

Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos

LÍMITES PERSONALES

La recuperación en Al-Anon significa recuperar nuestras propias vidas. Lo hacemos aprendiendo a concentrarnos en nosotros mismos, a robustecer nuestra fuerza, y a pedir y aceptar ayuda dentro de nuestras limitaciones; pero muchos aún encontramos difícil comenzar este proceso de enfoque personal, porque hemos perdido la pista de la separación entre nosotros y otras personas, en especial el alcohólico. Después de haber intercedido a favor del alcohólico durante tanto tiempo por medio de la reacción, la preocupación, la complacencia, el encubrimiento, la resolución de problemas, o del su rescate de situaciones difíciles, de manera constante; muchas veces hemos cargado con responsabilidades que legítimamente no nos pertenecen. Consecuentemente, no nos damos cuenta de la distancia que debemos guardar entre el alcohólico y nosotros. Nos hemos enmarañado tanto en la vida y los problemas de otra persona, que no nos percatamos de que somos dos personas diferentes. Cuando nos preguntan sobre nosotros, generalmente damos respuestas sobre el alcohólico. Nos sentimos tan unidos que, si algo le sucede al alcohólico, nos parece correcto y natural que respondamos por él.

Muchos hasta confundimos esta ausencia de límites personales con el amor y la atención. Por ejemplo, desde el momento en que el alcohólico sale de la casa, permanecemos sentados, inmóviles, incapaces de hacer otra cosa más que obsesivamente pensar en él. Perdemos la habilidad de distinguir entre el alcohólico y nosotros, hasta que sus acciones pasadas, presentes y posibles se convierten en nuestro único enfoque. Esto no es amor, es obsesión. Cuando dejamos de vivir nuestras propias vidas porque estamos demasiado preocupados por la vida de otros, el temor motiva nuestro comportamiento. El estar pendiente de un ser querido día y noche, de manera ansiosa y sospechosa, no sólo es dañino para la relación, sino que también es extremadamente autodestructivo.

De igual forma, cuando cancelamos nuestros planes y nos quedamos en casa porque tememos que el alcohólico beba si está sólo, podemos afirmar que nos sacrificamos por amor a él; es más probable que sea un esfuerzo para sentir que tenemos un cierto poder sobre el alcoholismo. La decisión de dejar de lado nuestros planes con tal propósito es un acto de temor, no de amor. Cancelar planes y quedarse en casa para evitar las consecuencias de “desafiar” al alcohólico es otra forma de abandono de nosotros mismos, y no tiene nada que ver con el amor.

El amor sincero y saludable no es autodestructivo. No nos degrada ni nos despoja de nuestra identidad, ni tampoco degrada de ninguna manera a aquellos a quienes amamos. El amor revitaliza; nos permite a cada quien ser más plenamente nosotros mismos. La maraña que caracteriza una relación alcohólica tiene precisamente el efecto contrario.

DESPRENDIMIENTO

El desprendimiento es una de las técnicas más valiosas que ofrece Al-Anon a aquellos que necesitamos recuperar nuestras vidas. En pocas palabras, desprendimiento emocional significa separarnos emocional y espiritualmente de otra gente.

Si un ser querido tuviera gripe y cancelara sus planes con nosotros, todos lo comprenderíamos. No nos ofenderíamos ni tacharíamos a la persona de desconsiderada o débil. Por el contrario, en nuestras mentes probablemente separaríamos a la persona de la enfermedad, sabiendo que el cambio de planes se debe a la enfermedad y no al ser querido. Eso es desprendimiento emocional; y lo podemos usar para considerar el alcoholismo de la misma manera compasiva aunque impersonal. Cuando el alcoholismo es causante de un cambio de planes, o pronuncia palabras duras, o se comporta con nosotros de modo inaceptable, no debemos tomarlo como una ofensa personal, como tampoco lo haríamos con los síntomas de la gripe. La responsable es la enfermedad y no la persona. Al separar a la persona de la enfermedad, al desprendernos, ya no nos sentimos heridos por insultos infundados o enojados por mentiras injuriosas. Si aprendemos a alejarnos de los síntomas y los efectos del alcoholismo como lo hacemos en el caso de los estornudos de una persona resfriada, ya no tendremos que cargar con esos efectos en el corazón.

El aprender a desprenderse comienza a menudo con el aprender a hacer una pausa antes de reaccionar ante el comportamiento del alcohólico. En ese momento, podemos preguntarnos: “¿Proviene este comportamiento de la persona o de la enfermedad?” Aunque al principio la respuesta puede no parecernos clara, con el tiempo se hace más fácil discernir si es el alcoholismo, o nuestro amigo o familiar, el motivo de ese comportamiento perturbador. Esta diferencia nos permite distanciarnos emocionalmente de ese comportamiento. Podemos recordar que aunque los alcohólicos con frecuencia se rodean de crisis, caos, temor y dolor, nosotros no tenemos que participar en ese embrollo. Algunas de las cortinas de humo que usan los alcohólicos para ocultar la verdadera fuente del problema (el alcoholismo) son: culpar a otros por las consecuencias de sus propias decisiones, y reaccionar física o verbalmente. La atención de todos se enfoca hacia la palabra áspera, la copa rota o el cheque sin fondos, y no hacia la enfermedad. Se hace automático defenderse contra el insulto, llorar o enfurecerse por la copa rota y apresurarse para cubrir el cheque sin fondos; pero al identificar la enfermedad, no nos dejamos engañar por las cortinas de humo del alcohólico y, por ende, no tenemos que perder tiempo con eso. En vez de tomar el comportamiento desde un ángulo personal, a tiempo podemos aprender a decirnos: “Es sólo el alcoholismo”, y lo dejamos ahí.

