

Este texto no puede reproducirse ni total ni parcialmente, ni puede introducirse en ningún sistema de acceso, ni transmitirse, de ninguna forma ni por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, de registro, ni ningún otro, sin el permiso anticipado y por escrito de Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

# La convivencia con la enfermedad familiar del alcoholismo

---

*“Cuando me arrastré hasta las salas de Al-Anon por primera vez, descubrí que los alcohólicos tenían tres opciones: instituciones, la muerte o la recuperación. Yo tenía las mismas opciones. Me decidí por la recuperación. No me gustaron las otras alternativas.”*



La convivencia con el alcoholismo puede sentirse como un estado de duelo constante. Nos hemos acostumbrado tanto a vivir con las pérdidas, que seguimos adelante sin tomar consciencia de su existencia. Cuando admitimos que nuestras vidas se han visto afectadas por el alcoholismo de alguien más, admitimos también nuestro dolor. Debido a que el alcoholismo es una enfermedad familiar, todos los miembros de la familia son afectados, no sólo el alcohólico. Cada persona reacciona a su manera en respuesta a ese entorno alcohólico. Uno puede intentar controlarlo mientras que alguien más hasta puede negar que haya un problema. Los demás se culpan a sí mismos.

Antes de Al-Anon, nos mantenemos ocupados buscando soluciones para el alcohólico. Cuando no logramos nada positivo, nos decimos que debemos empeñarnos más o intentar otra cosa. Tal vez pensemos que es nuestra culpa no haber convencido al alcohólico de abandonar la bebida. Si hubiéramos encontrado las palabras adecuadas en el momento preciso, expresadas en el tono de voz correcto, tal vez el alcohólico podría haber visto las cosas como nosotros queríamos. Desesperados por concretar nuestros sueños de una familia feliz, creemos que la respuesta es dedicar toda nuestra energía al problema. No comprendemos que en realidad estamos contribuyendo al problema cuando intentamos imponer soluciones.

En Al-Anon aprendemos que no causamos el alcoholismo en nuestras vidas, no lo podemos controlar y no lo podemos curar. Si intentamos imponer soluciones, recordemos “Hazlo con calma”. Pese a que no podemos esperar que nuestras vidas sean siempre fáciles, este lema señala que las cosas no tienen por qué ser complicadas continuamente. “Hazlo con calma” nos recuerda ser amables con nosotros mismos. No tenemos que esforzarnos más o hacerlo mejor. Lo hemos intentado con firmeza durante mucho tiempo. Aunque no podamos cambiar al alcohólico, descubrimos que hay alguien que sí puede cambiar: nosotros mismos.

## Una enfermedad de pérdidas

*“Mi primer esposo murió de alcoholismo, pero no lamenté su muerte tanto como el fracaso de nuestra relación y de mis sueños de amor, mi felicidad y el ‘hasta que la muerte nos separe’ que nunca se hicieron realidad. Me lamenté con ira, resentimiento y los ‘por qué a mí’ durante años, sin comprender que la enfermedad del alcoholismo había sido el verdadero problema. Esta enfermedad puso fin a nuestra relación y a la vida de mi esposo.”*

Los efectos del alcoholismo penetran en nuestras relaciones y pueden complicar nuestro dolor. Estamos de duelo por nosotros mismos, por nuestros sueños y por nuestras familias. Si tenemos hijos pequeños, quizás ya estén sufriendo las consecuencias de criarse en un hogar afectado por el alcoholismo. Aunque los hijos ya no convivan con el alcoholismo activo, sus vidas seguirán siendo afectadas. A lo mejor se aíslen, se echen la culpa, tengan problemas escolares o se comporten de manera negativa. Puede ser que nuestros hijos mayores también lleven el peso doloroso de la enfermedad familiar hasta su edad adulta. Las mismas características que en una época los ayudaron a sobrevivir pueden, posteriormente, provocar problemas en las relaciones con familiares, amigos y compañeros de trabajo. Podría ser que se les haga difícil la toma de decisiones. Podría ser que tengan que luchar con el temor y la angustia o que tengan dificultad en mantener relaciones íntimas. A menudo se casan con personas alcohólicas o se convierten en alcohólicos.

