

**Alcoholismo,
un carrusel
llamado
negación**

R e c u p e r a c i ó n

GRUPOS DE FAMILIA ALANON

esperanza para familiares y amigos de alcohólicos



ALCOHOLISMO, un carrusel llamado negación

Por
Reverendo Joseph L. Kellermann
Ex director del Consejo de Alcoholismo de
Charlotte, North Carolina (E.U.A.)

Prefacio

Alcoholismo, un carrusel llamado negación es, desde hace mucho tiempo, uno de los folletos más populares de Al-Anon. Está basado en una presentación efectuada por el reverendo Kellermann durante el Segundo Seminario Anual de los Grupos Al-Anon en Milford, Connecticut, el 5 de octubre de 1968.

Dado el entusiasmo con que su mensaje fue recibido, el reverendo concedió a Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. el permiso para su impresión y distribución en este formato.

Actualmente, la Literatura Aprobada por la Conferencia de Al-Anon se realiza basada en la experiencia, fortaleza y esperanza de nuestros miembros. Sin embargo, este folleto se originó en una época en que pocos profesionales reconocían los problemas que conlleva vivir, con el alcoholismo. Su claridad de conceptos satisfizo una necesidad dentro de nuestra hermandad, y la Conferencia de Servicio Mundial de 1969 aprobó su distribución.

El texto se imprime aquí tal como se publicó al comienzo. Desde la primera edición de este folleto, dos cosas no han cambiado: la enfermedad del alcoholismo sigue afectando a los familiares y amigos de alcohólicos, y Al-Anon y Alateen continúan ayudando.

El folleto. está dirigido a todos aquellos que directa o indirectamente están relacionados con la vida de una persona que sufre de la enfermedad del alcoholismo.

A través de una obra teatral imaginaria se demuestra cómo las personas en la vida del alcohólico perpetúan la enfermedad y, por consiguiente, entorpecen su recuperación. Sugiere

los pasos que pueden dar los familiares y amigos del alcohólico para encarar un programa de recuperación personal.

El papel estelar puede ser representado por un hombre o una mujer de cualquier edad u origen. En esta ocasión hemos elegido a un hombre.

Al-Anon puede ayudar

Este folleto sugiere a Al-Anon como el medio indicado para tratar con las situaciones creadas por el alcoholismo. Su único propósito es enseñarnos a cambiar nuestra mentalidad acerca del alcoholismo; crear un nuevo punto de vista para nosotros mismos y una nueva actitud que pueda traer un cambio milagroso a nuestra vida.

Lo que usted va a leer, si realmente desea dicha ayuda, presenta el problema familiar del alcoholismo en una forma diferente y dirige una nueva luz sobre muchas de sus oscuras y desconcertantes características.

Puesta en escena

El alcoholismo es un trágico drama en tres actos en el que participan, al menos, cuatro personajes -el bebedor y su familia, los amigos, los compañeros de trabajo e incluso los consejeros-, que pueden contribuir a mantener girando el carrusel. El alcoholismo rara vez aparece en una persona sin que afecte a otras; es poco frecuente que continúe aislado de los demás.

Un individuo bebe mucho, se emborracha, y los demás reaccionan en contra de la borrachera y sus consecuencias. El bebedor responde a esta reacción y vuelve a beber. Se establece un carrusel de culpa y *negación*, semejante a una espiral descendente que caracteriza al alcoholismo. Por consiguiente, para entender el alcoholismo, debemos mirar no sólo al alcohólico, sino visualizar la enfermedad como si estuviéramos sentados entre los espectadores de una obra teatral, y contempláramos cuidadosamente las actuaciones de todos los actores del drama.

Tan pronto se levanta el telón, vemos al alcohólico como la estrella del primer acto. Él realiza toda la actuación, los demás reaccionan frente a lo que hace. Es un hombre entre los 30 y 55 años de edad, generalmente inteligente, capacitado, y a menudo triunfador en su trabajo o profesión, pero cuya meta en la vida no está al alcance de su capacidad. Vemos que es sensible, solitario y tenso. También es inmaduro, al punto de crear una verdadera dependencia, no obstante poder actuar en forma independiente a fin de *negar* este hecho. También *niega* ser responsable del resultado de su comportamiento. De tal dependencia y negación proviene el título de este drama: "Un carrusel llamado negación". Para que él actúe de esta manera los demás deben hacer posible la actuación. Por eso que debemos observar cuidadosamente lo que cada actor representa en la obra.

El alcohólico ha aprendido que el uso del alcohol le hace sentir mejor. Para él, esto es una bendición, no una maldición; es su medicina, no su veneno. Por unas cuantas horas lo aleja de su angustia, disipa sus temores, disminuye su tensión, aparta su soledad y resuelve todos sus problemas.

