

CAPÍTULO 8

A LAS ESPOSAS*

CON POCAS EXCEPCIONES, hasta aquí en nuestro libro solo se ha tratado de hombres; pero lo que hemos dicho es igualmente aplicable a las mujeres. Nuestras actividades en favor de las mujeres van en aumento. Hay claros indicios de que las mujeres recobran la salud tan prontamente como los hombres, cuando ponen a prueba nuestras sugerencias.

Pero por cada hombre que bebe hay otras personas implicadas: la esposa, que tiembla de miedo ante la próxima borrachera; la madre y el padre, que ven al hijo consumiéndose.

Entre nosotros hay esposas, parientes y amigos cuyo problema ha sido resuelto, así como algunos que todavía no han encontrado una feliz solución. Queremos que las esposas de los Alcohólicos Anónimos se dirijan a las esposas de individuos que beben demasiado. Lo que dicen a continuación es aplicable a casi todas las personas que estén ligadas a un alcohólico por lazos de sangre o de afecto.

* Escrito en 1939, en una época en la que había pocas mujeres miembros de AA, este capítulo supone que el alcohólico en el hogar es en la mayoría de los casos el marido. No obstante, muchas de las sugerencias hechas al respecto pueden adaptarse para ayudar a la persona que vive con una mujer alcohólica —sea que aún esté bebiendo o esté ya recuperándose en AA—. Al final del capítulo se menciona otro recurso.

Como esposas de Alcohólicos Anónimos, quisiéramos que usted se dé cuenta de que nosotras comprendemos el problema como tal vez pocos puedan. Queremos analizar errores que hemos cometido. Queremos que se quede usted con la sensación de que ninguna situación es demasiado difícil y ninguna infelicidad demasiado grande para ser superadas.

No cabe duda que hemos recorrido un camino rocoso. Hemos tenido largas citas con el amor propio lastimado, la frustración, la autocompasión, la desavenencia y el miedo. Estos no son compañeros agradables. Nos hemos dejado llevar a una compasión sensiblera y a amargos resentimientos. Algunas de nosotras hemos ido de un extremo al otro, siempre con la esperanza de que nuestros seres queridos volvieran a ser ellos mismos.

Nuestra lealtad y el deseo de que nuestros maridos levantaran cabeza y fueran como otros hombres, han originado toda clase de situaciones difíciles. Hemos sido desprendidas y abnegadas. Hemos dicho infinidad de mentiras para proteger nuestro orgullo y la reputación de nuestros maridos. Hemos rezado, hemos suplicado, hemos sido pacientes. Hemos arremetido con malicia. Hemos huido. Hemos estado histéricas. Hemos estado atemorizadas. Hemos buscado la comprensión de los demás. Para vengarnos, hemos tenido aventuras amorosas con otros hombres.

Muchas noches nuestras casas se han vuelto campos de batalla. A la mañana siguiente nos hemos reconciliado. Se nos ha aconsejado abandonar a nuestros maridos y lo hemos hecho muy decididas, solo para regresar al poco tiempo, siempre con esperanza. Nuestros maridos han jurado con gran solemnidad que nunca volverían a beber; nosotras les hemos creído cuando nadie más quería o podía hacerlo. Luego, después de días, semanas o meses, comenzaban de nuevo.

Rara vez recibíamos a nuestras amistades en casa, porque no sabíamos nunca cómo y cuándo se presentarían los hombres de la casa. Nuestros compromisos sociales eran reducidos; llegamos a vivir casi solas. Cuando nos invitaban a ir a alguna parte, nuestros maridos se tomaban tantos tragos a escondidas que echaban a perder la ocasión. Si, por otra parte, no bebían nada, su autocompasión los volvía unos aguafiestas.

Nunca había seguridad económica. Siempre corrían peligro de perder sus puestos o los perdían. Ni un carro blindado hubiera sido suficiente para que la paga llegara a casa. Los fondos de la cuenta del banco se derretían como la nieve en junio.

A veces había otras mujeres; ¡qué desconsolador era descubrirlo; qué cruel que le dijeran a una que ellas los comprendían como no podíamos nosotras!