La convivencia diaria con el alcoholismo perjudica nuestra autoestima. Cuando llegamos a Al-Anon, nos sentimos perdidos. Es admirable ser considerado con otros y prestar atención a sus necesidades, pero no a expensas de nuestro propio bienestar. Poco a poco, tal vez hayamos descuidado nuestras necesidades dando todo nuestro amor, atención y cariño a otros. No estamos seguros de cómo llegamos a esta situación.

*“Reconocí que no sólo había perdido el control que creía tener, sino que me había perdido a mí misma. Con mi comportamiento, alimentaba la adicción que quería eliminar. Al-Anon me ayudó a considerar la parte que me correspondía en la pesadilla que estaba viviendo y me dio*

*los instrumentos que permitieron despertarme y comenzar a vivir la vida con sus condiciones, no con las mías. Hoy, puedo mirarme al espejo y saber que estoy recuperando lo que perdí en una época: a mí misma”.*

## **Cambios en la dinámica de nuestras relaciones**

En Al-Anon aprendemos a fijar límites, a decir sí cuando realmente queremos decir sí, y no cuando realmente es no. Ya no nos entregamos a otros por obligación, control o temor, sino porque queremos hacerlo. Una vez que comenzamos a atendernos mejor a nosotros mismos, podemos empezar a entregarnos a otros de forma más saludable.

Reconocer la parte que nos corresponde en la relación alcohólica es un elemento crucial de nuestra recuperación. Antes de introducir cambios positivos, debemos primero ser conscientes de la dinámica de la relación y del papel que hemos estado desempeñando. Tal vez fuimos propiciadores que rescatamos al alcohólico o que ofrecemos excusas por él; o tal vez nos hayamos considerado víctimas, incapaces de cambiar nuestras circunstancias. Nuestro papel quizás fue el de aceptar toda la culpa por la bebida o el mal comportamiento del alcohólico, pidiendo disculpas por todos los errores. Parte de nuestra conducta hizo que la situación empeorara.

Examinamos el papel que nos corresponde en la enfermedad familiar, no para culparnos, sino más bien para profundizar nuestra comprensión y compasión de lo que queremos cambiar. No podemos deshacernos de nuestros antiguos hábitos sin esa comprensión. En lugar de seguir que somos responsables de otros, empezamos a asumir la responsabilidad de nosotros mismos y de nuestras acciones. Hicimos lo que pudimos en su momento con los recursos disponibles, pero ahora que hemos tomado consciencia, vemos otra salida. Al aplicar los principios del programa a nuestras vidas diarias, empezamos a responder a situaciones de una manera diferente de la que usábamos en el pasado. Abandonamos toda ilusión de control y la idea de que podemos cambiar al alcohólico o imponer la sobriedad.

Cuando comenzamos a cambiar, también lo hacen nuestras relaciones, no sólo con el alcohólico sino con todos los que nos rodean. En cualquier relación, cuando cambia una persona, se modifica toda la relación. Así como nosotros hemos sido afectados por la enfermedad familiar del alcoholismo, los que nos rodean se verán afectados por nuestra recuperación al iniciarse el alivio. Aunque deseemos un cambio en la relación, ese cambio puede constituir una pérdida.

No todo el mundo acogerá los cambios en nosotros con beneplácito; a veces ni siquiera nosotros mismos. Puede ser que recordemos cómo solían ser las cosas y tal vez hasta tratemos de convencernos de que no eran tan malas antes de la recuperación. En ese momento se puede dar un período transitorio de trastornos o una crisis más seria. Eso no quiere decir que debamos retroceder a la forma en que eran las cosas, aunque probablemente sintamos la presión de hacerlo. Los cambios positivos no siempre se sienten bien al inicio. En esos días en que el retroceso parece ser la salida más fácil, podemos confiar en que nuestro Poder Superior nos ha guiado hasta este momento de nuestras vidas, y en que estamos precisamente donde debemos estar.

### **Nos enfrentamos a la incertidumbre y a las crisis**

Cuando se vive en medio del alcoholismo activo, a veces la vida pareciera ser nada más que una crisis tras otra. De hecho, nos podemos acostumbrar tanto a vivir en ese entorno de crisis, que nos sentimos incómodos si no hay caos a nuestro alrededor. Cuando encaramos una crisis o una situación traumática, muchos desarrollamos la habilidad de reprimir nuestros sentimientos. Con frecuencia lo que sentimos pasa a un segundo plano durante la crisis. Puede ser que poco a poco hayamos perdido el contacto con la capacidad de aceptar nuestros sentimientos. Un primer impulso tal vez sea reaccionar de inmediato en lugar de hacer una pausa para considerar nuestras opciones. Podríamos inclinarnos a percibir pequeños incidentes como si fueran grandes catástrofes.

