

## Capítulo 9

### LA FAMILIA DESPUÉS

EN EL CAPÍTULO anterior se han indicado ciertas actitudes que puede adoptar una esposa para con el marido que se está recuperando. Tal vez esas indicaciones hayan creado la impresión de que debe envolverse en algodones y ponerlo en un pedestal. Un reajuste satisfactorio significa justamente lo contrario. Todos los miembros de la familia deben tener como base, de común acuerdo, la tolerancia, la comprensión y el cariño. Esto supone un proceso de desinflamamiento. El alcohólico, su esposa, sus hijos, sus suegros, es probable que cada uno de ellos tenga determinadas ideas acerca de la actitud de la familia hacia él o ellos mismos. Cada uno tiene interés en que se respeten sus deseos. Encontramos que, cuanto más exige un miembro de la familia que se ceda a sus demandas, más resentidos se vuelven los demás. Esto contribuye a la discordia y la infelicidad.

¿Y por qué? ¿No es porque cada uno quiere ser el actor principal? ¿No está tratando cada uno de arreglar la familia de acuerdo con lo que le parece? ¿No está tratando de ver qué puede sacar de la familia, en vez de darle?

El dejar de beber no es más que el primer paso para el alejamiento de una condición tensa y anormal. Un médico nos ha dicho: “Años de convivencia con un alcohólico puede volver neuróticos a cualquier esposa o niño. Toda la familia está enferma hasta cierto grado”. Hay que hacer que los familiares se den cuenta, al comenzar el viaje, de que no siempre va a hacer buen tiempo. Cada uno a su vez puede cansarse o puede rezagarse. Puede haber sen-

deros y atajos seductores por los que pueden errar y perder su camino.

Suponga que le decimos cuáles son algunos de los obstáculos que encontrará una familia, y que le sugerimos cómo pueden evitarse, incluso cómo pueden ser de utilidad para otros. La familia del alcohólico ansía el retorno de la felicidad y de la seguridad. Sus miembros recuerdan cuando papá era cariñoso, considerado y próspero. La vida de hoy se compara con la de años anteriores y, si no llega a esa altura, la familia puede sentirse infeliz.

La confianza que la familia siente en papá aumenta. Creen que pronto volverán los días buenos. ¡Algunas veces exigen que papá haga que vuelvan inmediatamente! Creen que Dios casi les debe esta recompensa por una deuda que ya venció. Pero el jefe de la casa se ha pasado años echando abajo la estructura de los negocios, el amor, la amistad, la salud — cosas que ahora están en ruinas o dañadas. Se necesitará tiempo para quitar los escombros. A pesar de que los edificios viejos son reemplazados eventualmente por otros mejores, las nuevas estructuras tardarán años en ser acabadas.

Papá sabe que él tiene la culpa; tal vez le cueste años de duro trabajo reestablecerse económicamente, pero la familia no debe reprochárselo. Quizá nunca vaya a tener mucho dinero. No obstante, su comprensiva familia le admirará no por sus ambiciones económicas, sino por su empeño en transformar su vida.

De vez en cuando los familiares serán molestados por los espectros del pasado, porque la carrera de bebedor de casi todo alcohólico ha sido marcada por aventuras jocosas, humillantes, vergonzosas o trágicas. El primer impulso será el de guardar bajo llave en algún lugar escondido esos trapos sucios. Quizá la familia está bajo la influencia de la idea de que la felicidad futura sólo puede basarse en

el olvido del pasado. Nosotros creemos que ese punto de vista es egocéntrico y diametralmente opuesto al nuevo modo de vivir.

Henry Ford hizo una vez un atinado comentario en el sentido de que la experiencia es la cosa de valor supremo en la vida. Eso resulta cierto solamente si uno está dispuesto a aprovechar el pasado. Creemos por nuestra buena voluntad para encarar y rectificar errores y convertirlos en logros. Así, el pasado del alcoholíco se convierte en el principal recurso de la familia y frecuentemente en casi el único.