Cobradores, policías, taxistas enojados, vagos y amigotes llamaban a la puerta y a veces incluso traían mujeres a casa. ¡Y nuestros maridos creían que nosotras no éramos hospitalarias! «Aguafiestas, regañonas» —decían de nosotras—. Al día siguiente volvían a ser ellos mismos, y nosotras los perdonábamos, y tratábamos de olvidar.

Hemos tratado de mantener vivo el cariño de nuestros hijos para con su padre. Decíamos a nuestros hijos pequeños que su padre estaba enfermo, lo cual se aproximaba a la verdad mucho más de lo que creíamos. Les pegaban a los niños, pateaban las puertas, rompían la loza, arrancaban las teclas del piano. En medio de todo ese caos, salían amenazando con irse a vivir definitivamente con la otra mujer. De tan desamparadas que estábamos, a veces también nos emborrachábamos. El resultado inesperado era que aquello parecía gustarles.

Tal vez al llegar a este punto nos divorciamos y llevamos a los niños a vivir a casa de nuestros padres. Entonces nuestros suegros nos criticaban con dureza por el abandono. Generalmente no nos íbamos; nos quedábamos. Finalmente buscábamos empleo, en vista de que la miseria nos amenazaba.

Empezamos a buscar consejo médico a medida que las borracheras se repetían más frecuentemente. Los alarmantes síntomas físicos y mentales, la cada vez mayor tristeza por el remordimiento, la depresión y el sentimiento de inferioridad que se apoderaba de nuestros seres queridos: todas estas cosas nos aterrorizaban y perturbaban. Como animales en una cinta rodante, pacientes y cansadas trepábamos para caer exhaustas después de cada vano esfuerzo por pisar terreno firme. La mayoría de nosotras hemos llegado a la etapa final con los internamientos en casas de salud, sanatorios, hospitales y cárceles. A veces se presentaban el delirio y la locura. La muerte frecuentemente rondaba cerca.

En estas circunstancias, naturalmente cometíamos equivocaciones. Algunas eran causadas por la ignorancia acerca del alcoholismo. A veces percibíamos vagamente que estábamos tratando con hombres enfermos. De haber comprendido cabalmente la naturaleza de la enfermedad, podríamos habernos comportado en forma diferente.

¿Cómo podían ser tan irreflexivos, tan duros y tan crueles esos hombres que querían a sus esposas y a sus hijos? Pensábamos que no podía haber amor en tales personas. Y precisamente cuando estábamos convencidas de su falta de corazón, nos sorprendían con nuevos propósitos y con atenciones. Por algún tiempo volvían a ser afables como antes, solo para romper en pedazos otra vez la nueva estructura de afecto. Si se les preguntaba por qué habían vuelto a beber, salían con excusas tontas o no contestaban. ¡Eso era tan des-

concertante y desalentador! ¿Podíamos habernos equivocado tanto con los hombres con quienes nos casamos? Cuando bebían eran extraños. Algunas veces eran tan inaccesibles que parecían estar rodeados por una muralla.

Y, aunque no quisieran a sus familias, ¿cómo podrían estar tan ciegos acerca de ellos mismos? ¿Qué había pasado con su capacidad de discernir, su sentido común, su fuerza de voluntad? ¿Por qué no podían ver que la bebida significaba su ruina? ¿Por qué era que cuando se les señalaba el peligro, lo reconocían y aun así se emborrachaban inmediatamente?

Estas son algunas de las preguntas que pasan por la mente de toda mujer que tiene un marido alcohólico. Tenemos la esperanza de que este libro haya contestado algunas de ellas. Tal vez su marido haya estado viviendo en ese extraño mundo del alcoholismo en el que todo está distorsionado y exagerado. Puede usted darse cuenta de que él la quiere con lo mejor de su ser. Desde luego existe la incompatibilidad, pero casi en todos los casos el alcohólico solo parece ser nada cariñoso y desconsiderado; generalmente, dice y hace estas cosas espantosas por tener una personalidad deformada y ser un enfermo. En la actualidad, la mayoría de nuestros hombres son mejores maridos y padres de lo que nunca fueron.