A medida que aumentamos nuestra comprensión, en las reuniones de Al-Anon aprendemos a responder de una manera distinta

a la que lo hacíamos en el pasado. Podemos dedicarnos un rato a considerar nuestros sentimientos, incluso durante una crisis. Nuestro lema “Piensa” nos recuerda que son pocas las situaciones que requieren una respuesta inmediata de nuestra parte. Podemos darnos algo de tiempo, aunque sólo sean unos minutos, para reflexionar sobre la forma en que queremos encarar la situación. En lugar de reaccionar basándonos en viejos hábitos, nos damos cuenta de que al examinar nuestros sentimientos estamos mejor preparados para cualquier crisis que surja en nuestro camino. Cuando nos detenemos a “Pensar” antes de actuar, es más factible que tomemos decisiones que nos beneficien de una mejor manera.

Si las cosas parecen derrumbarse en casa, por lo menos podemos asistir a una reunión en donde podemos estar en un lugar de paz, rodeados del consuelo y del apoyo amable de otros miembros. Tan sólo el acto de ir a una reunión puede ser un acto de cuidado propio, y el tiempo que le dediquemos a nuestro propio ser puede resultar en grandes beneficios.

*“Día tras día, semana tras semana, voy descubriendo trocitos de serenidad que fueron difíciles de encontrar durante tantos años. Con el tiempo, confío en que dichos trocitos crezcan al aplicar los principios de Al-Anon en mi vida. He visto y he aprendido lo suficiente como para creer que este programa me lleve a donde se supone que debo ir; que me libere de la infelicidad y que me devuelva el amor hacia la vida.”*

Después de admitir nuestra incapacidad en el Primer Paso, llegamos a prepararnos para permitir que un Poder Superior intervenga a favor de nosotros. Al practicar el Segundo Paso, llegamos a creer que un Poder superior a nosotros puede devolvernos el sano juicio. Estos Pasos nos ofrecen esperanza aun en medio de la desesperación.

Sea cual fuere nuestra definición de Poder Superior, lo que la mayoría de nosotros tenemos en común es el deseo de una vida más serena; algo que puede tener significados distintos para cada uno de nosotros. Para algunos, podría significar dejar de lado lo que acostumbramos a hacer y aprender a responder de forma

diferente a nuestros familiares alcohólicos. Para otros, podría significar asumir el compromiso de ocuparnos mejor de nosotros mismos y de fomentar relaciones más sanas con gente que nos quiere y nos acepta tal como somos.

Cuando encaramos la crisis siguiente, nuestra decisión de responder de manera diferente puede provocarnos inseguridad. Si centramos nuestra atención en cuidar de nosotros mismos, ¿quién cuidará de los demás? Podemos tener presente que al llevar a la práctica cualquier comportamiento nuevo, podemos sentirnos indecisos al comienzo; pero en cuanto más lo practiquemos, más fácil se hace. Al final nos damos cuenta de que en realidad no controlábamos a ninguna otra persona.

## **Saliendo del caos**

Algunos estamos tan acostumbrados a vivir en caos, que es difícil imaginarnos vivir si él. Así como el alcohólico llega a depender del alcohol, nosotros podemos llegar a depender del caos. Hasta ahora, no hemos tenido mucha experiencia con la serenidad. Aunque las cosas marchen bien, puede ser que inconscientemente busquemos la manera de sabotearnos mediante la creación de una crisis. Si sentimos aunque sea con un poco de tranquilidad, quizás temamos que eso sea la calma que precede a la tempestad. Nos preocupamos de antemano de que algo esté por salir mal. Aunque esto no nos haga sentirnos bien, nos resulta conocido y cómodo. Lo último que nos pudiera pasar es estar desprevenidos y sin preparación. El centrar constantemente la atención en situaciones de crisis, ya sean reales, de antemano o imaginarias, nos impide centrar en última instancia la atención en nosotros mismos.