PRIMER ACTO

La obra comienza con el alcohólico manifestando que nadie puede indicarle lo que debe hacer, él es quien se lo dice a todos. Esto hace muy difícil a la familia poder hablar sobre la bebida y sus consecuencias. Pese a que es indiscutible que la bebida está causando serios problemas, él simplemente no los discutirá. La conversación es como una calle de una sola vía. Nadie parece oír lo que los otros están diciendo. Ambas partes expresan una cosa y sin embargo hacen otra. Por eso es necesario ver la obra para entender el alcoholismo. Observar únicamente al alcohólico, leer una descripción científica de la enfermedad, o escuchar las historias de sufrimientos de la familia es sólo una pequeña parte del drama. La palabra clave del alcoholismo es "*Negación*", porque una y otra

vez las personas no hacen lo que dicen, o niegan lo que han hecho. Si pudiésemos ver la obra por televisión con el sonido apagado, entenderíamos mucho mejor lo que realmente está sucediendo.

Al comienzo del primer acto el alcohólico necesita de un trago y lo toma. Bebe un sorbo con rapidez, no relajadamente. Puede beber sin disimulo, pero, más probablemente, ocultará la cantidad que toma, haciéndolo fuera de la escena y no en presencia de los otros actores de la obra. Esta es la primera parte de la negación: ocultar la cantidad que bebe. Pero esto demuestra que sabe que está bebiendo demasiado. Bebe *más* que los otros, *más a menudo* y, sobre todo, esto implica mucho más para él que para los demás.

Beber en exceso, y con mucha frecuencia, no es asunto de elección. Es el primer síntoma del alcoholismo. *Negaciones* repetidas, como esconder la botella y beber solo, revelan cuán importante se ha vuelto el alcohol para ayudarlo a sentirse mejor. Después de uno o dos tragos, ya no puede parar.

Luego de algunos más, vemos un profundo cambio en el alcohólico. Muestra una sensación de triunfo, bienestar y autosuficiencia. Está en la cima del mundo y puede actuar como si fuese un pequeño dios. Ahora él está en lo cierto y todos los demás, equivocados. Es probable que esto ocurra cada vez que alguien objeta su forma de beber.

Cuando los alcohólicos están intoxicados no tienen una única forma de actuar, pero cualquiera que ésta sea, no es racional ni sensata, tampoco responsable. Ignoran todas las reglas de conducta social, a veces, incluso, hasta un grado criminal; un claro ejemplo es manejar un automóvil cuando están bajo la influencia del alcohol. Si una persona sobria actuara de esa forma, sin duda lo consideraríamos loco,

Si las borracheras continúan por largo tiempo, el alcohólico crea una crisis, se mete en problemas y termina en un completo caos. Esto puede suceder de muchas maneras, pero siempre con el mismo patrón: el alcohólico es una persona dependiente, que se comporta como si en realidad fuera independiente, y su forma de beber hace que se

convenza fácilmente de que esto es verdad. Sin embargo, el resultado de sus borracheras lo hace cada vez más dependiente de los demás. Cuando estalla la crisis provocada por él mismo, espera que algo pase, la ignora, la deja de lado o llora para que alguien lo saque del apuro. El alcohol, que al principio le dio una sensación de triunfo e independencia, ahora le ha quitado la máscara y revela al niño indefenso y dependiente que es.

SEGUNDO ACTO

En el segundo acto el alcohólico no hace nada, sino esperar y contar con que los demás hagan algo por él. Otros tres personajes entran en escena y el alcohólico se beneficia con lo que ellos hacen. Él hace poco o nada, pues en el segundo acto todo se lo hacen.

El Propiciador

La primera persona en aparecer es al que podemos llamar el **Propiciador**, el servicial "señor puro", quien puede sentirse impulsado, merced a su propia ansiedad y sentido de culpa, a rescatar a su amigo alcohólico del aprieto. Desea salvarlo de la crisis inminente y aliviar la intolerable tensión creada por la situación. En realidad, esta persona puede estar satisfaciendo su propia necesidad más que la del alcohólico, aunque no se dé cuenta. El Propiciador puede ser un hombre ajeno a la familia, quizás un pariente, aunque, a veces, una mujer personifica este papel.

También puede ser representado por las tan conocidas "profesiones auxiliares": clérigos, médicos, abogados y trabajadores sociales. Muchos de ellos tienen poco o ningún conocimiento científico acerca del alcohol o el alcoholismo, lo cual es esencial para esta clase de asesoramiento. Al carecer de este conocimiento, manejan la situación como el Propiciador no profesional. Esto impide al alcohólico el proceso de aprendizaje a través de *enmendar sus propios errores*, y lo condicionan para creer que siempre habrá un protector que

acudirá en su ayuda, si bien los Propiciadores insisten en que no lo volverán a rescatar. Siempre lo han hecho y el alcohólico cree que siempre lo harán. Estas operaciones de rescate pueden ser tan compulsivas como la bebida.

