



## Evitar la Soledad Viviendo Sobrio (1/5)



El alcoholismo ha sido descrito como "la enfermedad solitaria", y muy pocos alcohólicos recuperados discuten este punto. Mirando retrospectivamente los últimos años o meses de nuestra bebida, literalmente cientos de millares de nosotros recordamos que nos sentíamos aislados aun cuando estuviéramos en medio de una gran cantidad de gente feliz y bulliciosa. A menudo sentíamos una profunda sensación de no pertenecer, aun cuando actuáramos en forma sociable y amistosa.

Muchos de nosotros hemos confirmado que originalmente empezamos a beber para formar "parte de la multitud". Muchos de nosotros creíamos que teníamos que beber para "incorporarnos", y para sentirnos encajados dentro del resto de la raza humana. Es un hecho fácilmente comprobable, por supuesto, que nuestro uso principal del alcohol fue de tipo egocéntrico, esto es, que lo ingeríamos dentro de nuestros propios cuerpos, para buscar efectos dentro de nuestra propia piel.

Frecuentemente, ese efecto nos ayudó momentáneamente a comportarnos en forma social, o temporalmente desvaneció nuestra soledad interna. Pero cuando se alejaban los efectos del alcohol, nos quedaba una sensación de estar mucho más apartados, mucho más retirados y más diferentes que nunca, y mucho más tristes.

Si nos sentíamos culpables o avergonzados por nuestras borracheras o por algo que hacíamos mientras bebíamos, con mayor razón se presentaba la sensación de ser parias. Había ocasiones, en que secretamente temíamos o aun creíamos merecer el ostracismo, a causas de las acciones que habíamos hecho. Muchos de nosotros llegamos a pensar que probablemente éramos tipos anormales. (Tal vez esta sensación es conocida por usted, si se toma el trabajo de recordar su última borrachera o su última resaca).

El camino solitario nos parecía oscuro, sinuoso e interminable. Era demasiado doloroso para hablar de ello; y para evitar su recuerdo, volvíamos a emborracharnos nuevamente. Aunque algunos de nosotros éramos bebedores solitarios, muy difícilmente puede decirse que carecíamos completamente de compañía durante nuestros días de bebida. La gente nos rodeaba por todas partes. La veíamos, tocábamos y escuchábamos.

Pero la mayoría de nuestros diálogos importantes eran totalmente internos, diálogos que manteníamos con nosotros mismos. Porque estábamos seguros de que nadie más podría comprendernos. Además, considerando nuestra propia opinión acerca de nosotros mismos, no nos sentíamos seguros de querer que alguien nos comprendiera.

No hay por qué maravillarnos, entonces, de que cuando escuchamos por primera vez a los alcohólicos de los grupos de Alcohólicos Anónimos hablar libre y sinceramente acerca de ellos mismos, nos sentimos sorprendidos. Las narraciones de sus borracheras, de sus propios secretos y de su soledad, nos abrumaron como un ciclón.



## Evitar la Soledad Viviendo Sobrio (2/5)



Descubrimos, aunque difícilmente nos atrevíamos a pensar en eso al principio, que no estábamos solos. Después de todo, no éramos tan diferentes a los demás.

La frágil coraza de egocentrismo asustado y protector en la cual hemos vivido durante tanto tiempo se rompe con la sinceridad de otros alcohólicos recuperados. Nos damos cuenta, antes de que podamos articularlo, de que pertenecemos a alguna parte, y que la soledad rápidamente empieza a drenarse.

El alivio es una palabra muy débil para definir la sensación inicial. Está mezclado con asombro, y casi con cierto terror. ¿Es esto real? ¿Podrá perdurar?

Aquellos de nosotros que hemos estado sobrios durante algunos años, podemos asegurarle a cualquier recién llegado a una reunión de Alcohólicos Anónimos que esa sensación es real, ciertamente muy real. Y puede perdurar. No es como los otros falsos comienzos, de la clase que la mayoría de nosotros hemos experimentado frecuentemente. No es uno más de aquellos alegres principios que pronto se ven seguidos por un fracaso desalentador.

Por el contrario, a medida que se incrementa el número de personas que ahora han estado durante varias décadas en Alcohólicos Anónimos, vemos ante nuestros ojos más y más pruebas contundentes de que tenemos una recuperación genuina y perdurable de la soledad del alcoholismo.