Este doloroso pasado puede ser de enorme valor para otras familias que todavía están luchando con su problema. Creemos que cada familia que ha sido liberada de su problema le debe algo a aquellas que no lo han sido. Y cuando lo requiera la ocasión, cada uno de sus miembros debe estar enteramente dispuesto a sacar a relucir antiguos errores, por muy penosos que sean. El mostrarle a otros que sufren cómo se nos ayudó, es precisamente lo que hace ahora que la vida nos parezca de tanto valor. Confíe en la idea de que el tenebroso pasado, estando en manos de Dios, es su más preciada posesión, clave de la vida y de la felicidad de otros. Con ella puede usted evitarles a otros la muerte y el sufrimiento.

Es posible desenterrar actos pasados de mala conducta, de manera que estos se convierten en una calamidad, una verdadera plaga. Por ejemplo, conocemos de situaciones en las que el alcoholíco o su esposa han tenido intrigas amorosas. Llevados por la animación inicial del desarrollo espiritual, se perdonaron mutuamente y se unieron más. El milagro de la reconciliación estaba a mano. Luego, debido a una u otra provocación, el agraviado desenterraba la vieja intriga y lleno de ira aventaba sus cenizas. Unos cuantos de nosotros hemos padecido

los dolores del crecimiento, y duelen mucho. Maridos y esposas se han visto a veces obligados a separarse por un tiempo hasta poder obtener una nueva perspectiva y una nueva victoria sobre el amor propio. En la mayoría de los casos el alcohólico sobrelleva esta prueba sin recaer, pero no siempre. Por lo tanto creemos que, a menos que sirvan para un buen propósito, no debemos hablar de hechos pasados.

En las familias de Alcohólicos Anónimos son pocos los secretos del pasado que escondemos. Cada uno conoce las dificultades que los otros tienen con el alcohol. Ésta es una situación que en la vida ordinaria produciría infinidad de pesares; podría ser motivo de un chismorreó escandaloso, de risa a costa de otras personas, y de una tendencia a sacar ventaja del conocimiento de asuntos de carácter íntimo. Entre nosotros esto sólo sucede raras veces. Hablamos mucho el uno del otro, pero casi invariablemente templamos esas conversaciones un espíritu de tolerancia y de afecto.

Otro principio que observamos cuidadosamente es el de no contar las experiencias íntimas de otra persona, a menos que estemos seguros de que ésta lo aprobaría. Encontramos que es mejor, cuando se puede, limitarnos a nuestra propia historia. Un individuo puede criticarse o reírse de sí mismo y esto afectará favorablemente a otros, pero cuando es otro el que lo critica o ridiculiza, se produce el efecto contrario. Los miembros de una familia deben tener especial cuidado con estas cuestiones porque se ha dado el caso de que una observación atolondrada y desconsiderada arma un lío. Nosotros los alcohólicos somos personas sensibles; algunos tardamos mucho tiempo en superar esa desventaja.

Muchos alcohólicos son entusiastas. Se van a los extremos. Al principio de su recuperación tomarán, por regla general, una de estas dos direcciones: Pueden meterse de cabeza en un esfuerzo desesperado para salir adelante en

los negocios, o encontrarse con su ánimo tan dominado por su nueva vida que no hablen ni piensen en nada más. En cualquiera de los casos surgen ciertos problemas de familia. Hemos tenido experiencia con muchísimos de estos casos.

Creemos peligroso que se precipite de lleno a su problema económico. La familia también resultará afectada, al principio agradablemente al ver que están por resolverse sus problemas de dinero, luego no tan agradablemente cuando se sienten olvidados. El padre puede estar cansado por la noche y preocupado por el día; puede interesarse poco por los niños y enfadarse cuando se le reprochan sus actos de mala conducta. Si no está irritable, puede parecer desanimado y aburrido y no alegre ni afectuoso como la familia quisiera que fuera. La madre puede quejarse de la falta de atención. Todos se sienten defraudados y muchas veces se lo demuestran. Simultáneamente, al comienzo de esas quejas se levanta una barrera. Él está forzando sus nervios todo lo posible para recuperar el tiempo perdido; está empeñándose en recuperar su fortuna y reputación, y piensa que lo está haciendo bien.