La Víctima

El siguiente personaje que aparece en escena puede ser llamado la **Víctima**. Puede ser el jefe, el empleador, el capataz o supervisor, el oficial de mando en la vida militar, un socio de negocios o, a veces, un compañero de trabajo. La **Víctima** es quien se hace responsable de realizar el trabajo del alcohólico cuando éste se ausenta debido a sus borracheras, o lo ayuda cuando sufre el malestar posterior a las borracheras. Las estadísticas industriales muestran que cuando el alcoholismo interfiere con el trabajo de un empleado, es probable que éste tenga una antigüedad de 10 o 15 años en la compañía y su jefe se haya convertido en su amigo. La protección hacia una persona es una reacción perfectamente normal: siempre existe la esperanza que ésta sea la última vez. El alcohólico se ha vuelto completamente dependiente de la continua protección y encubrimiento por parte de la **Víctima**; de lo contrario, no podría continuar bebiendo de ese modo. Se vería forzado a dejar la bebida o el trabajo. Es la **Víctima** quien propicia que el alcohólico continúe bebiendo irresponsablemente sin perder su trabajo.

El Provocador

El tercer personaje en este acto es la persona clave en la obra: el cónyuge, el padre, la madre o la persona con quien vive el alcohólico. Por lo general es la esposa o la madre. Es veterana en su papel y lo ha representado en este acto mucho más tiempo que los demás. Es la Provocadora. La que se siente herida y disgustada por los continuos episodios de borracheras, pero mantiene la unidad familiar a pesar de todos los problemas causados por la bebida. A su vez, realimenta la vida conyugal con su

amargura, resentimiento, temor y dolor; y así se convierte en la verdadera fuente de provocación. Controla, trata de forzar los cambios que desea, se sacrifica, se adapta, nunca se rinde, nunca se da por vencida, pero, sobre todo, nunca olvida. La actitud del alcohólico es que sus fracasos deben ser tolerados, ipero que ella no debe fallarle nunca! Él actúa con completa independencia e insiste en que hará lo que le parezca, pero espera que ella haga exactamente lo que él le indica que haga o que no haga. Ella debe estar siempre en la casa para cuando él llegue, si es que llega.

Este personaje también puede ser llamado la "arreglalotodo", porque constantemente arregla las crisis y problemas causados por la bebida. El alcohólico la acusa de todo lo que anda mal en el hogar y en el matrimonio; ella, en cambio, hace todo lo posible para que su matrimonio funcione, y así demostrarle a su esposo que está equivocado. Ella es esposa y ama de casa, y puede, además, verse obligada a ganar parte del sustento familiar. Al convivir con un hombre enfermo de alcoholismo, ella intenta ser enfermera, médica y consejera. Pero no puede ejercer las tres funciones sin perjudicarse o perjudicar a su esposo. Está tan disgustada que no puede hablar con él sin añadir más y más culpas, amargura, resentimiento y hostilidad a una situación ya de por sí insostenible. Sin embargo, las costumbres de nuestra sociedad preparan y condicionan a la esposa para representar ese papel. Si se niega, se encontrará actuando en contra de lo que la familia y la sociedad consideran la función apropiada de una esposa. No importa lo que el alcohólico haga, él siempre regresa al hogar; ése es el lugar donde todos van cuando no hay otro sitio adonde ir.

El Segundo Acto es representado ahora en toda su plenitud. El alcohólico, en su desesperada condición, ha sido rescatado, ha vuelto a trabajar y ha sido reintegrado como un miembro de la familia.

Esto, lo disfraza de adulto responsable. Pero como todo fue hecho *para* él y no *por* él, su dependencia se incrementa y sigue comportándose como un niño con ropaje de adulto. Los resultados, los efectos y los problemas creados por el

alcohólico han sido resueltos y aclarados por otros. Han eliminado todo el desastre que el alcohólico dejó. Las dolorosas consecuencias de la bebida fueron sufridas por las demás personas, no por el bebedor. Esto le permite continuar bebiendo, como una forma de resolver sus problemas. En el Primer Acto el alcohólico eliminó todo su dolor y miserias emborrachándose; en el Segundo Acto los problemas y los resultados dolorosos de sus borracheras son resueltos por otras personas. Esto convence al alcohólico de que puede seguir comportándose indefinidamente en forma tan irresponsable.

TERCER ACTO

El Tercer Acto comienza casi en la misma forma que el Primer Acto, pero el primer y el segundo acto han agregado algo. La necesidad de *negar* su dependencia ahora es mayor, y debe ser expresada de inmediato e incluso más enfáticamente. El alcohólico *niega* tener problemas con la bebida, *niega* ser alcohólico, *niega* que el alcohol le esté causando dificultades. Rechaza reconocer que alguien lo haya ayudado: más *negaciones*. *Niega* que puede perder su trabajo e insiste en que él es el mejor y más diestro en su empleo o profesión. Pero, sobre todo, *niega* que haya causado el menor problema a su familia. De hecho, culpa a su familia, especialmente a la esposa, por todo el alboroto, las molestias y los problemas. Incluso puede insistir en que su esposa está loca, y que necesita ver a un psiquiatra. A medida que la enfermedad y el conflicto empeoran, el marido a menudo acusa a la esposa de engañarlo, de tener amoríos con otros hombres, aunque no tenga una razón valedera para tales acusaciones.