La única forma en que algunos de nosotros logramos llamar la atención de nuestros familiares o de nuestros amigos fue cuando estuvimos en medio de una crisis, lo que puede haber reforzado la idea de que sólo merecíamos consuelo cuando estábamos emocionalmente destrozados. A lo mejor estos constantes encuentros con la crisis y el caos haya sido lo que nos condujo a las salas Al-Anon. Muchos llegamos allí sintiéndonos mental, emocional,

física y espiritualmente exhaustos. Quizás sintamos que Al-Anon sea nuestro último recurso; pero es aquí donde aprendemos que no tenemos que esperar hasta estar completamente agotados o hartos para prestarnos la atención que merecemos.

Si nos avergüenza el caos de nuestras vidas, puede ser que se nos haga difícil compartir con los demás la situación que estamos atravesando, en particular con los más allegados. No toda la gente que forma parte de nuestra vida estará familiarizada con los efectos del alcoholismo. Quienes nos rodean a lo mejor se pregunten por qué no hacemos algo más drástico para cambiar nuestras circunstancias. En Al-Anon sentimos el alivio de que otros pueden escuchar nuestro dolor sin dar consejos.

Nuestra relación con un Padrino o una Madrina también puede ser sumamente útil a medida que aprendemos a centrar la atención en nosotros mismos. Nuestro Padrino o nuestra Madrina es alguien que se ha comprometido a acompañarnos en nuestro viaje hacia la recuperación, alguien que nos ayuda mientras aprendemos a aplicar los principios del programa a nuestras vidas. Esta relación de persona a persona basada en el respeto mutuo nos permite compartir nuestras historias y luchas personales de una manera más minuciosa.

La oración y la meditación han salvado a muchos de la obsesión y de la preocupación que se deriva de una crisis. En medio del caos, puede ser difícil hacer una pausa y tomarse el tiempo para meditar. Una sencilla oración que nos ha ayudado a muchos es la Oración de la Serenidad. Esta es fácil de memorizar, y el repetirla puede causar un efecto tranquilizante, en especial si estamos en medio de una crisis:

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

En esta sencilla oración, lo primero que le pedimos a nuestro Poder Superior es el don de la serenidad. No pedimos que cambie nuestra situación, sino más bien la capacidad de cambiar la manera en que *nosotros* respondemos a la situación. Esta petición

indica cuánto deseamos nuestra tranquilidad y que nuestro Poder Superior nos muestre otra forma de responder. Al tomar el tiempo para rezar esta oración, le permitimos a nuestra mente centrar la atención en algo más, aunque sea tan sólo por un momento. Es posible alcanzar la serenidad, aun en medio del caos. No tenemos que vivir en una situación de vigilancia constante. Con la ayuda de Al-Anon, hoy tenemos una alternativa.

## **La convivencia con una enfermedad crónica debido al alcoholismo**

El alcoholismo es una enfermedad de tres facetas: física, emocional y espiritual. El abuso del alcohol por mucho tiempo puede causarle daños al alcohólico y provocar enfermedades crónicas; pero la enfermedad crónica debida a un alcoholismo prolongado no sólo afecta al alcohólico activo. Quienes han estado sobrios durante años también pueden verse afectados. Aun antes de que la enfermedad de nuestro ser querido fuera una realidad, a muchos nos aterrorizaba el día en que nos comunicaran esa noticia. Una crisis en la salud podría servirle de llamada de atención al alcohólico y a menudo ser el motivo de búsqueda de la recuperación. En otros casos, los profesionales de la salud le han advertido en forma constante a nuestro ser querido sobre los posibles problemas de salud, pero lo único que ha hecho es ignorar o negar esas advertencias.

Nos duele ver que nuestro ser querido sigue bebiendo pese a esas advertencias de posibles enfermedades o hasta de muerte. Nos preocupa a diario la salud del ser querido, y tenemos la impresión de ser testigos de un suicidio lento. Se nos hace difícil dejar de pensar en el daño que pudiera surgir mañana o en lo que deberemos hacer si el ser querido sufre una enfermedad física. Algunos quizás nos hayamos hecho la promesa de irnos de casa si la bebida se volviera insoportable; pero si nuestro ser querido se enferma, puede ser que no queramos irnos o que sintamos que no podemos hacerlo.

No todos contamos con una red de apoyo hasta que llegamos a Al-Anon. El cuidado constante del alcohólico puede habernos dejado muy poco tiempo para fomentar las relaciones con parientes

o amigos. Al encarar el inicio de una enfermedad, es posible pensar que no tenemos a quién recurrir. Al-Anon nos brinda el apoyo y el estímulo que nos ha hecho falta en nuestras vidas.