Trate de no condenar a su marido alcohólico, a pesar de lo que diga o haga. Sencillamente, es una persona muy enferma e irrazonable. Trátelo, cuando pueda, como si tuviera pulmonía. Cuando la enoje, recuerde que está muy enfermo.

Hay una excepción muy importante a lo anterior. Nos damos cuenta de que algunos hombres son completamente malintencionados, de que por más paciencia que haya no se cambia nada. Un alcohólico de esta índole puede valerse enseguida de este capítulo como arma contra usted. No deje que lo haga. Si está completamente segura de que es de ese tipo, puede parecerle que lo mejor es abandonarlo. ¿Es co-

rrecto, acaso, dejarlo arruinar la vida de usted y la de sus niños, especialmente cuando tienen disponible una manera de dejar de beber y de cometer abusos, si es que quiere pagar el precio?

El problema con el cual usted lucha generalmente pertenece a una de estas cuatro categorías:

Uno: Puede que su marido sea solamente una persona que bebe mucho. Puede ser que beba constantemente o que solamente lo haga con exceso en ciertas ocasiones. Tal vez gasta demasiado en licor. Puede que la bebida lo esté deteriorando física y mentalmente, sin que él se dé cuenta. A veces pone en situaciones penosas a usted y a sus amistades. Él se siente seguro de que puede controlarse cuando bebe, que no hace daño a nadie, que beber es algo necesario en sus negocios. Probablemente se sentirá insultado si se le llama *alcohólico*. Este mundo está lleno de personas como él. Algunos llegan a moderarse o a dejar de beber completamente, y otros no. De los que siguen bebiendo, un buen número se vuelven alcohólicos después de algún tiempo.

Dos: Su marido está demostrando falta de control, porque no puede apartarse de la bebida ni cuando quiere hacerlo. Frecuentemente se pone desenfrenado cuando bebe. Lo admite, pero está seguro de que la próxima vez lo hará mejor. Ha empezado a probar, con o sin su ayuda, distintas maneras de moderarse o de mantenerse sin beber. Tal vez está empezando a perder amigos. Puede ser que sus negocios estén sufriendo las consecuencias. Se siente preocupado a veces y comienza a percibir que no puede beber como otras personas. A veces bebe por la mañana, y también durante todo el día para mantener a raya sus nervios. Se siente arrepentido después de las borracheras y dice que quiere dejar de hacerlo. Pero cuando se le pasa, empieza a pensar de nuevo en cómo poder beber con moderación la próxima vez. Creemos que

esta persona corre peligro. Tiene las condiciones inequívocas de un verdadero alcohólico. Tal vez pueda todavía atender sus negocios bastante bien. No lo ha arruinado todo, de ninguna manera. Como decimos entre nosotros: «Quiere *querer* dejar de beber».

Tres: Este marido ha ido mucho más lejos que el número dos. Aunque una vez estuvo como este, se puso mucho peor. Sus amigos han huido, su casa es casi una ruina y no puede conservar ningún puesto. Tal vez ya se haya llamado al médico y haya empezado la fatigosa peregrinación a sanatorios y hospitales. Admite que no puede beber como otras personas, pero no ve por qué. Se aferra a la idea de que todavía encontrará la manera de hacerlo. Puede que haya llegado al punto en que desesperadamente quiere dejar de beber, pero no puede. Su caso presenta interrogantes adicionales que trataremos de responder. Usted puede tener bastantes esperanzas en un caso como este.

Cuatro: Puede ser que esté completamente desesperanzada con su marido. Ha sido internado una y otra vez. Es violento o parece completamente loco cuando está borracho. A veces bebe apenas sale del hospital. Tal vez haya tenido un *delirium tremens*. Tal vez los médicos hayan perdido toda esperanza y le hayan dicho que lo interne. Tal vez se haya visto obligada a encerrarlo. Este cuadro puede que no sea tan sombrío como parece. Muchos de nuestros maridos estaban así de avanzados. A pesar de eso, se mejoraron.