Algunos alcohólicos asumen la misma negación adoptando una actitud de absoluto silencio y rehusan discutir nada concerniente a sus borracheras. La razón es que recordar resulta demasiado doloroso. Otros permiten que la familia discuta acerca de lo que hicieron mal, o dejaron de hacer, ya sea que estuvieran borrachos o sobrios. Pero la esposa nunca olvida lo que su esposo hace.

Puede que él no lo recuerde porque estaba intoxicado; sin embargo, nunca olvidará lo que su esposa le dijo que hizo o dejó de hacer.

El verdadero problema es que el alcohólico está muy consciente de la verdad que niega con tanta vehemencia. Sabe de sus borracheras y es consciente de su fracaso. Su culpabilidad y remordimiento se han vuelto intolerables, a tal punto que no puede resistir la crítica o el consejo de los demás. Sobre todo, el recuerdo de su absoluta incapacidad y fracaso al finalizar el primer acto resulta más que embarazoso; es demasiado doloroso para una persona que piensa y actúa como si fuera un pequeño dios en su propio mundo.

Con el tiempo, la familia se ajusta a convivir todos unidos. El alcohólico puede *negar* que volverá a beber y los otros actores de la obra juran que nunca más lo ayudarán. El Propiciador dice que nunca más irá en su rescate. La Víctima no le permitirá otra ausencia al trabajo debido a sus borracheras. La Provocadora, ya sea la esposa o la madre, le manifiesta que no pueden seguir viviendo juntos en esas condiciones.

Lo que se dice es totalmente diferente de lo que cada uno ha hecho y volverá a hacer. El Propiciador, la Víctima y la Provocadora han expresado lo mismo con anterioridad, pero nunca lo han llevado a cabo. El resultado es que se acrecienta el sentimiento de culpabilidad y fracaso del alcohólico, su seguridad de semidiós acerca de poder hacer lo que le plazca es desafiada, y todo viene a aumentar su ya pesada carga de tensión y soledad. Si este dolor mental se hace intolerable, en especial debido al cambio de actitud y acciones de los otros miembros del elenco, sólo puede haber una manera segura de aplacar su dolor, vencer su culpabilidad y sensación de fracaso, y recobrar un sentido de estimación y dignidad personal. Sin embargo, si el Segundo Acto se protagoniza tal como fue descrito, lo más probable es que en el Tercer Acto el alcohólico vuelva a beber. Esta es su forma más segura para aliviar todo el dolor, resolver todos sus problemas y alcanzar una sensación de bienestar. El recuerdo del consuelo y el inmediato beneficio que le proporciona el alcohol borran el

conocimiento de lo que sucederá si vuelve a beber. Además, en el fondo de su mente siempre tiene la esperanza de que esta vez podrá controlar la bebida y disfrutar los enormes beneficios que alguna vez gozó a través de la misma. Por lo tanto, ocurre lo que parece imprescindible para el alcohólico: vuelve a beber.

Cuando apura su trago la obra no termina. Se cierra el telón al final del primer y segundo acto, pero en el tercer acto la obra de pronto retorna al primer acto sin bajar el telón. Es como ver una película de tres rollos que continúa proyectándose sin parar. Si las personas en el auditorio permanecen sentadas el tiempo suficiente y los primeros dos actos se ejecutan tal como fueron descritos, los tres actos se repetirán una y otra vez, y al finalizar el tercer acto el alcohólico volverá a beber. A medida que pasan los años los actores van envejeciendo, pero hay pocos cambios en las palabras o en la acción de la representación.

Si los primeros dos actos son interpretados como se describieron, el tercer acto continuará en la misma forma. Si el primer acto no hubiera ocurrido, no nos habríamos enfrentado con una obra acerca del alcoholismo y el drama circundante. Esto hace que el segundo acto sea el único en el cual este trágico drama pueda ser cambiado, el único acto en el cual puede iniciarse la recuperación del alcohólico merced a las decisiones y acciones de los otros personajes. En el segundo acto el alcohólico ha aceptado todo lo que los demás hicieron por él, quienes actuaron así por propia voluntad o simplemente porque no pudieron resistir no brindarle ayuda. Por eso este acto posee un auténtico potencial para romper la espiral descendente del alcoholismo y su carrusel de negaciones. Veamos ahora que sucede cuando aquellos relacionados con el alcohólico deciden crear un cambio en la situación!

La recuperación comienza en el segundo acto

Una recuperación planificada del alcoholismo debe comenzar con los personajes en el segundo

acto. Ellos deben entender cómo, en esta enfermedad, las personas se ven afectadas unas a otras, para luego aprender la parte más difícil: *actuar en una manera completamente diferente.*

Nuevos papeles pueden ser implementados con sólo recurrir a otros que entienden la representación, y poniendo en práctica los conocimientos y experiencias que ellos han transitado. Si el segundo acto se rescibe y se representa otra vez, hay razones para creer que el alcohólico se recuperará. Él está encerrado en su enfermedad, pero otros tienen la llave de la cerradura. Nosotros no podemos exigirle que abandone la idea de que la bebida resolverá sus problemas, pero si destrabamos la puerta estará en libertad para salir.