A veces la esposa y los hijos no piensan que sea así. Como en el pasado han sido olvidados y maltratados, piensan que el padre les debe más de lo que están recibiendo. Quieren que haga la gran alharaca con ellos. Esperan que les proporcione los ratos agradables de que disfrutaban antes de que él empezara a beber tanto, y que se muestre arrepentido por lo que han sufrido. Pero papá no da de sí mismo fácilmente. Crece el resentimiento; se vuelve aún menos comunicativo. A veces explota por una menudencia. La familia está desconcertada; lo critican, señalándole cómo está decayendo en su programa espiritual.

Esta clase de cosas puede evitarse. Tanto el padre como la familia están equivocados, aunque cada parte tenga alguna justificación. De poco sirve discutir y sólo

empeora el atolladero. La familia tiene que darse cuenta de que papá, aunque maravillosamente mejorado, todavía está convaleciente. Deben estar agradecidos de que se mantenga sobrio y pueda estar de nuevo en este mundo. Que elogien sus progresos; que recuerden que la bebida causó toda clase de daños y que la reparación de éstos puede tardar. Si perciben estas cosas, no tomarán tan en serio sus períodos de mal humor, depresión o apatía, los cuales desaparecerán cuando haya tolerancia, cariño y comprensión espiritual.

El jefe de la casa debe recordar que él es el principal culpable de lo que le ha sucedido a su hogar. Apenas podría saldar la cuenta en todo el curso de su vida. Pero debe ver el peligro de concentrarse demasiado en el éxito económico. Aunque la recuperación económica esté en camino para muchos de nosotros, encontramos que no podíamos anteponer el dinero a todo. Para nosotros, el bienestar material siempre siguió al espiritual; nunca lo precedió.

Dado que el hogar ha sido afectado más que ninguna otra cosa, es bueno que un hombre se esfuerce allí. No es probable que consiga mucho si no logra demostrar desprendimiento y cariño bajo su propio techo. Sabemos que hay esposas y familias difíciles, pero el individuo que esté superando el alcoholismo debe recordar que él contribuyó mucho a hacerlas así.

A medida que cada miembro de una familia resentida empieza a ver sus propios defectos y los admite ante los otros, sienta la base para una discusión provechosa. Estas conversaciones en la familia serán constructivas, si pueden tenerse sin discusión acalorada, sin autoconmiseración y sin autojustificación o crítica resentida. Poco a poco la madre y los hijos se darán cuenta de que piden demasiado y el papá se dará cuenta de que da muy poco. Dar, en vez de recibir, será el principio que sirva de guía.

Supongamos por otra parte, que el padre ha tenido al empezar un despertar espiritual. De la noche a la mañana, digamos, es un hombre nuevo. Se vuelve muy religioso; no puede concentrarse en nada más. Tan pronto como se empieza a tomar su sobriedad como algo común y corriente, puede ser que la familia empiece a ver al extraño nuevo papá, primero con aprensión y luego con irritación. Hay charlas sobre asuntos espirituales día y noche. Puede ser que exija que la familia encuentre a Dios enseguida, o que demuestre una sorprendente indiferencia hacia ellos y diga que está por encima de las consideraciones mundanas. Puede ser que diga a la esposa, devota durante toda su vida, que ella no sabe nada del asunto y que lo mejor sería que adoptara su modo espiritual de vivir mientras tenga la oportunidad de hacerlo.

Cuando el padre actúa de esta forma, la familia puede reaccionar desfavorablemente; pueden sentirse celosos de que Dios les haya robado el cariño del padre. Aunque estén agradecidos de que él ya no beba, puede ser que no les guste la idea de que Dios haya logrado el milagro en tanto que ellos fracasaron. Frecuentemente se olvidan de que papá ya estaba fuera de toda ayuda humana. Puede ser que no vean por qué su cariño y su dedicación no lo corrigieron. Dirán que el padre no es tan espiritual, después de todo. Si tiene intenciones de reparar sus pasados errores, ¿por qué tanta preocupación por todo el mundo, menos por su propia familia? y ¿qué pensar acerca de lo que dice, de que Dios cuidará de ellos? Sospechan que su padre está un poco “chiflado”.

No está tan desequilibrado como puede suponerse. Muchos de nosotros hemos experimentado la euforia de este padre. Nos hemos entregado a esa embriaguez espiritual. Como el demacrado explorador, después de apretarse el cinturón a la barriga vacía, hemos encontrado oro.