Volvamos ahora al marido número uno. Aunque parezca extraño, frecuentemente es difícil de tratar. Disfruta con la bebida; despierta su imaginación; se siente más cerca de sus amigos bebiendo con ellos. Tal vez usted misma disfrute bebiendo con él mientras no se pasa de la raya. Ustedes han pasado juntos noches felices charlando junto a la chimenea. Tal vez a los dos les gusten las fiestas, que resultarían abu-

rridas sin licor. Nosotras mismas hemos gozado de noches como esa: nos divertíamos. Sabemos lo que es el licor como lubricante social. Algunas, no todas, creemos que tiene sus ventajas cuando se usa moderadamente.

El primer principio para el éxito consiste en no enojarse nunca. Aunque su marido se vuelva insoportable y tenga que dejarlo temporalmente, debe irse sin rencor, si puede hacerlo. La paciencia y la ecuanimidad son sumamente necesarias.

Pensamos que no debe usted decirle nunca qué es lo que él debe hacer sobre su manera de beber. Si se le mete en la cabeza la idea de que es usted una regañona y una aguafiestas, serán pocas las probabilidades que tenga usted de lograr algún resultado. Eso le servirá a él de motivo para beber más; dirá que no se le comprende. Esto puede conducir a que pase noches muy solas. Puede que él busque a otra persona para que lo consuele —no siempre a otro hombre.

Esté decidida a que la manera de beber de su marido no va a estropear las relaciones de usted con sus niños y con sus amistades. Ellos necesitan su ayuda y su compañía. Es posible que tenga una vida plena y útil, pese a que su marido siga bebiendo. Conocemos a mujeres que no sienten temor, incluso son felices en tales circunstancias. No ponga todo su afán en reformar a su marido. Por mucho que se esfuerce en hacerlo, puede ser que usted sea incapaz de lograrlo.

Sabemos que estas indicaciones son difíciles de seguir a veces, pero se ahorrará muchos pesares si logra observarlas. Su marido puede llegar a apreciar su razonamiento y su paciencia. Esto puede preparar el terreno para una conversación con él sobre su problema alcohólico. Trate de que sea él mismo el que saque a relucir el tema. Esté segura de no criticar en una charla de esas. En vez de esto, trate de ponerse en el lugar de él. Haga usted que se dé cuenta de que quiere ayudarlo y no criticarlo.

Cuando surja una conversación, puede sugerirle que lea este libro —o cuando menos el capítulo sobre alcoholismo—. Dígale que ha estado preocupada, aunque tal vez innecesariamente; que usted cree que debe conocer mejor el tema, ya que todos deben comprender con claridad el riesgo que corren si beben demasiado. Demuéstrele que tiene usted confianza en que puede dejar de beber o moderarse. Dígale que no quiere ser una aguafiestas; que solamente quiere que cuide su salud. Así, tal vez logre interesarlo en el alcoholismo.

Probablemente haya varios alcohólicos entre las amistades de él. Puede sugerirle que ustedes dos se interesen en ellos. A los bebedores les gusta ayudar a otros bebedores. Su marido puede estar dispuesto a hablar con alguno de ellos.

Si este enfoque del asunto no atrae la atención de su marido, puede ser mejor dejar el tema; pero después de una charla amistosa, su marido será generalmente el que vuelva a tocarlo. Esto puede requerir esperar pacientemente, pero bien valdrá la pena. Mientras tanto, usted puede tratar de ayudar a la esposa de otro bebedor que esté mal. Si obra usted de acuerdo a estos principios, su marido puede dejar de beber o moderarse.

Supongamos, sin embargo, que su marido se ajusta a la descripción del número dos. Deben practicarse los mismos principios que se aplican en el caso número uno. Pero después de su siguiente borrachera, pregúntele si realmente quiere librarse de la bebida para siempre. No le pida que lo haga por usted ni por nadie más; únicamente, si le *gustaría* hacerlo.

Lo probable es que quiera hacerlo. Muéstrele su ejemplar de este libro y dígale qué es lo que ha descubierto sobre el alcoholismo. Demuéstrele que, como alcohólicos, los que escribieron este libro lo comprenden. Háblele sobre algunas de las historias interesantes que usted ha leído. Si cree que

puede desconfiar de un remedio espiritual, dígame que le dé una ojeada al capítulo sobre alcoholismo. Tal vez se interese entonces en continuar.