Si el alcohólico es rescatado de cada crisis, si el jefe permite que lo conviertan en Víctima una y otra vez, y si la esposa reacciona como una Provocadora, no existe entonces ni un 10% de posibilidades de que el alcohólico se recupere. Está prácticamente indefenso y no puede, por sí solo, romper la cerradura. Pero puede recuperarse si los otros actores de la obra aprenden cómo romper la dependencia del alcohólico hacia ellos, negándose a ceder en cada ocasión. El alcohólico no puede hacer girar el carrusel a menos que se suban con él y lo ayuden a que gire. En el segundo acto los actores insisten en preguntarle por qué no deja de beber, y es justamente lo que ellos hacen o dejan de hacer lo que contribuye a que el alcohólico intente una y otra vez solucionar sus problemas básicos por medio de la bebida. *No es cierto que un alcohólico no pueda ser ayudado hasta que desee esa ayuda;* lo que sí es cierto es que no existe la más remota posibilidad de que el alcohólico deje de beber si otras personas insisten en liberarlo de las dolorosas consecuencias de la bebida. Los actores del segundo acto encontrarán muy difícil cambiar de actitud. Es mucho más fácil y menos doloroso decir que el alcohólico no puede ser ayudado que tener que enfrentarse a la agonía de aprender a representar un nuevo papel.

Los Propiciadores y la Víctima también deben

buscar información, comprensión y entendimiento, sí planean cambiar sus papeles. La esposa o la madre debe unirse a un programa de consulta y terapia, si es que quiere hacer un cambio básico en su vida.

Para comprender el papel de los tres actores secundarios de este drama debemos recordar que ellos no aprendieron a representarlos de la noche a la mañana. Jugaron el papel que creían se esperaba de ellos, ya que habían sido enseñados a actuar de esa manera. Imaginan que están ayudando al alcohólico, sin saber que en realidad están perpetuando su enfermedad, y haciendo casi imposible la recuperación del enfermo.

Los propiciadores

El Propiciador es una persona que siente que no debe dejar que el alcohólico sufra las consecuencias de sus borracheras, cuando resulta tan fácil hacer una simple operación de rescate. Para esta persona, es lo mismo que salvar a alguien de ahogarse; algo que simplemente se debe hacer. Pero esta misión de rescate le transmite al alcohólico lo que en realidad está pensando el rescatador: "No puedes lograrlo sin mi ayuda". Así el Propiciador manifiesta la falta de fe en la capacidad del alcohólico para cuidarse por sí mismo, lo cual implica una forma de juicio y condenación.

El papel del Propiciador profesional -clérigo, médico, abogado o trabajador social- puede ser aun más destructivo si condiciona a la familia para que trate de *reducir* las crisis en lugar de utilizarlas para iniciar un programa de recuperación. Posiblemente, desde hace al menos cinco o más años, la familia sabe que la bebida ha estado creando problemas dentro del hogar, pero es probable que dichos problemas no se hayan hecho visibles fuera del entorno familiar. Cuando los familiares acuden a profesionales que no están adecuadamente preparados para tratar el alcoholismo, antes de que el comportamiento antisocial del alcohólico sea evidente, la familia puede ser erróneamente informada de que ése no es un caso de alcoholismo

y que nada pueden hacer hasta que el bebedor solicite ayuda.

Cuando el alcoholismo llega a tal punto que desborda el círculo familiar y el alcohólico, por sí mismo, acude a tales profesionales, en realidad lo que logra es reducir sus crisis, al utilizarlos como propiciadores. Una vez más, el carrusel se impulsa y sigue girando. La familia, a la que inicialmente se le dijo que no había síntomas de alcoholismo, es ahora informada que la forma de lidiar con la enfermedad es eliminar los síntomas, en lugar de afrontarla de manera realista. Las mismas personas que fracasaron en identificar el alcoholismo en sus etapas iniciales, intentan tratar los ahora más avanzados síntomas y sólo ayudan al alcohólico a volver al carrusel. Esto hace pensar a la familia que nada puede hacerse para enfrentar el alcoholismo. Aun cuando los miembros de la familia intentan conseguir ayuda para ellos o para el alcohólico, la función del profesional se convierte, a veces, en la del Propiciador, en lugar de orientar a los familiares hacia un programa de recuperación de largo alcance. Como el Propiciador es la primera persona en escena, influye en el resto del segundo acto, porque establece la dirección y el movimiento de esta parte de la obra. Es así como este mal informado profesional ayuda a que todos los personajes vuelvan a subirse al carrusel.

La Víctima no sube al carrusel hasta que la bebida no comienza a interferir con el trabajo del alcohólico, usualmente después de que éste ha trabajado por varios años, y que existe una estrecha amistad entre el jefe y el alcohólico. El jefe protege a su amigo alcohólico porque sabe que la esposa y el hijo sufrirían si fuera despedido. Esto ocurre, sobre todo, si la empresa no posee un programa para la recuperación de sus empleados alcohólicos. Los compañeros de trabajo también protegen al alcohólico porque el hombre es su amigo. Así vemos cómo el interés personal y la amistad condicionan a la Víctima para dar al alcohólico la misma "ayuda" que aumenta su dependencia y necesidad de su negación.