Con todo ello, el quitarnos de los hábitos de sospecha y otros mecanismos de protección que han permanecido en nosotros durante muchos años y se encuentran profundamente arraigados, no puede ser un proceso que se desarrolle de la noche a la mañana. Hemos llegado a estar tremendamente acondicionados para sentir y actuar en medio de una falta de comprensión y de amor, que bien puede ser real o no.

Estamos acostumbrados a actuar como solitarios. Por consiguiente, después de que logramos dejar la bebida, algunos de nosotros podemos necesitar un poco de tiempo y de práctica para romper nuestra soledad acostumbrada. Aun cuando empezamos a creer que ya no estamos solos, en ocasiones actuamos y sentimos tal como solíamos hacerlo antiguamente.

Todavía no estamos maduros para buscar la amistad, o para aceptarla cuando se nos ofrece. No nos sentimos completamente seguros acerca de cómo hacerlo, ni siquiera en pensar si habrá de funcionar. Y esos años acumulados con su carga abundante de temor todavía pueden influir en nosotros para retardarnos. Por consiguiente, cuando empezamos a sentirnos un poco solitarios, ya sea que estemos real y físicamente solitarios, o no, las antiguas rutinas y el llamado del alcohol pueden fácilmente atropellarnos.

De vez en cuando, algunos de nosotros nos sentimos tentados a renunciar y volver a nuestra antigua miseria. Por lo menos, es una condición que ya conocimos y no tendremos que luchar demasiado para volver a adquirir toda la práctica que habíamos alcanzado en nuestra vida de bebedores.



## Evitar la Soledad Viviendo Sobrio (3/5)



Hablándole a un grupo de Alcohólicos Anónimos acerca de sí mismo, un compañero dijo una vez que desde sus años juveniles hasta la década de los cuarenta el ser un borracho había constituido una ocupación de tiempo completo, y por ello había pasado de largo por la mayor parte de las cosas que los hombres aprenden generalmente a medida que van llegando a la madurez. "Entonces aquí estoy en mis cuarenta", dijo, "abstemio. Sabía cómo beber y cómo armar alborotos, pero nunca había aprendido una labor vocacional o profesional, y era totalmente ignorante respecto a los modales de comportamiento social. ¡Es terrible, yo ni siquiera sabía cómo pedirle una cita a una muchacha y qué hacer cuando me la diera! ¡Y encontré también que no hay clases de romances para solteros de 40 años que nunca han aprendido a valerse por sí mismo en este campo!".

La carcajada en la reunión de Alcohólicos Anónimos esa noche fue particularmente amable y calurosa. Había tantos que estaban en esa situación y que habían padecido la misma clase de incomodidad. Cuando sentimos esa desubicación incongruente a los cuarenta años (o siquiera a los veinte, en aquella época), podríamos pensar que éramos trágicos, casi grotescos, si no fuera por los muchos grupos llenos de comprensión de gentes Alcohólicos Anónimos que han conocido ese mismo tipo de temor, y pueden ayudarnos ahora a ver su parte graciosa.

Por eso podemos sonreír cuando tratamos de nuevo, hasta cuando lo hagamos correctamente. Ya no tenemos la necesidad de renunciar en una vergüenza secreta. No tenemos la necesidad de renovar nuestros intentos desesperados por encontrar la confianza social en la botella, donde siempre por el contrario habíamos encontrado la soledad.

Este es un ejemplo extremo de la clase de sensación que muchos de nosotros recibimos cuando empezamos a navegar por la sobriedad. Y nos muestra cuán peligrosamente perdidos podríamos encontrarnos si tratáramos de continuar en forma solitaria. La oportunidad de hacer ese viaje sería de una en millones.

Pero ahora sabemos muy bien que no tenemos que proceder por nuestra cuenta. Es mucho más sensato, seguro y fácil hacerlo en compañía de toda una flota feliz que va en la misma dirección. Y ninguno de nosotros tiene por qué sentir vergüenza de utilizar la ayuda, puesto que todos nos ayudamos unos a otros.

No es una cobardía el utilizar ayuda para recuperarnos de un problema de bebida, así como no es cobardía utilizar una muleta cuando tenemos una pierna rota.

Una muleta es un artefacto maravilloso para aquellos que lo necesitan y para aquellos que comprenden su utilidad.