La alegría que sentimos por la liberación de toda una vida de frustraciones no tuvo límites. Papá piensa que ha encontrado algo mejor que el oro. Durante algún tiempo puede ser que trate de abrazarse solo al nuevo tesoro. Puede ser que, de momento, no haya visto que apenas ha arañado un filón inagotable, que le dará dividendos solamente si lo trabaja el resto de su vida e insiste en regalar todo el producto.

Si la familia coopera, el padre pronto se dará cuenta de que está padeciendo de una distorsión de valores. Percibirá que un desarrollo espiritual que no incluya sus obligaciones con la familia no puede ser tan perfecto como él lo suponía. Si la familia considera que la conducta del padre no es más que una fase de su desarrollo, todo marchará bien. En el seno de una familia afín y comprensiva, estas extravagancias del desarrollo espiritual del padre desaparecerán pronto.

Lo contrario puede suceder si la familia censura y critica. El padre puede pensar que, durante años, su manera de beber lo ha situado desventajosamente en cada discusión, pero que ahora, con Dios de su parte, se ha vuelto una persona superior. Si la familia insiste en la crítica, este error puede arraigarse más en él. En vez de tratarla como debería hacerlo, puede ser que se retraiga más y crea que tiene una justificación espiritual para hacerlo.

A pesar de que la familia no esté completamente de acuerdo con las actividades espirituales del padre, deben dejarle hacer lo que quiera. Aun cuando demuestre cierta despreocupación e irresponsabilidad con la familia, es bueno dejarlo que llegue al nivel que desee en su ayuda a otros alcohólicos. Durante esos primeros días de convalecencia, eso contribuirá más que nada a asegurar su sobriedad. Aunque algunas de las manifestaciones que tiene son alarmantes y desagradables, cree-

mos que él estará sobre una base más firme que el individuo que está poniendo el éxito económico o profesional por delante del desarrollo espiritual. Será menos probable que beba de nuevo, y cualquier cosa es preferible antes que eso.

Aquellos de nosotros que hemos pasado mucho tiempo en un mundo de ensueño, eventualmente nos hemos dado cuenta de la puerilidad de ello. Ese mundo de ensueño ha sido reemplazado por un gran sentido de la determinación acompañado de una creciente conciencia del poder de Dios en nuestras vidas. Hemos llegado a creer que Él quisiera que tuviéramos la cabeza con Él en las nubes, pero que nuestros pies deben estar firmemente plantados en la tierra. Aquí es donde están nuestros compañeros de viaje y donde tiene que realizarse nuestro trabajo. Éstas son nuestras realidades. No hemos encontrado nada incompatible entre una poderosa experiencia espiritual y una vida de sana y feliz utilidad.

Una sugerencia más: Ya sea que la familia tenga o no convicciones espirituales, sería bueno que examinase los principios con los cuales está tratando de regir su vida el alcohólico de la familia. Es difícil que puedan dejar de aprobar estos sencillos principios, aunque el jefe de la casa todavía falle algo en seguirlos. Nada puede ayudar más al individuo que se va por una tangente espiritual que la esposa que adopta el mismo programa, haciendo mejor uso práctico de ello.

Habrán otros cambios profundos en el hogar. El licor incapacitó al padre durante tantos años, que la madre se convirtió en jefe de la casa; se enfrentó a estas responsabilidades valerosamente. Por la fuerza de las circunstancias, frecuentemente se veía obligada a tratar al padre como a un niño enfermo o descarriado. Aun cuando él quería hacerse valer, no podía porque su manera de

beber constantemente hacía que no tuviera razón. La madre lo planeaba y dirigía todo. Cuando el padre estaba sobrio, generalmente obedecía. De esa forma, la madre, sin proponérselo, se acostumbró a llevar los pantalones en la familia. El padre, al volver a la vida de repente, con frecuencia empieza a hacerse valer. Esto trae dificultades, a menos de que la familia vigile las tendencias de ambas partes y se llegue a un mutuo entendimiento amistoso.

