está en el deseo de renunciar a la vida, manifestándose en cualquier pretexto desde las primeras horas de la mañana, cuando nos aconseja no levantarnos, en nuestros disturbios tempraneros, en ese lapso entre abrir los ojos y levantarnos, cuando se agolpan todos nuestros temores, cuando los espantajos toman formas de realidad, cuando la fantasía negativa aprovecha nuestro estado de semiconciencia, cuando por un momento no quisiéramos vivir, cuando nos tortura la evocación de un pasado inmediato y cruel, cuando aparecen todos los duendes, de los miedos del alcohólico, todas las dudas, **un instante que es definitivo para nuestras 24 horas , el primer instante del día, donde debemos poner en juego toda nuestra voluntad, toda nuestra fe, por precaria que sea, tomar conciencia que no estamos solos, de que todos están con nosotros, tener conciencia de que no es más que un síntoma, algo pasajero, una reacción morbosa de nuestra mente enferma, pero sobre todo, que DIOS está con nosotros.**

Vive y deja vivir

El respeto, nuestra mejor contribución

Para un alcohólico que tiende a involucrarse en todos los ajos, nada hay más difícil que la práctica del respeto al sufrimiento ajeno. Muchos nos quejamos en la tribuna de la mala cara de nuestra compañera o compañero, de las malas conductas de nuestros hijos e hijas, del novio o marido de nuestras hijas o a la inversa de nuestros hijos, de los malos modos de mamá o de papá, de nuestros amigos o de las circunstancias, del mundo; por eso, nuestros compañeros nos sugieren respetar a los demás. Es posible que

nuestra compañera o compañero estén naturalmente resentidos por los años de nuestra actividad alcohólica, que a pesar de que muchos hayamos acumulado algunas 24 horas militando, se sigan suscitando algunos movimientos en nuestras relaciones para con ellos. Es posible que nuestros seres queridos confronten sus propios problemas, de trabajo, de movimientos con sus hijos, con sus familiares, de las enfermedades propias de su sexo en su asistencia de cada 30 días o en su retiro, que exista el deseo de mover un poquito a su alcoholiquín o alcoholiquita, porque ¿por qué nada más van a sufrir ellos? ¿Por qué el alcohólico no va a sufrir?

Nosotros en nuestra actividad alcohólica y en muchas ocasiones hemos tenido las mismas reacciones, **SABEMOS QUE EL QUE ESTÁ SUFRIENDO, DESEA QUE SUFRAN TODOS, PERO FUNDAMENTALMENTE AQUELLOS CON LOS QUE TIENE UN MAYOR O MENOS GRADO DE DEPENDENCIA.** ¿Por qué pues, nos extrañamos cuando llegamos a ver a mamacita que nos haga un reproche, de que la tengamos abandonada o de que los otros hijos son más comedidos que nosotros, o franca y abiertamente nos llene de neurosis o escenifique su conmiseración? ¿Por qué pues, hemos de extrañarnos que cuando más eufóricos llegamos a nuestro hogar, sintamos el hielo y la indiferencia de nuestra compañera, si nosotros estamos llenos de contentamiento, por qué ella reacciona así? Nos preguntamos de continuo, ¿por qué, si hemos estado insinuando nuestro romanticismo, nos dan con la puerta en la cara? Es aquí, en donde el respeto tiene pleno derecho a sufrir menos nosotros, que todos pueden atascarse de conmiseración menos nosotros, recordemos que **DEBEMOS SER PROFUNDAMENTE RESPETUOSOS DEL SUFRIMIENTO DE LOS DEMÁS, PORQUE HAY QUIENES LES ENCANTA SUFRIR Y CUANTAS VECES HEMOS INTENTADO EVITARLES EL SUFRIMIENTO, RECIBIMOS AGRESIÓN.** Es probable que nos contagien de sufrimiento y lo más curioso es que, **EN CUANTO EL ALCOHÓLICO COMIENZA A SUFRIR, AUTOMÁTICAMENTE EL SUFRIMIENTO DE LA CONTRAPARTE DE CONVIERTE EN REGOCIJO.** Muchas veces, **EL MÓVIL DEL DENGUE, ES MOVER AL ALCOHOLQUÍN,** la mente alerta y el respeto a la mano, son las herramientas para este tipo de actitudes.