*“Me sentí como en casa en Al-Anon desde el principio. Contar con un lugar en el que me apoyaban era una experiencia nueva. Me sentía como envuelta en una manta cálida y reconfortante. Me sorprendió saber que los demás miembros eran como yo.”*

Como le prestamos tanta atención al alcohólico, a lo mejor dejamos muy poca o no nos dejamos ninguna para nosotros. El control constante hacia otras personas puede hacer que nos enfermemos. Sin quererlo, comenzamos a descuidar nuestras necesidades básicas, tales como comer en forma adecuada, hacer ejercicio, disfrutar de momentos de soledad y participar en actividades que disfrutamos. En Al-Anon aprendemos que nos merecemos la misma calidad de vida que les ofrecemos a los demás.

Si nos encargamos de un ser querido que es enfermo crónico, a diario debemos de tener presente que también tenemos que ocuparnos de nosotros mismos. Asistir a reuniones adicionales, tomar una noche libre para nosotros o reunirnos para tomar café con nuestro Padrino o Madrina, o con un amigo de Al-Anon, son sólo algunas de las formas en que podemos obtener estímulo y apoyo. Cuando no podemos asistir a una reunión o hablar con nuestro Padrino o Madrina, podemos recurrir a nuestras publicaciones, las cuales siempre están a nuestra disposición. Tal vez nos sorprenda el darnos cuenta de que el leer una o dos páginas nos puede ayudar a sentirnos menos solos. Aunque una enfermedad crónica siga acompañándonos a diario, podemos tener presente que el programa de Al-Anon también es nuestro compañero.

## Prever el dolor

Anticipar la próxima desgracia es bastante común para los que convivimos o hemos convivido con el alcoholismo. Tememos recibir una llamada telefónica a mitad de la noche anunciando que nuestro ser querido ha sufrido un accidente de auto. O nos preocupamos por un posible ataque violento de ira del alcohólico al

regresar a casa. Nos puede pasar toda clase de escenas trágicas por la cabeza durante cualquier día. Tal vez tengamos miedo de que la bebida continúe, lo que es causa de aflicción y pena para nosotros.

Vivir con el temor de lo que pueda pasar puede causar problemas emocionales. Invade nuestras mentes y nos impide avanzar. Puede ser que veamos a nuestro ser querido sufrir una muerte lenta ante nuestros ojos. Aunque el ser querido alcance la sobriedad, tal vez nos sorprendamos al darnos cuenta de que la nuestra angustia y temor no nos han abandonado. Nuestras preocupaciones anteriores son reemplazadas por resentimientos no resueltos y nuevos temores de que el alcohólico recaiga.

“Mantenlo simple” nos recuerda considerar lo que en realidad está sucediendo, en lugar de lo que podría suceder. A veces, una crisis auténtica exigirá nuestra atención y nos obligará a actuar de inmediato. Casi siempre podemos deshacernos de nuestra sensación de urgencia. Respiramos profundamente, le pedimos orientación a nuestro Poder Superior y decidimos con calma sobre el paso siguiente.

El temor es un instinto que a menudo nos alerta en caso de peligro. En Al-Anon aprendemos a vivir el momento y a soltar las riendas a nuestros temores acerca del futuro. Antes de poder hacerlo, debemos reconocer cómo nos ha afectado nuestra forma de vida anterior. Puede ser que el anticipar posibles desgracias nos haya ayudado a sobrevivir a muchos de nosotros. Permanecer alerta a nuestro entorno y al estado de ánimo del alcohólico bien puede habernos protegido de situaciones peligrosas.

El anticipar continuamente el siguiente episodio de violencia hace difícil que encontremos tiempo para reflexionar sobre las opciones. Algunos hemos descubierto que estar un tiempo alejados del alcohólico nos ha ayudado a distinguir cuáles pasos debemos seguir para tratar de mejorar nuestras vidas. Si convivimos con la violencia, tal vez necesitemos ayuda profesional o tomemos decisiones inmediatas para garantizar nuestro bienestar y la seguridad de nuestros hijos. No hay motivo para tolerar la conducta abusiva. En caso necesario, podemos irnos. Sea cual fuere la decisión, Al-Anon estará a nuestro lado para apoyarnos. Muchos nos hemos dado cuenta de que al aplicar los principios de Al-Anon, se

nos presentan soluciones que no hubiéramos podido tomar solos, por más que nos hubiésemos puesto a pensar.