La bebida aísla del mundo exterior a la mayoría de los hogares. Puede ser que el padre haya hecho a un lado desde hace años todas las actividades normales, tales como las de los clubes, círculos cívicos y los deportes. Cuando se renueva su interés en tales cosas, esto puede dar lugar a celos. La familia puede pensar que tiene una hipoteca tan fuerte sobre el padre que no quede ninguna cantidad para nadie más que ellos mismos. En vez de emprender nuevas actividades, la madre y los hijos exigen que él se quede en casa y supla la falta de éstas.

Desde el mismo principio la pareja debe enfrentarse al hecho de que cada uno va a tener que ceder de vez en cuando si es que la familia va a desempeñar un papel efectivo en la nueva vida. El padre necesitará pasar mucho tiempo con otros alcohólicos, pero esta actividad debe ser equilibrada. Puede hacer amistad con personas no alcohólicas y tomar en consideración sus necesidades. Los problemas de la comunidad también solicitarán su atención. Aunque la familia no tenga conexiones de carácter religioso, puede ser que sus miembros deseen tener contacto con algún organismo religioso o hacerse miembros de alguno.

A los alcohólicos que se han burlado de la gente devota, les ayudará esa clase de conexiones. Al tener una experiencia espiritual, el alcohólico encontrará que tiene

mucho en común con esta gente, aunque no esté de acuerdo con ellos en muchas cuestiones. Si no discute sobre religión, hará nuevos amigos y es seguro que encuentre nuevos derroteros de utilidad y de placer. Él y su familia pueden ser motivo de alegría en esas congregaciones. Puede ser que lleve nueva esperanza y nuevo valor a muchos sacerdotes, ministros o rabinos que dan todo de sí mismos para servir a este nuestro angustiado mundo. En lo anterior sólo nos anima el deseo de hacerle una sugerencia útil; no hay nada de obligatorio en ello. Como grupo no sectario no podemos tomar decisiones por otros. Cada individuo debe consultar con su propia conciencia.

Le hemos estado hablando a usted de cosas serias y a veces trágicas. Hemos estado tratando con el alcohol en su peor aspecto. Pero no somos una partida de malhumorados. Si los recién llegados no pudieran ver la alegría y el gozo que hay en nuestra vida, no la desearían. Insistimos absolutamente en disfrutar la vida. Tratamos de no caer en el cinismo en lo que se refiere a la situación de las naciones y de no llevar sobre nuestros hombros las dificultades del mundo. Cuando vemos a un hombre hundiéndose en el fango del alcoholismo, le damos los primeros auxilios y ponemos lo que tenemos a su disposición. Por su bien, relatamos y casi volvemos a vivir los horrores de nuestro pasado. Pero aquellos de nosotros que hemos tratado de cargar con todo el peso de las dificultades de otros, encontramos que pronto nos rinden.

Así es que creemos que la alegría y el sano reír contribuyen a la utilidad. Los extraños a veces se escandalizan cuando soltamos la carcajada por una aparentemente trágica experiencia del pasado. Pero ¿por qué no hemos de reír? Nos hemos recuperado y se nos ha dado el poder para ayudar a otros.

De todos es sabido que los que están mal de salud y los que rara vez se divierten, no *ríen* mucho. Así es que cada

familia debe divertirse junta o separadamente, todo lo que las circunstancias lo permitan. Estamos seguros de que Dios quiere que seamos felices, alegres y libres. No podemos endosar la creencia de que la vida es un valle de lágrimas, aunque en ocasiones haya sido justamente eso para muchos de nosotros. Pero es bien claro que nosotros mismos forjamos nuestra propia desgracia. Dios no lo hizo. Por lo tanto, evite forjar deliberadamente una desgracia; pero si se presentan dificultades, aprovéchelas como oportunidades para demostrar la omnipotencia de Él.

Ahora, algo acerca de la salud. No es frecuente que un organismo seriamente quemado por el alcohol se recupere de la noche a la mañana, ni que los pensamientos torcidos y la depresión desaparezcan en un abrir y cerrar de ojos. Estamos convencidos de que la manera espiritual de vivir es un poderoso reconstituyente de la salud. Nosotros, los que nos hemos recuperado de un grave problema con la bebida, somos milagros de salud mental. Pero hemos visto transformaciones notables en nuestros organismos: raro es entre nosotros el que conserva señas de disipación.