Desde el inicio de nuestra militancia, se nos insiste, en que estemos el menor tiempo posible en el hogar, para evitar que nuestra tendencia a meternos en todo, a conmiserar a nuestros seres queridos, a recibir atenciones o apapachos, a dar nuestras doctas opiniones, a lograr el interés en torno a lo que llenos de importancia estamos diciendo, inclusive por la euforia de nuestra propia militancia, para que todo esto no nos llene de frustración nos puede mandar al pedo y que sobre todo en nuestras primeras 24 horas (1 a 2 años), estamos hipersensibles, confundidos, endebles y todavía no existe del todo el sano juicio. Cuando éste se comienza a manifestar, al alcohólico ya no le interesará estar pegado y menos, tener actitudes de padre ejemplar. ¿Por qué no pues, iniciar nuestra práctica de respeto, metiéndonos al grupo? y nos evitamos el ponernos malotes, por lo que a nivel doméstico acontece. Si el alcohólico está en su hogar, estará expuesto a fungir como bacín o a sentirse a nivel proveedor, a que todo el mundo le exija y a que todo el mundo le tire, porque a fin de cuentas, un trebejo es un trebejo. ¿Qué tiene que meterse el alcohólico en que sus hijos vean la televisión? ¿Qué tiene que hacer en su casa el alcohólico con los novios de su hija? ¿Con la novia del hijo? ¿Con la familia de la compañera? ¿Con lo que va a comprar la compañera? ¿Con chiles y cebollas? ¿Qué tiene que hacer en su casa el alcohólico? En fin, que cada quien se la lleva como pueda. –Pero no sufras-. Y si sufres, no bebas. Recuerda la máxima, si tu problema tiene remedio, ¿por qué sufres? Si tu problema no tiene remedio y quieres sufrir, mejor chupa.

Nuestra comunicación defectuosa

Uno de los obstáculos más serios en nuestra vida de relación con los demás, es nuestra falta de capacidad o inhabilidad para lograr una comunicación auténtica: En la actividad alcohólica por nuestro deseo de ocultarnos, por nuestra necesidad de camuflajear nuestra naturaleza, por nuestra mitomanía derivada de lo mismo, por estar sumergidos en esa atmósfera de autoengaño y de locura que envolvía como esferas las escenas disparatadas y deformes de nuestra bebetorias.

En el inicio de nuestra recuperación, por nuestra imposibilidades de ver la realidad, nuestra tendencia a distorsionar a niveles subconscientes, por nuestro deseo de cuidar la imagen, por nuestra desconfianza a nivel consciente. Los que llegamos muy enfermos, nuestro problema es el maquineísmo, esa retorcida forma de pensar, esa enorme habilidad para maquinar la manera de esconder la verdad, de evitarnos el sufrimiento, de enfrentarla, etc., etc. A nivel interpersonal incluso aquellos que presumimos de tener tiempo, encontramos muchas trabas para nuestra comunicación: porque se interpone la emoción, el temor, la desconfianza, nuestro deseo de sacar ventaja, nuestro deseo de quedar bien, nuestro deseo de que sea aprobada nuestra conducta, nuestra tendencia a manipular, nuestra propensión a atraer conmiseración, el querer darnos importancia, el actuar siempre a la defensiva, el querer proteger incluso nuestro estado emocional, esto es el deseo de no enterarnos de cosas feas, el deseo de que otros asuman la responsabilidad por nosotros, nuestras ancestrales exigencias hacia los demás, nuestra inseguridad, nuestra timidez, etc., etc., etc. Todo lo anterior nos impide comunicar. Sin embargo, en nuestra militancia tenemos la oportunidad de trabajar a fondo nuestros resentimientos, que es uno de los obstáculos de la comunicación sana, que nos lleva a generar angustia y cualquiera de sus manifestaciones ante la sola presencia de aquel, con que estamos resentidos. Concientizamos así, que el resentimiento es contra nosotros mismos, por nuestra endebles, por nuestras reacciones infantiles y grotescas, por nuestra falta de aceptación, de las circunstancias que no pudimos trascender y que implicaron sufrimiento; tenemos oportunidad de trabajar nuestros temores, sobre todo el temor de ser víctima de los demás, nuestra falta de seguridad, reacción eminentemente egocéntrica que encuentra campo fértil y distorsiona nuestra realidad, trabajar nuestra exigencia hacia los demás que nos conduce a la frustración, ese sentimiento que nos genera agresión y rabia, cuando las cosas no salen como nosotros deseamos. Tenemos la oportunidad de trabajar nuestra mitomanía, nuestra soberbia que nos llevó incluso al aislamiento total, que nos impedía acercarnos inclusive a cualquier persona o conjunto de ellas para pedirle la hora, para preguntarles dónde está el baño, porque el alcohólico es capaz de hacerse antes que preguntar, esa horrible sensación de que se nos quebrara la voz en el momento más inoportuno, que se nos trabaran las quijadas o que se aguagara a la voz en los momentos en que queríamos quedar mejor, nuestro temor al ridículo, todo lo que nos impidió o nos impide una comunicación espontánea y auténtica. Como todos los problemas que confrontamos, lo básico es concientizar nuestro problema, nuestra aceptación como seres humanos limitados y falibles, nuestra buena voluntad para poder convivir en su momento con aquellos que nos rodean, nuestra ubicación en el mundo de los contrastes para no sufrir por las acciones de otros, incluso ni por las nuestras, ya que hemos puesto nuestra vida y nuestra voluntad al cuidado de DIOS.