Una vez que tomamos consciencia de nuestra tendencia al temor y la preocupación, comenzamos a adoptar las medidas necesarias para cambiar de actitud. En el Cuarto Paso, hacemos “un sincero y minucioso examen de consciencia”. Cuando aplicamos este Paso a nuestro temor y preocupación, obtenemos elementos de comprensión que de otra manera se quedarían sin analizar. En este Paso, podemos reflexionar sobre lo que podría impedirnos soltar las riendas a nuestra angustia. Podemos darles gracias a nuestros temores por habernos protegido y le rogamos a nuestro Poder Superior que los elimine.

Como muchos podemos afirmar, entregarnos a la tensión, a la angustia y a la preocupación no hace que nuestras vidas sean más fáciles. “Un día a la vez” nos recuerda que podemos hacerle frente a casi todas las situaciones que se presenten en un período de veinticuatro horas. Es especialmente útil poner en práctica este lema a medida que luchamos por controlar el temor y la preocupación. Si pensamos en que cualquier esfuerzo nos tomará para siempre, este parecerá ser insuperable; no obstante, “Sólo por hoy” podemos encarar casi todo lo que se nos presente.

La calidad de nuestra recuperación depende mucho de un cambio de actitudes. Puede ser que los alcohólicos que forman parte de nuestra vida alcancen o no la sobriedad. A lo mejor sigan bebiendo a pesar de su decadente salud y a pesar de nuestros intentos de convencerlos para que cambien; pero no tenemos que darnos por vencido. Al-Anon nos recuerda que efectivamente tenemos opciones, aunque parezca que no las tenemos. Aun cuando no podamos eliminar nuestros temores por completo, no debemos permitir que nos controlen. Ya no tenemos que someternos a una vida llena de temor, aprensión y angustia.

## **El don del desprendimiento**

En Al-Anon escuchamos hablar bastante sobre el desprendimiento con amor; sin embargo, puede que esto nos sea

particularmente difícil de practicar cuando estamos ante una sensación de pérdida. Quizás estemos tan acostumbrados a ejercer nuestra voluntad y energía al tratar de mejorar las cosas, que ahora nos da la impresión de que se nos pide que no hagamos nada o que dejemos de preocuparnos. Puede ser útil recordar que cuando nos desprendemos, le confiamos a nuestro Poder Superior esa persona, lugar o cosa que no podemos controlar y, sobre todo, cuyo control nunca tuvimos.

Desprenderse puede significar simplemente hacer una pausa para decidir cómo queremos responder en lugar de reaccionar de inmediato. Quizás signifique que no debemos tomar de manera personal todo lo que el alcohólico diga o haga. Desprenderse con amor significa que podemos aborrecer la enfermedad del alcoholismo y aun así sentir compasión por el alcohólico. Podemos hacerles saber que los queremos aunque no nos gusten sus acciones.

“Suelta las riendas y entrégaselas a Dios” nos puede ayudar a medida que empezamos a practicar el desprendimiento con amor. Admitir que somos incapaces no significa que somos inútiles. Aún podemos actuar de manera positiva al orar por el alcohólico y por nosotros mismos, al respetarnos y al fijar límites. Desprenderse con amor no quiere decir que dejemos de amar al alcohólico ni tampoco implica pasividad de parte nuestra; por el contrario, el desprendimiento es un poderoso acto de amor: hacia nosotros y hacia el alcohólico.

*“Puse a mi esposo en las manos de Dios, donde tiene más posibilidades de una vida sobria.”*

## **Los miembros comparten su experiencia, fortaleza y esperanza: La convivencia con la enfermedad familiar del alcoholismo**

Entré a mi primera reunión de Al-Anon porque estaba aterrada de pensar que mi cónyuge pudiera morir de alcoholismo. No podía dormir por las noches a causa de ideas y sueños obsesivos relacionados con eso. El dolor me acosaba en cualquier momento del día, y de repente me ponía a llorar. Todo esto me preocupaba,

pues siempre había sido una persona feliz y positiva. Debido a la enfermedad, empecé a volverme negativa y me aislaba. No quería tener amigos ni quería hablar con nadie.