Pero esto no quiere decir que hagamos caso omiso de las medidas humanas de salud. Dios ha dado a este mundo abundancia de magníficos médicos, psicólogos y especialistas en varias ramas de la medicina. No vacile en consultar a personas como éstas acerca de su problema de salud. La mayoría de ellos dan de sí mismos generosamente para que sus semejantes puedan disfrutar de cuerpos y mentes sanos. Trate de recordar que, aunque Dios ha hecho milagros entre nosotros, nunca debemos menospreciar los conocimientos de un buen médico o psiquiatra; sus servicios son a veces indispensables para tratar a un recién llegado y darle seguimiento después.

Uno de los muchos médicos que tuvo oportunidad de leer el manuscrito de este libro nos dijo que frecuentemente era beneficioso para el alcohólico consumir dulces, pero siempre

de acuerdo con el consejo del médico. Opinaba que todos los alcohólicos deben tener dulces de chocolate a la mano, por su valor como reconstituyente rápido de energía cuando hay cansancio; añadió que ocasionalmente se presentaba por la noche un deseo indefinido que podría satisfacerse con dulces. Muchos de nosotros hemos notado una tendencia a comer dulces y hemos encontrado que esa costumbre es beneficiosa.

Una palabra acerca de las relaciones sexuales. El alcohol estimula tanto sexualmente a algunos hombres que éstos han abusado en ese sentido. Las parejas ocasionalmente se sienten consternadas al descubrir que cuando se suspende la bebida, el hombre tiende a ser impotente. A menos de que se comprenda la razón de esto, puede presentarse un trastorno emocional. Algunos de nosotros hemos tenido esta experiencia, para disfrutar a los pocos meses de una intimidad más hermosa que nunca. Si la condición persiste, no se debe vacilar en consultar a un médico o psicólogo. No sabemos de muchos casos en los que se haya prolongado demasiado esta dificultad.

El alcohólico puede encontrar que le es difícil reanudar relaciones amigables con sus hijos; esas mentes jóvenes fueron impresionadas mientras él estuvo bebiendo. Sin decirlo, puede ser que lo odien cordialmente por lo que les ha hecho a ellos y a su madre. Muchas veces domina a los hijos una dureza y un cinismo patéticos. Parece que no pueden olvidar y perdonar. Esto puede durar meses, mucho más de lo que la madre se ha demorado en aceptar la nueva manera de vivir del padre.

Con el tiempo se darán cuenta de que él es un hombre nuevo, y, a su modo, se lo harán notar. Cuando suceda esto, puede invitarlos a participar en la meditación de la mañana, y pueden tomar parte en la discusión diaria sin rencor ni prejuicios. De este punto en adelante el progreso será rápido. Frecuentemente se producen resultados maravillosos después de una reconciliación como ésta.

Ya sea que la familia siga sobre una base espiritual o no, el miembro que es alcohólico tiene que hacerlo si se ha de recuperar. Los otros tienen que estar convencidos de su nueva posición sin ninguna duda. Ver es creer para la mayoría de los miembros de una familia que han tenido que vivir con un bebedor.

Aquí tenemos un caso muy a propósito de lo que se está tratando: Uno de nuestros amigos era un bebedor de café y un fumador exagerado. No había duda de que abusaba en ese sentido. Viendo esto y con el ánimo de ayudarlo, su esposa empezó a reprenderlo. El admitió que se estaba extralimitando, pero le dijo con toda franqueza que no estaba dispuesto a dejar de hacerlo. Como su esposa es una de esas personas que realmente creen que hay algo pecaminoso en esos hábitos, lo estuvo regañando y con su intolerancia hizo que finalmente estallara en cólera. Se emborrachó.

Desde luego que nuestro amigo estaba equivocado, completamente equivocado. Tuvo que admitirlo dolorosamente y reparar sus defensas espirituales. Aunque actualmente es un miembro muy eficaz de Alcohólicos Anónimos, todavía fuma y bebe café; pero ni su esposa ni nadie más lo juzga. Ella se da cuenta de que no tenía razón en discutir acaloradamente un asunto como ése, cuando sus males más graves estaban remediándose rápidamente.

Tenemos tres pequeños lemas que son pertinentes:

*Lo primero es lo primero*  
*Vive y deja vivir*  
*Poco a poco se va lejos*