Si se entusiasma, la cooperación suya significará mucho. Si su actitud es tibia o cree que no es alcohólico, le sugerimos que lo deje solo. Evite apremiarlo a seguir el programa. La semilla se ha sembrado en su mente. Sabe que miles de hombres que son como él en muchos aspectos se han recuperado. Pero no le recuerde esto después de que haya estado bebiendo, porque puede enojarse. Tarde o temprano es posible que lo vea usted volviendo a leer este libro. Espere a que sus repetidos tropiezos lo convenzan de que tiene que actuar; porque mientras más lo apremie, más se puede demorar su recuperación.

Si tiene un marido como el número tres, puede que sea afortunada. Estando segura de que quiere dejar de beber, puede usted ir a él con este libro tan contenta como si le hubiera tocado la lotería. Tal vez él no comparta su entusiasmo, pero es casi seguro que leerá este libro y puede ser que se decida enseguida a probar el programa. Si no fuese así, es probable que no tenga usted que esperar mucho. Una vez más, no debe presionarlo; deje que sea él mismo el que decida. Ayúdelo de buen grado a salir de sus borracheras. No le hable de su condición ni de este libro más que cuando él saque a relucir el tema. En algunos casos, puede ser preferible que sea alguien fuera de la familia quien le dé este libro. Pueden urgirlo a poner manos a la obra sin suscitar hostilidad. Si su marido es una persona normal en otros sentidos, en este caso existirán bastantes probabilidades para la recuperación.

Tal vez usted suponga que los hombres que están dentro de la clasificación número cuatro no tienen ningún remedio, pero no es así. Muchos de los Alcohólicos Anónimos eran

así. Todos los habían desahuciado. La derrota parecía segura. Sin embargo, estos individuos frecuentemente tenían una recuperación firme y espectacular.

Hay excepciones. Algunos hombres se han deteriorado tanto por el alcohol que ya no pueden dejar de beber. A veces se presentan casos en los que el alcoholismo está complicado con otros desórdenes. Un buen médico o psiquiatra puede determinar si esas complicaciones son serias. En cualquier caso, procure que su marido lea este libro. Su reacción puede ser de entusiasmo. Si ya está internado en alguna institución —pero puede convencerles a usted y a su médico de que está dispuesto a tomar la cosa en serio— déle una oportunidad para probar nuestro método, a menos de que el médico opine que su condición mental es demasiado anormal o peligrosa. Hacemos esta recomendación con cierta confianza. [Durante años hemos estado tratando a alcohólicos internados en instituciones. Desde que se publicó por primera vez este libro, AA ha sacado de manicomios y hospitales de todas clases a miles de alcohólicos. La mayoría no han regresado nunca] *. ¡El poder de Dios llega muy lejos!

Puede ser que le encuentre en una situación diametralmente distinta: tal vez su marido ande suelto pero debiera estar internado. Algunos hombres no quieren o no pueden superar el alcoholismo. Creemos que, cuando se vuelven demasiado peligrosos, encerrarlos es un acto de bondad; pero, desde luego, siempre debe consultarse con un médico. Las

* En la primera edición de 1939, el texto original redactado por Bill W. decía: «Hace alrededor de un año, cierta institución estatal liberó a cuatro alcohólicos crónicos. Se esperaba con seguridad que todos estarían de vuelta en unas cuantas semanas. Solamente uno de ellos regresó. Los otros no sufrieron ninguna recaída». N. del E.

esposas y los hijos de estos individuos sufren horrorosamente, pero no más que ellos mismos.

Algunas veces ocurre que usted tiene que empezar su vida de nuevo. Conocemos a mujeres que lo han hecho. Si las mujeres que están en esta situación adoptan una manera espiritual de vivir, su tarea será más fácil.

Si su marido es un bebedor, probablemente usted se preocupa por lo que está pensando la gente y odia encontrarse con sus amigos. Se encierra en sí misma más y más y cree que todos están hablando de las condiciones que prevalecen en su hogar. Elude el tema de la bebida hasta cuando habla con sus propios padres. No sabe qué decir a sus hijos. Cuando su marido está mal, se convierte en una reclusa temblorosa, deseando que nunca se hubiera inventado el teléfono.