Un ingrediente importante para nuestra comunicación es la sencillez y la autenticidad. A muchos de nosotros nos costó trabajo la comunicación directa por nuestro deseo de ser

apreciados por los demás, por el temor que nos juzgaran mal, porque aparentemente no queríamos lastimar a nadie, por pretender vivir en un mundo, en donde se dijera que el alcohólico era muy bueno. Por esto, nuestra dificultad a decir que no, nuestro temor permanente a quedar mal con los demás, cualquiera que fuera su posición social o económica, nuestra incapacidad para poner un poco de energía en caso necesario, pues el alcohólico en su deseo de quedar bien, fue en contra de sus propios intereses, de su propia integridad personal y familiar, de la razón de sus seres queridos, pues todo era supeditado al interés del alcohólico de sentirse admirado, estimado, o simple y sencillamente a la cobarde manera de enfrentar su relación interpersonal.

NADIE MEJOR QUE EL ALCOHÓLICO PARA COMPRAR LO QUE LE VENDAN, SOBRE TODO SI YA ESTÁ ADENTRO DE LA TIENDA, EL ALCOHÓLICO ES CAPAZ DE COMERSE LA MOSCA DE LA SOPA, PARA NO MOLESTAR AL MESERO, DE DEJAR MAYOR PROPINA PARA EVITAR QUE SE HABLE MAL DE ÉL, DE TRAGARSE HASTA LO DESCOMPUESTO CON TAL DE NO MOLESTAR A SU ANFITRIÓN, CAMPO SIEMPRE PROPICIO PARA EL ABUSO Y LUEGO A SENTIRSE VÍCTIMA, A RUMIAR SU FRUSTRACIÓN Y SU AMARGURA.

Por esto es inapreciable la comunicación en el grupo, recordemos que nuestro grupo es un gimnasio, el lugar de nuestros ensayos, nuestra asistencia y práctica, la utilización de las herramientas y **EN ESTE CASO EL SERVICIO, NUESTRA DISPOSICIÓN DE TRASCENDERNOS Y... DIOS HARÁ EL RESTO.**

Nuestra mente morbosa

Una de las muchas características de nuestra desviación mental es la morbosidad de nuestra mente, una manera enfermiza de pensar, hemos recogido en nuestras correrías alcohólicas y aún antes de iniciarlas, para muchos de nosotros desde la edad infantil, una información distorsionada de la realidad, en el proceso de selección que creemos que todos los seres humanos tenemos. Los alcohólicos escogimos lo más negativo, lo más sucio, lo más miserable, en el ejemplo más obvio, no creíamos en DIOS, pero nuestra mente infantil se torturó con la imagen del diablo, o sea, que existía en muchos antes de hacer contacto con el alcohol, un impulso a tomar lo más negativo que nos ofreció la vida. De continuo escuchamos a nivel tribuna la morbosidad en el área sexual, que no es sino una faceta de todo ese cúmulo de morbosidad del que estamos impregnados cuando llegamos a ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, sobre todo ese deseo de masoquearnos con nuestros propios pensamientos manifestados en dudas, en temores, proyectados en imágenes ante cualquier información que cimbra y promueve una mórbida manera de ver las cosas. Tenemos necesidad de refritear los hechos más negativos y perturbadores que encontramos en nuestro camino, regodearnos y encharcarnos en lo miserable. Así, si presenciamos un accidente, queremos retenerlo en nuestra mente a nivel imagen, con deseos de sufrir, si lo comentamos no tenemos en ello la actitud de saneamiento que debe anteceder todo acto catártico, sino el deseo de darnos importancia, de llamar la atención, de buscar la conmiseración, es posible, como suele suceder que el hecho en sí, nos importe un bledo, trátase de lo que se trate, así sea la muerte del ser que decimos más querer; el proceso es simple, el disturbio inicial puede ser un reproche de la mente, acusándonos de no sentir nada, esto nos lleva a que conscientemente busquemos “sentir algo” después del comentario, fingiendo incluso que estamos sufriendo, después al refriteo, al encharcamiento, a la conmiseración, a la