Sin embargo, no es suficiente saber que el alcoholismo es la fuente del comportamiento inaceptable. Tal vez tengamos que pasar a la acción para lograr una mayor distancia emocional. Podríamos cambiar el tema, abandonar la habitación o aún la casa, o dedicarnos a alguna tarea que exija esfuerzo físico. A lo mejor necesitamos el apoyo o la opinión que sólo nos puede dar un Padrino o Madrina, o un miembro de Al-Anon. Una llamada o una reunión de Al-Anon podría ser lo que necesitamos para que nos ayude a separarnos de los síntomas y de los efectos de la enfermedad sin separarnos del ser humano.

Al comienzo, podría ser que no nos desprendamos muy airosamente. Muchos lo hemos hecho con resentimiento, con un silencio amargo o con una arrogancia resonante y airada. Lleva tiempo y práctica dominar el desprendimiento. Comenzar el proceso es importante, aunque no lo hagamos bien al inicio y tengamos que reparar algún mal más adelante; pero es todavía más importante recordar que establecer límites personales no quiere decir construir paredes. Nuestra meta es sanar nuestro propio ser y nuestras relaciones con el prójimo, y no alejarnos con frialdad, en especial de la gente que más nos importa. De hecho, el desprendimiento es mucho más compasivo y respetuoso que el distanciamiento insensible o que la participación compulsiva que muchos practicamos en el pasado, porque cuando nos desprendemos con amor, aceptamos a otros exactamente como son.

El desprendimiento con amor nos permite odiar la enfermedad del alcoholismo y alejarnos de la misma para brindarle amor al alcohólico. Para algunos de nosotros, este amor es aparente en todo momento. Para otros, el amor puede ser la última emoción que asociaríamos con el alcohólico. Los que crecimos en un medio alcohólico abusivo podemos tener dificultades en dar amor a cualquiera de los alcohólicos que hemos conocido.

PERDÓN

El resentimiento no hará sino despedazarnos en nuestro interior. Nunca nadie ha encontrado la serenidad mediante el odio. Nunca nadie se ha recuperado verdaderamente de los efectos del alcoholismo por medio de abrigar el temor o la ira, o de estar resentido. La hostilidad nos mantiene atados a los abusos del pasado. Aún si el alcohólico se alejó de nosotros hace mucho tiempo, o se ha abstenido de beber durante años, nosotros también necesitamos aprender a desprendernos. Debemos alejarnos de los recuerdos del comportamiento alcohólico que nos siguen persiguiendo. Empezamos a desprendernos cuando identificamos la enfermedad del alcoholismo como la causa del comportamiento, y reconocemos que nuestra lucha actual contra los recuerdos desagradables es un efecto de esa enfermedad. Nosotros también debemos encontrar en nuestro interior compasión por el alcohólico que sufre esta terrible enfermedad.

Todos somos dignos de amor y todos consideramos una doble satisfacción el poder desenterrar nuestras aflicciones y resentimientos pasados, por más justificados que parezcan, y encontrar en nosotros el reconocimiento de esa parte de la otra persona que es y siempre será digna de amor. ¿Hay alguna manera mejor de aprender que nosotros mismos somos eterna e irrevocablemente dignos de amor, que reconocer la misma cualidad en todos los que nos rodean?

Sin embargo, algunos nos resistimos a la idea de adoptar tal actitud hacia la gente que, en el pasado, puede habernos causado grandes daños físicos, emocionales, financieros o espirituales. Si pensamos que su comportamiento es totalmente reprochable, ¿Por qué molestarnos en encontrar un lugar en nuestro interior que pueda referirse a ellos con amor? ¿Acaso no hay algunas cosas que son simplemente imperdonables?

Para responder a estas preguntas, debemos formular otra: ¿Cuál es el propósito de nuestra recuperación? Si realmente buscamos la serenidad, la cicatrización, un sentimiento de paz interior que nos ayude a encarar lo que la vida nos ofrece (y posiblemente disfrutarlo), debemos mejorar la manera en que nos relacionamos con

otros. Esto no quiere decir que cerremos los ojos ante lo inaceptable, o que toleremos lo intolerable. No influye en el tipo de comportamiento que aceptamos, ni tampoco en si continuamos o no nuestras relaciones actuales. Sólo significa que cultivamos la capacidad de ver bajo la superficie. Al alejarnos del comportamiento objetable y profundizar, reconocemos una parte en todo ser humano no afectada por la enfermedad, la parte que todos tenemos y que merece amor y respeto incondicionales independientemente de las circunstancias. Es posible valorar por igual esta cualidad en desconocidos que en aquel con quien deseamos pasar toda la vida. De eso trata el perdón. No perdonamos las acciones decididas por otra persona, porque nunca fue tarea nuestra juzgar a esa persona por esas acciones. En lugar de eso, perdonamos cuando reconocemos nuestra humanidad común con todos, aún con la persona a la que nos sentimos con más derecho a condenar. De esta forma, podemos también perdonarnos a nosotros mismos, sin importar lo que hayamos hecho o cuán culpables o avergonzados nos sintamos. Nosotros merecemos amor también.

El perdón no es un favor. Lo hacemos por nosotros. Sólo pagamos un precio muy alto si rehusamos perdonar. Los resentimientos persistentes son como un ácido que nos corroe. Ensayar una y otra vez viejas heridas nos quita todo lo valioso. La vergüenza nunca ha liberado a ningún espíritu. Y la mojigatería nunca ha ablandado un corazón. ¿Podemos darnos el lujo de perpetuar tal autodestrucción? Sin duda, podemos utilizar mejor el tiempo y la energía. Aunque despreciemos lo que otros han hecho, si tenemos presente que todo lo que hacemos tiene como objetivo nuestra curación, de seguro decidiremos que lo mejor que podemos hacer por nosotros mismos es perdonar.