La esposa es la primera persona en unirse al

alcohólico en el carrusel. Si ella amortigua las injusticias, sufre las privaciones, aguanta la vergüenza y acepta las promesas rotas, es burlada o incapacitada en sus esfuerzos para sobrellevar el problema de la bebida y es abatida por la constante hostilidad hacia ella, sus propias reacciones son también de hostilidad, amargura, ansiedad y cólera. Representar este papel enferma a la esposa. No es una mujer enferma que hace de su esposo un alcohólico, sino una mujer que se convierte en parte de la enfermedad del alcoholismo, por tener que convivir en esa situación. Es forzada a convertirse en la Provocadora. Está atrapada entre la avasallante enfermedad del alcoholismo y un muro de ignorancia, pena y vergüenza infligidas por la sociedad. Como es natural, esto la quebranta, necesita información y consejo, no porque ella cause la enfermedad de su esposo, sino porque dicha enfermedad la está destruyendo. Esto, a la vez, lastima al alcohólico y reduce su oportunidad de recuperación.

La esposa permanece sola

Otra razón por la que la esposa necesita ayuda en un programa de recuperación es debido a que si cambia su papel y comienza a actuar de manera diferente, descubrirá que se está quedando sola. Los demás -amigos, familiares, asociados laborales- la tratarán como a una actriz que abandona su papel sin que haya ningún sustituto que la reemplace. Esto se cumple especialmente si la esposa se separa de su esposo, ya sea por propia voluntad o por necesidad.

Algunas esposas logran cambiar sus papeles hablando con consejeros que poseen conocimientos básicos acerca del alcoholismo, o asistiendo a reuniones de grupo en clínicas para alcoholismo o de salud mental. Otras adquieren comprensión y seguridad tomando parte en las reuniones de los Grupos de Familia Al-Anon. Tener nuevas amistades que comprenden su nuevo papel, pues ellas también han pasado por una vida similar de dolor y agonía, es en este momento muy importante para la esposa. Los familiares y amigos

pueden hacerle creer que está equivocada en su intento de desempeñar un nuevo papel, pero ella necesita personas que la entiendan y que puedan darle el necesario apoyo moral en su búsqueda de respuestas a los problemas del alcoholismo.

El error básico cometido por las mujeres que buscan ayuda para el alcoholismo de sus esposos es que desean que se les diga lo que *ellas* pueden hacer para detener la bebida, sin darse cuenta de que el aprendizaje puede tomar bastante tiempo, pues significa aprender un nuevo papel en el matrimonio con un alcohólico. A menudo, es necesario que transcurra un largo período de regulares y frecuentes reuniones de grupo, antes de que una esposa comience a cambiar sus sentimientos y aprenda a actuar en forma nueva y constructiva. Si los demás en la obra no aprenden nuevos papeles, la esposa puede necesitar permanecer en el grupo por un período de dos o tres años antes de que sus sentimientos y emociones le permitan un cambio en su papel.

La esposa debe buscar ayuda para sí misma a fin de recuperarse de sus propios temores, ansiedades, resentimientos y otras fuerzas destructivas que están presentes en el matrimonio con un alcohólico. En la medida en que sea capaz de efectuar cambios, éstos pueden influir en el hábito de beber de su cónyuge, y, en muchos casos, inducir a la recuperación del alcohólico. Pocos esposos pueden permanecer indiferentes ante un cambio drástico en sus esposas, sin hacer cambios fundamentales en su propia vida; pero ese cambio tan deseable no siempre puede garantizarse. Muchas esposas buscan alguna forma de ayuda y luego abandonan el programa cuando los problemas del matrimonio con un alcohólico no se resuelven a corto plazo.

A fin de evitarle daños a los hijos, la esposa debe buscar ayuda fuera del círculo de amistades y familiares. Cuando ella representa el papel de Provocadora, los hijos se encuentran entre un padre enfermo y una madre afectada. La esposa que tempranamente busca y encuentra ayuda puede prevenir en gran medida el daño transmitido a los

hijos a causa de sus reacciones hacia el esposo. Si busca y encuentra ayuda, protegerá a sus hijos en varias formas, y puede abrir la puerta de la recuperación del esposo. El índice de recuperación se incrementa enormemente cuando la esposa busca ayuda para sí misma y continúa usando esta ayuda.

El problema moral

Este es un asunto de suma importancia. Nadie tiene el derecho de creerse Dios y exigir que el alcohólico deje de beber. Lo contrario también es cierto. El alcohólico sólo puede seguir actuando como un pequeño dios, diciéndole a todos qué hacer mientras él hace lo que le da la gana, si el resto del reparto continúa desempeñando su papel. La esposa tiene todo el derecho moral y la responsabilidad de negarse a actuar como si su esposo fuera Dios Todopoderoso, cuyos deseos y órdenes ella debiese obedecer. Por regla general, no puede decirle a su esposo nada que éste no desee oír. El único medio efectivo para hacerse entender es aprender a liberarse, por sí misma, del intento de control de parte del esposo. Esta independencia puede ejercitarse en silencio; no necesita expresarse en palabras. Dado que, precisamente, el verdadero mensaje a la esposa es lo que el esposo *hace* y no lo que dice, ella debe aprender a enviar su mensaje actuando en forma diferente.