depresión, por no podernos quitar de la mente, hasta a nivel película aquello que nosotros mismos hemos creado; ese deseo de despertar, de atraer la conmiseración en todo momento, nos hace terminar conmiserados. **Esta manera equivocada y torcida de ver las cosas es producto de una pobre vida espiritual, de una absoluta falta de fe, de una pretensión de vivir en el estadio más oscuro que nos ofrece la vida, en el mundo de las sombras.** Es posible que ni siquiera hayamos sido testigos presenciales del hecho que nos escuece, que fortuitamente hayamos recibido la información, ésta se haya convertido en disturbio y haya prendido la mecha a la explosión de una carga de negatividad, contenida surgiendo en nuestra mente imágenes y temores, dudas, incertidumbres, sospechas, sensaciones que nada tienen que ver con la información recibida. Así la información que se inicia, con el enterarse que alguien conocido cercano se encuentra enfermo, puede llevarnos en nuestra disparatada manera de digerir la información a concluir que se nos puede morir nuestro hijo, nuestra madre, que nuestro dolor de muelas infectó al maxilar, o que DIOS no existe.

A veces sin siquiera el pretexto de la información negativa, en nuestros momentos plácidos de ociosidad, viendo la televisión o leyendo el periódico, o cuando estamos como idos, sin saber que hacer y un jugueteón, cuando inoportuno pensamiento nos dice –“¿Y si tu mujer te engañara?” o bien nos acusa y nos dice, –“Toda tu vida has sido un inútil”, o bien –“Ya es tiempo de que eches acción al trabajo”, o bien, como a nivel recuerdo, –“Qué mal te trataron en tu casa”, o bien alguna información recibida en el curso del día y que de momento nos tragamos sin chistar, y de repente aflora al nivel consciente y dispara el disturbio y salta el resentimiento, en fin que tal parece que estamos inmersos en un mar de negatividad. Esto proseguirá, mientras tengamos la mente ociosa y mientras no nos preocupemos sino de nosotros mismos, mientras nos neguemos a trascender la mediocre y oscura dimensión en la que vivimos, mientras nos neguemos a ver la luz, mientras seamos mendigos de felicidad, ayunos de alegría, mientras sigamos alimentándonos de amargura en el pequeño mundo de “nuestras cosas”, aun cuando a cada minuto descubramos lo inútil de nuestra existencia, aun cuando a cada minuto detectamos la impostura en cada una de nuestras actitudes, aun cuando empavorecidos nos demos cuenta de nuestra falta de contenido como seres humanos, aun cuando lleguemos a la conclusión que lo único que aprovechamos del programa es el hacer catarsis y nuestra precaria militancia, teniendo nuestra mente en los deseos descoyuntados de pompa y poderío, en la pretensión siempre frustrante de recobrar la hacienda que nunca tuvimos, la imagen de jefe de familia que ni siquiera podemos concebir, mientras sigamos dándole crédito a nuestra mente enferma, mientras creamos que pensamos, mientras seamos incapaces de confiar, de creer y de vislumbrar un mundo diferente, mientras nos conformemos con nuestros pensamientos chicos, mientras seamos incapaces de aceptar que somos HIJOS DE DIOS.

La subsistencia de los grupos de Alcohólicos Anónimos

El primer reto con el que nos enfrentamos a nuestra llegada a los GRUPOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS es el problema de adaptación.

Efectivamente, el enfermo alcohólico, en cualquier grado de su enfermedad, tiene una escasa o nula capacidad de adaptación, pero fundamentalmente en tratándose de relaciones humanas, de pertenecer a cualquier grupo o sociedad, están de por medio nuestros complejos de inferioridad compensados con un profundo cuanto ridículo sentimiento de superioridad, nuestros prejuicios, ideas deformadas por el temor, la

frustración y el resentimiento, que nos imposibilita a creer en la buena voluntad de otros seres humanos. EL ALCOHÓLICO NO CREE NI EN LO QUE VE; su soberbia, su tremenda timidez, su mitomanía, en fin todo lo que obstruye una sana comunicación y consecuentemente una sana relación con nuestros compañeros.

Egocentrismo e hipersensibilidad son factores que determinan en muchos casos nuestro abandono o permanencia en un grupo de A.A. Por todo esto creemos que el quedarnos en un grupo de A.A. es un verdadero desafío a nuestra raquílica capacidad de adaptación.