¿Pero es que hay algo realmente heroico en una persona ciega que va dando tumbos y caídas simplemente porque se niega a utilizar una ayuda que fácilmente podría obtener? El asumir riesgos locos e innecesarios, alcanza en ocasiones alabanzas inmerecidas. Pero una ayuda mutua, que siempre funciona mejor, realmente debiera ser más apreciada y admirada.



## Evitar la Soledad Viviendo Sobrio (4/5)



Nuestra propia experiencia para permanecer sobrios refleja en forma abrumadora la sabiduría de utilizar cualquier ayuda disponible para recuperarnos del problema de la bebida. A pesar de nuestra gran necesidad o deseo, ninguno de nosotros ha podido recuperarse del alcoholismo por sus propios y únicos esfuerzos. De habernos sido posible, no habríamos tenido necesidad de acercarnos a Alcohólicos Anónimos, al psiquiatra o a alguien más en busca de ayudas.

Puesto que nadie puede vivir totalmente solo, puesto que todos nosotros dependemos en algún grado de nuestros congéneres, que nos suministran por lo menos algunos bienes y servicios, hemos visto la sensatez de aceptar esa realidad particular y trabajar dentro de ella en la aventura tan importante de sobreponernos a nuestro alcoholismo activo.

La idea de tomarnos un trago parece deslizarse dentro de nuestras mentes mucho más suave y sutilmente cuando estamos solos. Y cuando nos sentimos solitarios, y cuando la urgencia de un trago nos golpea, parece que lo hace con una fortaleza y velocidad especiales.

Tales ideas y deseos se presentan con frecuencia mucho menor cuando estamos con otras personas, especialmente no bebedoras. Si de todas maneras ocurren, parecen menos potentes y se pueden evitar más fácilmente mientras estamos en contacto con los compañeros de Alcohólicos Anónimos.

No olvidemos que todos nosotros necesitamos ocasionalmente algún tiempo para dedicarlo a nuestra vida interior, coleccionar pensamientos, adquirir bienes, hacer algo, trabajar en las situaciones privadas, o simplemente descansar del esfuerzo cotidiano.

Pero hemos visto que es muy peligroso que nos volvamos demasiado indulgentes en esto, especialmente cuando nuestro temperamento se vuelve un poco apático o autocompasivo. Casi cualquier compañía es mucho mejor que un amargo aislamiento. Naturalmente, aun en las reuniones de Alcohólicos Anónimos es posible desear una bebida, así como hay gente que se siente solitaria en medio de una multitud. Pero las probabilidades en contra de tomar una bebida son mayores cuando estamos en compañía de otros miembros de Alcohólicos Anónimos que las que tenemos cuando estamos solos en nuestro cuarto o en un rincón apartado y escondido de una taberna.

Cuando solo tenemos nuestra propia compañía, la conversación empieza a hacerse en forma circular. Cada vez más se va excluyendo el aporte de sensatez, que las otras personas nos pueden proporcionar. El tratar de argumentarse a usted mismo contra un trago es como tratar de hacer una autohipnosis. Generalmente, es casi tan efectivo como tratar de persuadir a una yegua que no dé a luz cuando su término se ha cumplido.

Por estas razones, entonces, cuando sugerimos evitar la fatiga y el hambre, añadimos también un peligro adicional que conforma la tripleta: "No se permita estar demasiado cansado, demasiado hambriento, o demasiado solitario".

Observe siempre esto:

Si la idea de beber un trago cruza por su mente en cualquier oportunidad, tómese una pausa para considerarla. Es muy probable que usted se encuentre en una o más de aquellas tres condiciones de alta peligrosidad. Hable con alguien, rápidamente.

Eso por lo menos empieza a aliviarnos de la soledad



Muchos creíamos que teníamos que beber para "encajar" y sentirnos integrados en la raza humana. Es un hecho patente que el uso principal que hacíamos del alcohol era egocéntrico; es decir, lo vertíamos en nuestros propios cuerpos por el efecto que nos producía dentro de nosotros mismos. A veces ese efecto nos ayudaba a comportarnos socialmente de forma apropiada por un corto tiempo, o servía para aliviar temporalmente nuestra soledad. Pero al pasarse el efecto, nos sentíamos aún más solos, más aislados, más "diferentes", y tristes que nunca.