Al-Anon cambió mi vida. Cuando compartí mis temores acerca de la muerte de mi cónyuge alcohólico, la gente me escuchó. Al poco tiempo descubrí que ya no tenía nada que decir sobre mis temores. Empecé a escuchar a otros. La gente se veía feliz, y se oían risas en las reuniones, así que seguí viniendo. Comencé a aplicar el programa y a pedirle ayuda a mi Poder Superior. Al final, la ira y el temor de perder a mi cónyuge se esfumaron. Mi lema preferido es “Suelta las riendas y entrégaselas a Dios”. Este me ayuda a centrar la atención en mí misma y a ocuparme de mis propios asuntos. En cuanto a mis sentimientos de pérdida, ahora sé que los puedo tener, pero también puedo seguir viviendo.

---

Vine a Al-Anon para tratar de impedir que mi madre se muriera de beber. Como era el mayor y el único hijo varón, tenía un gran sentido de responsabilidad por ella. Por la gracia de mi Poder Superior y con la ayuda del programa, cuando ella ya murió, tenía yo veinte años de estar en Al-Anon. Ninguno de los dos nos sentíamos igual que cuando empecé a asistir. Los últimos años de la enfermedad de mamá fueron sobrios pero con problemas de salud, muchos de ellos causados o empeorados por sus años de alcoholismo. Fui el encargado principal de cuidarla. Por fortuna, en esa época sabía la diferencia entre cuidar y tener a cargo. Sin embargo, a veces mi responsabilidad se me dificultaba. ¿Por qué era el único con quien se podía contar la mayor parte del tiempo? ¿Por qué mis hermanas no compartían la responsabilidad que les correspondía? ¿No debería cuidar de mí mismo en lugar de cuidar de mamá otra vez, como lo había hecho en mi niñez durante sus años de alcoholismo?

Al final llegué a la conclusión de que cuidarla era *mi decisión*. No importaba que nadie más lo hiciera porque, cuando lo pensaba, yo sabía que quería estar allí con ella. El cuidar de ella (durante su convalecencia en casa, las visitas al hospital, y los primeros días en que regresó a la casa a restablecerse), fue también una forma de

entrega a mi propio ser. Sabía que en algún momento llegaría el día en que daría cualquier cosa en el mundo por disfrutar siquiera un minuto más con ella, y que entonces sería imposible.

El haberme entregado durante ese tiempo a mi madre fue un don precioso que ahora recuerdo con gratitud y amor. Gracias a Al-Anon, pude prestarle atención a mi desesperación y a mi frustración cuando me agotaba el cuidado de mamá, y hacía pausas breves en cuanto pudiera; pero también pude disfrutar, “Un día a la vez”, cada momento que aún pasé con ella. En conclusión, no me arrepiento de nada, porque sé que en mis acciones fui honesto conmigo mismo así como con mi mamá.

---

Cuando mi esposo ingresó a un programa de tratamiento, supe lo que era vivir sola por primera vez en veintisiete años. Todo me parecía mucho más difícil: pasear el perro yo sola, pagar las cuentas, cortar el césped. Siempre me había considerado una mujer eficiente, pero estas tareas comunes me hacían sentir incompetente e insegura. Temía que si no regresaba del paseo, nadie notaría mi ausencia. Cuando pagaba las cuentas, me sentía abrumada de ver la cantidad de dinero que se gastaba por mes. Un día, después de varios intentos fallidos de arrancar la cortadora de césped, permanecí en el garaje reprimiendo lágrimas de frustración. Entonces supe que debía solicitar ayuda.

Cuando mi esposo regresó a casa, era un hombre diferente (muy frágil y angustiado), y me di cuenta de que nuestra relación tendría que cambiar. Me preocupaba que lo agobiara aún más con mis problemas. Me dijo entonces que en el centro de tratamiento había sustituido la bebida por el cigarrillo. Me sentí conmocionada y aterrada. Él había dejado de fumar hacía quince años, cuando el médico le dijo que no viviría hasta los cincuenta si continuaba fumando. Una vez más me sentí angustiada por su decisión.

En Al-Anon aprendí a vivir el día de hoy. A diario tengo presente que debo sentirme agradecida por la buena vida que llevo. Tengo un esposo sobrio que me quiere, y cuento con el día de hoy, el cual será bueno en la medida en que yo decida hacerlo. Si me oculto en esos lugares oscuros de temor y aprensión, me pierdo

las oportunidades de gozar de alegría.