Encontramos que casi todas estas dificultades son innecesarias. Por una parte, no tiene que hablar prolijamente de lo que le sucede a su marido; pero, por otra parte, puede explicar discretamente la naturaleza de su enfermedad. Sin embargo, debe tener cuidado de no avergonzar o lastimar a su marido.

Cuando haya explicado cuidadosamente a esas personas que él es un enfermo, habrá creado un ambiente nuevo. Las barreras que habían surgido entre usted y sus amistades desaparecerán con el desarrollo de una comprensión compasiva. Dejará de sentirse cohibida y de creer que tiene que excusar a su marido como si fuese un débil de carácter. Puede que él sea todo menos eso. El valor y buen genio recién adquiridos por usted, y el no sentirse cohibida, le darán maravillosos resultados socialmente.

Los mismos principios son aplicables para el trato con los hijos. A menos de que realmente necesiten ser protegidos contra su padre, es mejor no ponerse de ningún lado en cualquier discusión que surja entre él y ellos mientras el padre

está bebiendo. Emplee todas sus energías para promover un mejor entendimiento entre todos. Así disminuirá esa terrible tensión que se apodera del hogar de un bebedor problema.

Con frecuencia se ha visto obligada a decirle al patrón y a los amigos de su marido que este estaba enfermo, cuando en realidad estaba borracho. Evite, todo lo que pueda, contestar a esa clase de preguntas; cuando sea posible, deje que su marido dé las explicaciones. El deseo que tiene de ayudarlo no debe ser motivo para que mienta a las personas que tienen derecho a saber dónde está y qué está haciendo. Hable de esto con él cuando no esté bebiendo y esté de buen humor. Pregúntele qué es lo que debe usted hacer si la pone en tal situación otra vez. Pero tenga cuidado de no estar resentida por la última vez que se lo hizo.

Hay otro temor que resulta paralizante: quizá tenga usted miedo a que su marido pierda su puesto y esté pensando en las desgracias y en los días difíciles que eso les acarrearía a usted y a sus hijos. Esto puede llegar usted a experimentarlo, o tal vez le haya sucedido ya varias veces. De volver a sucederle, considérela desde un punto de vista diferente. ¡Tal vez resulte ser una bendición! Ya que puede convencer a su esposo de que quiera dejar de beber para siempre, y ahora sabe usted que puede dejar de beber si quiere hacerlo. Una y otra vez, esta aparente calamidad ha resultado ser una dádiva que se nos otorga, porque ha abierto el camino que conduce al descubrimiento de Dios.

Ya hemos comentado anteriormente lo mucho mejor que es la vida cuando se vive en un plano espiritual. Si Dios puede resolver el antiquísimo enigma del alcoholismo, también puede resolver los problemas de usted. Nosotras las esposas encontramos que, como todos los demás, padecíamos de orgullo, autocompasión, vanidad y todo lo que contribuye a que una persona sea egocéntrica; que no estábamos por

encima del egoísmo y de la falta de honradez. A medida que nuestros maridos empezaron a aplicar en sus vidas los principios espirituales, también nosotras empezamos a ver la conveniencia de hacer lo mismo.

Al principio, algunas de nosotras no creíamos que necesitábamos esta ayuda; pensábamos que, en general, éramos mujeres bastante buenas, capaces de ser mejores si nuestros maridos dejaban de beber. Pero la idea de que éramos demasiado buenas para necesitar de Dios era bastante tonta. Ahora tratamos de emplear los principios espirituales en todos los aspectos de nuestras vidas. Cuando lo hacemos, encontramos que eso también resuelve nuestros problemas; la consecuente falta de miedo, de preocupación y de amor propio lastimado resulta algo maravilloso. Recomendamos encarecidamente que prueben nuestro programa, porque nada ayudará tanto al marido como cambiar radicalmente nuestra actitud hacia él — actitud que Dios le mostrará a usted cómo adquirir —. Acompañe a su marido si le es posible.