Nuestros GRUPOS 24 HORAS están formados por una conciencia heterogénea, desde todos los puntos de vista, militan jóvenes, personas maduras, personas más que maduras, mujeres, hombres y niños, de todas las clases sociales, es pues como todo lo que sucede en nuestro mundo 24 HORAS DE A.A., una continua y multiplicada paradoja.

Es interesante recordar nuestra llegada a los grupos y algunos de nuestros problemas propios o de los que hemos observado de lo que podemos llamar supervivencia.

De repente nos encontramos inmersos en un mundo extraño y desconocido de hombres y mujeres que nos manifiestan una gran preocupación por nuestro estado, por nuestra asistencia y por nuestra comunicación, a cual más se nos acercan solícitos para preguntarnos como nos sentimos, para sugerirnos lo importante que es nuestra asistencia a las juntas y para “empujarnos”, a que subamos a la tribuna a comentar lo que hicimos en nuestras borracheras y lo que sentimos en nuestra incipiente militancia. De esta manera se van diluyendo algunos de nuestros temores, en muchas ocasiones aquello que manifestamos en la tribuna, notamos que causa beneplácito, simpatía y en algunos casos hilaridad. Nuestra tendencia de pasar de lo bajo a lo alto, de la depresión a la euforia, de la inseguridad a la prepotencia, pronto se manifiesta y así a las pocas 24 horas estamos diciendo cómo es, sin embargo, nuestra desconfianza seguirá sentando sus reales en nuestra mente enferma, nuestra óptica defectuosa nos hará ver con menosprecio la obsequiosidad de la mayor parte de nuestros compañeros y uno que otro, lo consideremos, o con envidia o con ese resentimiento mustio que genera la injuria mental. La asiduidad a nuestras juntas irá ayudándonos a trascender ESTOS DUENDES QUE OBSTRUYEN NUESTRA COMPLETA ADAPTACIÓN. NO ASÍ OTROS QUE SEGUIRÁN DURANTE AÑOS ACOMPAÑÁNDONOS, Y EN ALGUNOS CASOS VAN CRECIENDO HASTA PONER EN PELIGRO LA ESTANCIA EN NUESTRO GRUPO.

Durante un tiempo, se perfilan en nosotros algunos rasgos aparentes de elemental humildad, el deseo de quedarnos, el temor a beber, el corroborar que la experiencia de compañeros de mayor tiempo nos saca en ocasiones de sufrimientos y nos evita en otras caer en situaciones riesgosas. Lo que manifestamos de docilidad, agradecimiento, amor al Padrino, con exagerada elocuencia, debe siempre estar en el paréntesis de la duda. Algunos de nosotros comenzaremos a creer tener cierto grado de notoriedad en nuestros grupos, a pensar que tenemos el derecho de que se nos tome en cuenta, a decir cómo es, en todos los tonos y modalidades, a ver con menosprecio a compañeros de menos tiempo e inclusive de nuestra propia generación, y cuando el autoengaño es más acentuado, hasta a compañeros de mayor tiempo, y a todos indiscriminadamente aplicamos el calificativo de “mazacotes”. Nuestra conducta va encaminada a adquirir notoriedad con nuestro Padrino y con los Servidores, a ser como de “los grandes”, **comienza olvidársenos que somos un alcohólico más, nos llenamos de importancia, nos insuflamos y de repente pretendemos hasta ejercer poder en nuestro grupo. Cuando la conciencia del grupo es numerosa, se formarán corrillos o pequeños principados y se podrán observar ridículos obispos predicar la verdad pura frente**

a sus atolondrados feligreses, los gérmenes neuróticos volverán a avivarse y la sensación de poder nos hará cometer actos que lastimen a nuestros compañeros. Si existe una elemental conciencia, tendremos el rebote de nuestras actitudes y con él, el deseo de cambiar para no sufrir. Si no hay conciencia o las voces de ésta las pasamos de largo, volveremos a llenarnos de importancia, de ventosidad, de ampulosidad, las bases de nuestra recuperación seguirán debilitando, comenzamos a sentir flacidez, es decir, seremos supermanes con carnes flácidas y aguadas, estaremos creciendo con pies de barro, nuestras actitudes infantiles se acenturán, y el día menos pensado, nuestro Padrino nos dará un coco, los compañeros nos ubicarán y nuestra precaria o nula fortaleza nos hará abandonar nuestro grupo rumbo al desencanto y en muchas ocasiones a la muerte.