Dos cosas pueden interferir en el éxito del programa a largo alcance para la esposa. Primero, la conducta del marido hacia el nuevo papel que puede fluctuar desde la desaprobación a las amenazas directas, o incluso la violencia. Segundo, las responsabilidades del hogar, especialmente si hay hijos pequeños, dificultan que la esposa asista, durante el día, a reuniones de grupo, asesoramiento o terapia. De noche, pocos esposos alcohólicos cuidarían a sus hijos o pagarían a alguien por ese servicio mientras que la esposa asiste a las reuniones de Al-Anon. Ni se les podría confiar esta responsabilidad mientras estén bebiendo.

Si una pareja se casa a una edad promedio, durante el período prealcohólico de la enfermedad,

la esposa es la primera persona en unírsele al carrusel cuando el alcoholismo aparece. Años después aparecen el Propiciador y la Víctima. Si la recuperación del alcohólico se inicia *antes* de que la enfermedad se agudice, la esposa debe iniciar el programa de recuperación. Todavía hoy, muchas personas, incluyendo los profesionales, son remisas a aceptar el alcoholismo como una enfermedad, hasta que alcanza el estado adictivo de alcoholismo crónico. De ahí que la esposa asumirá la posición de pionera en la búsqueda de ayuda. Si su clérigo condena las borracheras, se sentirá avergonzada de acudir a él. Si su médico falla en reconocer la existencia del alcoholismo en los primeros estadios, la ayuda médica y el consejo apropiado para ella se verán bloqueados. Si las condiciones se vuelven insostenibles y consulta a su abogado, él le podrá hablar en términos de separación o divorcio, ya que éste es el único servicio que puede brindarle. Todo esto aumenta su sensación de fracaso como esposa, o la aterroriza el panorama de ansiedad y pesar que sentiría si tomara esa resolución. Así que muchas esposas permanecen subidas al carrusel o vuelven a hacerlo al poco tiempo, tratando de detenerlo o de bajarse.

Hasta que se produzcan cambios drásticos en nuestra actitud cultural y social hacia la bebida y el alcoholismo, el miembro de la familia que desee iniciar un programa de recuperación del alcoholismo debe entender que éste puede ser un proceso largo y difícil. No obstante, si la esposa u otro miembro de la familia desea participar en un programa semanal de información, terapia, Al-Anon o asesoramiento, y lo practica al menos por seis meses, generalmente se producen cambios, no sólo en su vida sino también en la vida y acciones del alcohólico. Ahora bien, una esposa no puede realizar tal cambio a menos que crea que ésta es la elección ética más correcta; por consiguiente, debe entender la naturaleza del alcoholismo. Debe también tener el valor suficiente para mantenerse firme frente a la oposición de su esposo a que ella inicie su propio programa de recuperación. No puede esperarse de una esposa que haga algo que

está más allá de su capacidad emocional o financiera. Sin embargo, si permanece en el programa convencida de hacerlo, puede ser capaz de resolver problemas que al comienzo parecían muy difíciles.

No hay una manera fácil para detener el carrusel, ya que puede ser más doloroso hacerlo que mantenerlo girando. Es imposible dictar reglas determinadas que sean aplicables a todos los miembros del drama. Cada caso es diferente, pero la estructura de la obra se presenta casi igual.

El miembro de la familia es capaz de ver el carrusel del alcohólico, pero a menudo falta en ver que es uno de los que ayuda a que siga girando. La parte más difícil para detener el tan repetido ciclo es el temor a que el alcohólico no pueda lograrlo sin tal ayuda. Pero lo que ella, sin saber, considera una ayuda, es lo que en realidad permite al alcohólico continuar utilizando el alcohol como una panacea capaz de curar todos sus problemas.

Iniciar la recuperación

Si un amigo recibe una llamada pidiendo ayuda, debe aprovecharse esta oportunidad para conducir al alcohólico y a su familia a un programa planificado de recuperación.

Un profesional que atiende alcohólicos o a sus familiares, como clientes o pacientes, deberá aprender cómo enfrentarse al alcoholismo. Hay publicaciones específicas disponibles a través de programas de alcoholismo en el ámbito local, estatal y nacional. También se realizan talleres o mesas de trabajo para profesionales interesados en emplear tiempo y esfuerzo en adquirir un conocimiento básico acerca del alcoholismo.

Si una esposa cree que su esposo tiene problemas con la bebida o que bebe mucho y muy seguido, debe buscar inmediatamente ayuda y consejo, evaluando la situación a fin de encontrar el programa más adecuado a sus necesidades. Sin importar la clase de ayuda que elija, no debe desalentarse luego de unas pocas consultas o reuniones, pues los cambios no ocurrirán de la

noche a la mañana. La asistencia regular a estas reuniones debe ser continua, ya que muchas esposas aprenden que toma tiempo cimentar el verdadero beneficio del programa. En nuestra actual sociedad, la esposa tiene una sola alternativa: buscar ayuda por sí misma o permitir que la enfermedad del alcoholismo la destruya, o a otros miembros de la familia o incluso, su matrimonio.