Si usted y su marido encuentran una solución al apremiante problema de la bebida, serán muy felices sin duda, pero no todos los problemas se resolverán enseguida. La semilla ha empezado a germinar en una tierra nueva, pero el crecimiento apenas ha comenzado. A pesar de su recién encontrada felicidad, habrá altas y bajas; todavía tendrá muchos de los viejos problemas. Así es como debe ser.

La fe y la sinceridad de ustedes dos serán sometidas a prueba. Estos ejercicios deben considerarse como parte de su educación, porque así estará usted aprendiendo a vivir. Cometerá errores, pero si está tomando la cosa en serio, estos no la hundirán; por el contrario, podrá capitalizarlos. Un modo de vivir mejor surgirá cuando estos errores sean superados.

Algunos de los obstáculos que encontrará son la irritación, el amor propio lastimado y el resentimiento. Su marido será a veces irrazonable y usted querrá criticarlo. Una mancha insignificante en el horizonte doméstico puede convertirse en tormentosos nubarrones de disputa. Estas diferencias familiares son muy peligrosas, especialmente para su marido. A menudo tendrá usted que llevar la carga de evitarlas o de mantenerlas controladas. No olvide nunca que el resentimiento es un grave riesgo para un alcohólico. No queremos decir que tenga usted que estar de acuerdo con su marido cuando haya una sincera diferencia de opinión, únicamente que tenga cuidado de no estar en desacuerdo de una manera resentida o con un espíritu crítico.

Usted y su marido encontrarán que pueden deshacerse de los problemas serios más fácilmente que de los triviales. La próxima vez que usted y él tengan una discusión acalorada, no importa cuál sea el tema, cualquiera de ustedes dos debe tener derecho a sonreír y decir: «Esto se está poniendo serio. Siento haberme alterado. Hablemos de ello más adelante». Si su marido está tratando de vivir sobre una base espiritual, él también estará haciendo todo lo que esté dentro de sus posibilidades para evitar el desacuerdo y las disputas.

Su marido sabe que le debe a usted más que la sobriedad. Quiere mejorar. Sin embargo, usted no debe esperar demasiado. Su manera de pensar y actuar ya son hábitos de años. Paciencia, tolerancia, comprensión y amor son la consigna. Muéstrole en usted estas cosas y las volverá a recoger después reflejadas en él. Vive y deja vivir, es la regla. Si ustedes dos demuestran buena voluntad en remediar sus propios defectos, habrá poca necesidad de criticarse el uno al otro.

Las mujeres llevamos en nosotras la imagen del hombre ideal, de la clase de individuo que quisiéramos que fueran nuestros maridos. Una vez que está resuelto su problema

con la bebida, la cosa más natural del mundo es creer que entonces va a estar a la altura de ese apreciado ideal. Las probabilidades son de que no sea así, porque, como usted misma, él apenas ha empezado a desarrollarse. Tenga paciencia.

Otro sentimiento que es muy probable que abriguemos es el resentimiento de que el amor y la lealtad no pudieron curar a nuestro marido del alcoholismo. No nos gusta la idea de que el contenido de un libro o la labor de otro alcohólico haya logrado en unas cuantas semanas aquello por lo que nosotras luchamos durante años. En esos momentos olvidamos que el alcoholismo es una enfermedad sobre la que no podíamos haber tenido ningún poder. Su marido será el primero en decir que el afecto y los cuidados de usted lo llevaron al punto en el que le fue posible tener una experiencia espiritual; que sin usted, ya estaría hecho polvo hace mucho tiempo. Cuando acudan pensamientos de resentimiento, trate de hacer una pausa y enumerar las bendiciones que ha recibido. Después de todo, su familia está unida nuevamente, el alcohol ya no es un problema, y usted y su marido están trabajando juntos para un futuro nunca antes soñado.

Otra dificultad más es que puede llegar a estar celosa de las atenciones que él tenga con otras personas, especialmente alcohólicos. Ha estado usted sedienta de su compañía y sin embargo se pasa largas horas ayudando a otros hombres y a sus familiares. Usted piensa que ahora debería ser todo suyo. El hecho es que él tiene que trabajar con otros para sostener su propia sobriedad. Algunas veces estará tan interesado que se volverá muy negligente. Su casa se llenará de extraños, y tal vez no le caigan bien algunos de ellos. Él se interesará en los problemas y en las dificultades de ellos, pero para nada en los de usted. De poco servirá que se lo indique y lo apremie a que le preste mayor atención. Creemos que es un verdadero error enfriar su entusiasmo en el

trabajo relacionado con el alcoholismo. Debe unirse a él todo lo que pueda en sus esfuerzos en ese sentido. Le sugerimos que dedique algunos de sus pensamientos a las esposas de sus nuevos amigos alcohólicos; ellas necesitan el cariño de una mujer que ha pasado por lo que usted ha pasado.