Muchos hemos seguido tal vez en esta actitud y las horas acumuladas no nos han dado la oportunidad por el “respeto” de nuestros compañeros, de ubicarnos en nuestra realidad y SEREMOS COMO HUEHUES O MOMOS EN EL CARNAVAL DE A.A., VIAJANDO SOBRE ZANCOS, SUFRIENDO FRUSTRACIÓN Y DESENCANTO, CUANDO NO SE NOS TOMA EN CUENTA, CUANDO NO SE NOS “DÉ NUESTRO LUGAR”, PRONTOS A RESENTIRNOS CONTRA AQUEL QUE NO INCREMENTA NUESTRA NECESIDAD DE SENTIRNOS IMPORTANTES, Y CUBRIENDO LAS APARIENCIAS DE LA SOLEDAD DE NUESTRA REALIDAD EMPEZAREMOS A SANGRAR, HABREMOS LLEGADO A LA TRISTE CONCLUSIÓN DE VIEJOS SANGRANTES, AUN CUANDO ESTEMOS AGAZAPADOS.

Con estas observaciones, aquellos que hemos logrado sobrevivir en nuestros grupos, le damos plena vigencia al “vive y deja vivir”, y si existe algo de recuperación, estaremos conscientes que la amistad y nuestras relaciones en el grupo son verdaderos dones y regalos del Poder Superior, que tenemos la responsabilidad de cuidar, que todos nuestros compañeros nos merecen respeto y un profundo agradecimiento, máxime si de alguna manera nos ha sido otorgado algún servicio, que en la madurez tenemos que ser consistentes y que la fórmula de la fuerza para lograr la permanencia es humildad, comprensión, respeto, ya que **las chinches nunca llegan a viejas.**

El miedo como aditivo de equilibrio = prudencia

Uno de los factores de mayor incidencia en nuestros disturbios emocionales, lo es sin duda, el miedo descoyuntado, es éste, el que dispara y deforma nuestros instintos primarios y los convierte en defectos, se hace más evidente en el instinto de seguridad y en el instinto sexual. Efectivamente, cuando la fe en el enfermo alcohólico no se ha hecho de calidad, nos atosiga constantemente la inseguridad, una serie de temores en función del futuro y el deseo de obtener consecuentemente, la máxima seguridad. Es cierto que todo ser humano, inmerso en una sociedad como la nuestra, tiene perfecto derecho a “planear su futuro”. Sin embargo, las experiencias nos dicen que muchos disturbios emocionales vienen en función de nuestras exigencias descoyuntadas proyectadas hacia el futuro.

Nuestra mente torturante, mientras no tengamos solidez en nuestra recuperación y consecuente y proporcionalmente calidad y profundidad en la fe, será motivo de fuertes disturbios emocionales y de las subsecuentes y disparatadas emociones que éstas nos producen. El germen latente del instinto descoyuntado evidentemente es el temor y

cualquier pretexto será bueno para que prenda la mecha del castillo que tenemos en la mente.

A este temor nos hemos referido constantemente, sin embargo hoy queremos mencionar a una especie de su contraparte, con la conciencia individual que va dando el proceso de recuperación. El alcohólico con algunas 24 horas ya en el teatro de los acontecimientos mundanos, ha tomado mediana conciencia de las consecuencias de sus propios actos y del eminente peligro por beber. En un principio, la sola conciencia de poder beber, nos hace abastecernos, en franca inhibición de cometer actos que pudieran, primero ser sancionados por la conciencia y consecuentemente llevarnos una madrina, segundo ser sancionado por nuestro padrino, con el que de alguna manera siempre deseamos quedar bien, tercero el peligro de beber que se va haciendo real y patente en la misma proporción en que se concientiza la obsesión. Tal vez en una segunda etapa de este proceso inhibimos nuestros deseos contenidos en el disturbio por amor al grupo y a nuestros compañeros, en un cálculo simple y sencillo, podemos valorar lo que tenemos y lo que podemos llegar a perder.

Pero hay una especie de “sentimiento equilibrador”, cuando el alcohólico, víctima del disturbio exigente que nace del descoyuntamiento de sus instintos, se abstiene de participar en cualquier empresa que ponga en peligro su sobriedad, incluyendo obviamente la estabilidad emocional. Esto lo podemos calificar de temor equilibrador, siempre y cuando no llegue a paralizarnos, o sea justificación para solaparnos otros defectos de carácter.