---

Mi dolor y mi pérdida comenzaron cuando mi esposo se convirtió completamente en un alcohólico activo, tres años antes de su muerte. Sentí la pérdida de no poder hacer cosas amenas juntos y de la forma de vida que llevábamos. El sentirme culpable de todo, especialmente de “impulsarlo a que él bebiera”, se transformó en locura. ¿Qué podía hacer para superarla? Mi hijo mayor me persuadió para que fuera a Al-Anon. ¡Qué gran despertar que tuve! Me di cuenta de que no fui yo quien causó el alcoholismo de mi esposo. Él estaba muy enfermo, y yo no podía ni ayudarlo ni curarlo. Con la ayuda de Al-Anon, me volví a sentir feliz un poco. Descubrí que no estaba sola en esta triste situación. Mi esposo murió de un ataque cardíaco fulminante mientras yo paseaba al perro. Fue difícil para mí, pero, con Al-Anon, lo pude superar. Ahora recuerdo los momentos felices que pasamos juntos, y sé que mi esposo está en un mejor lugar.

---

*Cuando llegué a Al-Anon, ya había perdido la mayor parte de lo que tenía más cerca y mi corazón más apreciaba. El alcoholismo de mi esposa había empeorado. Ella había estado en rehabilitación varias veces y volvía a recaer. Yo no le encontraba salida a la situación; creía que yo no era parte de este caos y pensaba que no necesitaba ayuda con lo que sentía que era problema de ella. No me podía dar cuenta de lo enfermo que estaba: lleno de angustia y resentimiento. Cuando mi esposa decidió asistir a un programa de rehabilitación fuera de la ciudad, pensé que mis problemas se terminarían.*

Después de su partida, experimenté una enorme sensación de pérdida. No estaba seguro de que ella volviera, y no había nadie de quien ocuparme. Pasé tantos años centrando la atención en salvarla, que hasta perdí la noción de mí mismo. Poco tiempo después, mi madre se suicidó. También había luchado contra el alcoholismo, pero eso llegó a ser demasiado para ella. La pérdida fue mayor de lo que me pude haber imaginado. No tenía respuestas.

Entonces recordé que mi esposa me había sugerido en varias ocasiones que fuera a Al-Anon. Al final me rendí y fui a la primera reunión, con aprensión pero dispuesto a escuchar. ¡Qué sorpresa! La gente se reía y disfrutaba, algunos con problemas aún peores que los míos. Asumí el compromiso de intentar seis reuniones, y desde entonces he estado asistiendo. A medida que empecé a leer las publicaciones y a hablar con otros miembros, comencé a darme cuenta de que no era responsable del alcoholismo de mi esposa. Ella tenía su propio Poder Superior y su propio camino.

Lo que me mantuvo sensato y me hizo volver durante ese primer año fue: “Progreso, no perfección”. Solía pensar que siempre debía ser perfecto, pero en Al-Anon nadie esperaba la perfección de mi parte. Hoy recurro a mi Poder Superior, al reconocer que ya no estoy a cargo. Tengo un Padrino y aplico los Pasos de la mejor manera posible. Mi vida ha mejorado y mi esposa ha vuelto. Actualmente en nuestra casa nos recuperamos. Hace tres años no me hubiera podido imaginar que llegaría a donde me encuentro hoy. La agradezco a Al-Anon y a mi Poder Superior por eso. Perdí a mi madre por esta enfermedad, y casi pierdo a mi esposa; no obstante, he logrado la paz espiritual y la serenidad.

---

## **Preguntas para la reflexión y la meditación**

- ¿Todavía centro mi atención en ayudar al alcohólico de mi vida, impidiendo así centrarme en mi propia recuperación?
- ¿Si estoy al cuidado de un alcohólico en condiciones crónicas, cuáles son mis necesidades y cómo las satisfago?
- ¿Si hoy sufriera una verdadera crisis en mi vida, qué instrumentos de Al-Anon podrían ayudarme a encararla de forma constructiva?
- ¿De qué manera he creado o contribuido a una situación de crisis?
- Si hay una pérdida en particular que temo que suceda en el futuro, ¿por qué esta posible pérdida me llama la atención sobremanera?