Probablemente sea cierto que usted y su marido hayan estado viviendo demasiado solos, porque la bebida muchas veces aísla a la esposa de un alcohólico. Por lo tanto, es probable que usted necesite nuevos intereses y una gran causa como meta en su vida, como los tiene su marido. Si usted coopera —en vez de quejarse— encontrará que el exceso de entusiasmo en él se modera. En ustedes dos se despertará un sentido de responsabilidad por los demás. Usted —lo mismo que su marido— debe pensar en lo que puede aportar a la vida, en vez de en cuánto puede sacar de ella. Inevitablemente, sus vidas estarán más llenas al hacerlo. Perderá la vida antigua para encontrar una mucho mejor.

Tal vez su marido tenga un buen comienzo sobre la nueva base, pero precisamente cuando las cosas están marchando muy bien, la desconsuela llegando a casa borracho. Si usted cree que realmente quiere dejar de beber, no tiene por qué alarmarse. Aunque es infinitamente mejor que no tenga ninguna recaída —como ha sido el caso con muchos de nuestros hombres—, no es de ninguna manera malo en algunos casos. Su esposo se dará cuenta enseguida de que necesita redoblar sus actividades espirituales si espera sobrevivir; usted no necesita recordarle su deficiencia espiritual: él la sabe. Anímelo y pregúntele cómo puede usted ayudarlo aún más.

La más insignificante señal de miedo o de intolerancia puede mermar las probabilidades de recuperación que tenga su marido. En un momento de debilidad puede tomar la antipatía de usted hacia sus amigos de «vida alegre» como uno de esos pretextos insensatamente triviales para beber.

Nosotras no tratamos nunca de arreglar la vida de un hombre para protegerlo de la tentación. La más insignificante disposición de parte de usted para dirigir sus citas o sus asuntos para que no sea tentado, será notada por él. Haga que se sienta absolutamente libre de ir y venir como le parezca. Esto es importante. Si él se emborracha, no se culpe usted por ello. Dios le ha quitado su problema alcohólico o no se lo ha quitado. Si no lo ha hecho, es mejor darse cuenta de ello enseguida; entonces podrán usted y su marido volver a examinar los fundamentos. Si ha de evitarse una repetición, pongan el problema con todo lo demás en manos de Dios.

Nos damos cuenta de que hemos estado dando muchas indicaciones y muchos consejos. Puede parecer que hemos estado sermoneando. Si es así, lo sentimos, porque a nosotras mismas no siempre nos caen bien quienes nos sermonean. Pero lo que hemos relatado está basado en nuestras experiencias, algunas de ellas dolorosas. Tuvimos que aprender estas cosas de una manera muy dura. Por eso deseamos que usted comprenda y que evite las dificultades innecesarias*.

Así es que a ustedes, las que están ahí fuera y que pronto pueden estar con nosotras, les deseamos buena suerte, ¡y que Dios las bendiga!

** La asociación de los Grupos Familiares de Al-Anon se formó unos trece años después de escribirse este capítulo. Aunque constituye una comunidad completamente separada de Alcohólicos Anónimos, utiliza los principios generales del programa de AA como guías para los esposos, esposas, parientes, amigos y otras personas íntimas de los alcohólicos. Las páginas anteriores (aunque se dirigen solamente a las esposas) señalan los problemas con los cuales estas tal vez tengan que enfrentarse. Alateen, para los hijos adolescentes de alcohólicos, forma parte de Al-Anon.*

Si el número de teléfono de Al-Anon no se encuentra inscrito en su guía de teléfonos local, puede obtener mayor información escribiendo a su Oficina de Servicio Mundial: 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617.