Este temor-conciencia es definitivamente un factor de equilibrio en muchas de nuestras decisiones, cuando el alcohólico es tentado ante la posibilidad de obtener mayores ingresos a cambio de sobrecargar su tiempo, de involucrar o sacrificar a terceros, esposa, hijos, etc. o de correr un riesgo que a corto o largo plazo pondrá en peligro su estado emocional y su sobriedad. Hemos así visto desfilar en la tribuna compañeros que desearían tener un compartimiento extra, desde luego que esto es un disturbio, un pegote propio de nuestra desviación mental, ni siquiera un descoyuntamiento real del instinto, máxime cuando biológicamente algunos compañeros no estamos para bollos (nos referimos en este supuesto a compañeros con cierto grado de recuperación en esta área, no a los que habitan en la dimensión de lo pornográfico), que estando bajo este estado, se presentara alguna disquisición oportuna. Los que hemos vivido las consecuencias en la actividad alcohólica de satisfacer nuestros instintos, tenemos un flashazo de temor y de conciencia, de temor a que nos den la ayuda, a perder la precaria estabilidad en nuestro hogar, a que nos salgan con su “domingo siete”, a frustrarnos por el costo económico, darnos cuenta de que es un simple trato mercantil, que no nos va a dar ninguna seguridad o satisfacción, que es definitivamente un acto que pone en peligro nuestra pequeña tranquilidad. Cuando hay una mayor conciencia, sabemos que este tipo de disturbios es simple y sencillamente falta de recuperación y a fin de cuentas, una actitud infantil, inmadura o una verdadera locura.

Nuestras cobardías

El acto más viril de más valor que se manifiesta en el curso de nuestra recuperación, es la admisión de nuestra cobardía. El miedo es definitivamente el núcleo de nuestra enfermedad. Para unos, atentos al sonido de las palabras, miedo es más benévolo que angustia o al revés, la cobardía es precisamente un miedo descoyuntado y vergonzante, es el miedo tortuoso que se esconde y se disfraza, es el miedo que nos lleva a cometer

actos que van en contra de nuestra dignidad personal, de nuestra autoestimación, de todo lo que constituye la parte sensible de nuestro mundo emocional, miedo vergonzante y oculto que origina actos y situaciones miserables, es la definición de nuestra cobardía.

NADA HAY QUE RECHACEMOS CON MAYOR VEHEMENCIA, QUE NOS ESCUECE Y ENFERME EL ALMA, QUE SENTIR QUE SOMOS UNOS COBARDES.

La principal cobardía es la cobardía frente a la vida. Esa rebeldía por vivir que se manifiesta a toda hora, que nos hizo ocultarla y tratar de trascenderla, ahogándola en alcohol, que vivimos hasta en estados víglicos, escuchando a compañeros que en la expresión más simple de la cobardía nacida del temor físico, soñaban que en una pelea cualquiera se les paralizaban los brazos, que no podían casi levantarlos, para repeler una agresión, que en los momentos más inoportunos la voz perdía su potencia y los momentos más inoportunos la voz perdía su potencia y se hacía chillona, y despertar empapados en sudor, con estertores de angustia, con deseos de llorar, con deseos de llorar, con deseos de no vivir. El ego y el alcohol ayudaron a ocultar este profundísimo sentimiento que nos llevó al autodesprecio y nos condujo a la autodestrucción, al deseo de morirnos y al suicidio lento del alcoholismo activo. **¿Quién no vivió los acontecimientos previos a tomar una responsabilidad? ¿Quién no tuvo que ahogar en alcohol ese brutal temor de enfrentarla? ¿Quién no pretendió esconder entre las cobijas ese temor agobiante, paralizante que nos llevaba a la conmiseración y a la depresión? ¿Quiénes no temblamos frente a la posibilidad de ser pillados en nuestra cobardía?**

La perspectiva de adquirir cualquier responsabilidad, trabajo, matrimonio o cualquier experiencia nueva, siempre pretendimos evadirnos frente a la posibilidad de hacer una petición, defender un derecho, hablar con un superior, sentimos el deseo de evasión, de escapar, de rehuir.

¿Quiénes no fuimos víctimas del temor imaginario al pasar frente a un grupo de personas jóvenes y temimos ser agredidos? ¿Quiénes no lloramos al ser exhibidos como cobardes? ¿Quiénes no estuvimos dispuestos a agredir o a matar con tal de mantener oculta esta avergonzante reacción de la cual, y al final de cuentas, nunca fuimos culpables?

Estas sensaciones nos hicieron sentirnos diferentes a los demás y nos hicieron empequeñecernos ante nuestros ojos, en medio de esto **nació el sueño de pompa y poderío**, “SER FUERTES”, PODEROSOS, HÁBILES, INVENCIBLES, VENGATIVOS, CRUELES, SIN SENTIMIENTO ALGUNO, porque cualquier reacción sentimental era identificada con nuestra debilidad. ¿Cuántos no actuamos con la máscara del maldito, con mecanismos de arrogancia, para ocultar nuestra cobardía?