Ayuda por medio de Al-Anon

Al-Anon es hoy, para la familia, el recurso más difundido a nivel de grupo, al igual que AA lo es para el alcohólico. Cada cual cuenta con varios miles de grupos distribuidos por todo el país. Muchas comunidades también disponen de centros de información sobre el alcoholismo, centros de higiene mental y profesionales que han aprendido a brindar a la familia acertados y útiles consejos.

Reiteramos, *la esposa puede encontrar una fuente de ayuda para sí misma*. Ésta es la única forma de romper el carrusel llamado negación. Una vez que ha encontrado ayuda, debe continuar usando toda la que sea posible encontrar, y establecer así su propio programa de recuperación, preferiblemente dentro de un grupo establecido. Comenzar un programa de recuperación puede ser causa de profundo sufrimiento, conflictos y confusión, pero, a la larga, es menos doloroso que ayudar al alcohólico a que continúe bebiendo, merced a constituirse en miembro del elenco de la obra que mantiene girando el carrusel.

Guías para la familia

1. Asista a las reuniones de Al-Anon con regularidad, además de a cualquier otro servicio profesional. Si no hay un grupo Al-Anon disponible, asista a las reuniones abiertas de Alcohólicos Anónimos.

2. Sugiera Alateen para los miembros más jóvenes de la familia y Al-Anon para los adultos.

3. Consiga literatura adicional sobre alcoholismo para su propio estudio.

4. Busque todos los servicios profesionales sobre alcoholismo en su localidad. Use el que esté disponible para la familia y conozca cuál está disponible para el alcohólico.

5. Recuerde que la familia puede iniciar el proceso de recuperación, o ayudar a que la enfermedad avance. En el drama del alcoholismo, pueden trabajar hacia la recuperación cambiando sus papeles por otros más constructivos.

Oración de la Serenidad

Dios, concédeme la serenidad
para aceptar las cosas
que no puedo cambiar,
valor para cambiar aquéllas que puedo y
sabiduría para reconocer la diferencia.

Los Doce Pasos

Los Pasos se estudian en profundidad en reuniones Al-Anon y se recomienda a todos los miembros que los practiquen diariamente. Ya sea que el bebedor problema es miembro de AA o no, estos Pasos pueden resultar provechosos para la familia del alcohólico.

1. Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.

2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.

3. Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, *Según nuestro propio entendimiento de Él.*

4. Sin temor, hicimos un sincero y Minucioso examen de conciencia.

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.

6. Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.

7. Humildemente pedimos a Dios que nos librase de nuestras culpas.

8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.

9. Reparamos directamente el mal causado a esas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que hacerlo les hubiese infligido más daño, o perjudicado a un tercero.

10. Proseguimos con nuestro examen de conciencia, admitiendo espontáneamente nuestras faltas al momento de reconocerlas.

11. Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *según nuestro propio entendimiento de Él*, y le pedimos tan sólo la capacidad para reconocer Su voluntad y las fuerzas para cumplirla.

12. Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas, y practicar estos principios en todas nuestras acciones.

Los Grupos de Familia Al-Anon son una hermandad de parientes y amigos de alcohólicos que comparten sus experiencias, fortaleza y esperanza, con el fin de encontrarle solución a su problema común. Creemos que el alcoholismo es una enfermedad de la familia, y que un cambio de actitud puede ayudar a la recuperación.

Al-Anon no está aliado con ninguna secta ni religión, entidad política, organización ni institución; no toma parte en controversias; no apoya ni combate ninguna causa. No existe cuota alguna para hacerse miembro. Al-Anon se mantiene a sí mismo por medio de las contribuciones voluntarias de sus miembros.

En Al-Anon perseguimos un único propósito: ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos. Hacemos esto practicando los Doce Pasos, dando la bienvenida y ofreciendo consuelo a los familiares de los alcohólicos y comprendiendo y animando al alcohólico.

Preámbulo Sugerido para los Doce Pasos

Al Anon/Alateen se sostiene por la contribuciones voluntarias de sus miembros y por la venta de nuestra Literatura Aprobada por Conferencia.

Todos los derechos son reservados. No está permitida la reproducción total o parcial de esta publicación ni su tratamiento informativo, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico o por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del Editor.

© Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
1969,2003
Revisado en el 2003



Una traducción aprobada por la Conferencia de Servicio Mundial de los Grupos de Familia Al-Anon

Para mayor información comuníquese con:

**OFICINA DE SERVICIOS GENERALES AL-ANON/
ALATEEN PERU**

José Domingo Choquehuanca 453 Of. 201 Miraflores
Lima - Perú

Telefax: (51)(1) 422-1665
E-mail: al_anonperu@hotmail.com
Celular: 9392-8726