En nuestra militancia fuimos atormentados por este aspecto odiado y despreciado, por eso gritamos en la tribuna, por eso distorsionamos inclusive nuestro historial pretendiendo inútilmente esconder nuestra cobardía.

El relato de nuestro historial sacó a flote rasgos más objetivos de nuestra cobardía, **el miedo a nuestra propia compañera, la necesidad de agredirla y humillarla, el mecanismo que nos obligaba a querer supeditar al débil, para engañarnos**, para ahogar la voz del cobarde que vive dentro de nosotros, para acallar el tormento de su voz acusadora que nos gritaba al instante: “cobarde”.

El grupo nos dio la sensación de retroceso, en realidad no hay nada de eso, es simple y sencillamente la necesidad de someternos con humildad a un proceso de ayuda, para adquirir nuestra salud perdida, nos referimos a la salud mental, a la salud emocional, a la salud espiritual.

El programa de A.A. no hace bravucones ni nos provee de un valor primitivo, ni vamos a ser los machotes que nunca fuimos, porque en el encuentro del auténtico YO descubriremos nuestra auténtica naturaleza, aquella que fue adulterada por los temores y las emociones, la agresión de un mundo para el que no estábamos aptos. El grupo no nos va a dar el valor para gritar, ni la voz ronca para imponernos. En la apacible tranquilidad de tener conciencia de principios espirituales, muchas cosas que tuvieron primacía en nosotros, pasarán al mundo de la intrascendencia, **dejaremos de sentirnos víctimas, aun cuando tengamos que enfrentar seres humanos que nos quieran llevar la delantera en la rebatinga de lo mezquino, en la dimensión de lo miserable, ya no tendremos el temor de no ser los jefes del hogar, de que todos nos vean la cara.** LA VERDADERA SOBRIEDAD Y LA VERDADERA FORTALEZA ESTÁ MÁS ALLÁ DE LAS PEQUEÑECES PANTANOSAS en que se debaten legiones de dolientes, que como nosotros ayer, pugnen por sobresalir en la dimensión de los enanos. **El salteador rapaz es hoy un simple espectador que a la sombra de un gran árbol, en un campo florido y lleno de verdes, de la atmósfera transparente sin temor alguno,** ENFRENTA LA ADVERSIDAD CON ÁNIMO TRANQUILO, PORQUE SU VIDA Y SU VOLUNTAD ESTÁ AL CUIDADO DE DIOS. Ya no somos las hojas víctimas del viento, ya no estamos perdidos, con temor al futuro, ya no estamos ateniados a las fuerzas que nunca tuvimos, al valor que no era más que ira y deseo de venganza, ya no estamos solos, ÉL está con nosotros.

Exclusivamente recuperación

“Mi casa es casa de oración, no cueva de bandidos.” Éstas fueron las palabras de Jesús, cuando corrió a los mercaderes del templo.

Tal vez, los fundadores de ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, se inspiraron en esto, que ha constituido y garantizado la preservación de nuestro movimiento y de nuestras vidas.

Está fuera de toda duda, que como agrupación, ni participamos, ni prestamos nuestro nombre a otros fines, que no sean estrictamente las de nuestra recuperación. Siempre se nos ha transmitido la experiencia de lo nocivo que es para nosotros, los Alcohólicos Anónimos, en nuestra militancia, desviar nuestros objetivos hacia fines sociales o económicos.

Los GRUPOS 24 HORAS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS son grupos de recuperación, no clubs sociales, ni de recreo, ni para relaciones públicas, etc. Tampoco son clubs de negocios, NUESTRO ÚNICO OBJETIVO ES RECUPERARNOS DEL ALCOHOLISMO.

Sin embargo admitimos, que cada uno de nosotros hace una militancia promedio de seis horas diarias, y que la conciencia de nuestros grupos sobrepasa los tres años; individualmente se han establecido relaciones de trabajo entre muchos compañeros, la regla de oro sigue siendo la buena voluntad. En estas relaciones debe de entenderse, que sería criminal, establecerlas con compañeros menos de tres años, porque se sobrentiende que a cierto tiempo el alcohólico ya posee un elemental criterio para ser aplicado en sus decisiones, y que éstas son estrictamente personales, que ya no necesitan andaderas, ni pilmmas, y que si se meten a hacer negocios de adultos, deben portarse como adultos; los tranzas tendrán que hacer el pago, que hace cualquier gandalla en este mundo.