

LA ASOCIACION DE EX-ALCOHOLICOS COMO ELEMENTO DE REHABILITACION

SR. D. RAFAEL VILLAR BELENGUER
Miembro de la Asociación Valenciana
de Ex-Alcohólicos (A.V.E.X.).

Conferencia pronunciada en Valencia, en el «II Curso de Formación sobre Alcoholismo», organizado por el Dispensario Antialcohólico en el año 1972

Cuando se me indicó que en este ciclo de conferencias, una de ellas tenía que abordar el tema de las Asociaciones de Ex-alcohólicos, y que era esa precisamente la que yo debía desarrollar, confieso que me sentí un poco preocupado, ya que me pareció que la experiencia no iba a dar mucho de sí, no porque el tema no mereciese ser tenido en cuenta, sino porque mis posibilidades como charlista o conferenciante son muy limitadas. Por una parte, no estimaba conveniente desmenuzar la labor de las Asociaciones, ya que me podía encontrar con que la mayoría de los oyentes fueran ex-alcohólicos, en cuyo caso ellos ya conocían de sobra la misión externa de estas Asociaciones. Y por otra parte, si los oyentes eran personas ajenas al problema alcohólicos, el simple hecho de enumerar las varias facetas que desarrolla una Asociación de este tipo, les iba a resultar como una especie de reportaje sin ninguna profundidad.

Me propuse, pues, situar mi charla en la línea de la necesidad que existe de estas Asociaciones, aun con el riesgo de hacer un sermón en vez de una conferencia.

Cuando digo necesidad, está claro que no me refiero a la necesidad de los ex-alcohólicos, sino a la necesidad de todos. Estas Asociaciones, aunque parece que están ayudando exclusivamente a los enfermos, en realidad ayudan también a la sociedad a solucionar un problema que tiene.

Esto que digo es bien cierto, aunque alguien de nosotros opine en este momento que estoy exagerando la nota. Yo he visto llegar a esta Asociación personas totalmente desplazadas por el alcohol. Pues bien, cuando esas personas se han recuperado, parte de los

beneficios de su recuperación ha ido a parar a otras personas no alcohólicas; podíamos decir que primero a sus familiares, después a sus amigos, quizá no mucho más tarde a sus patronos o encargados, es decir, a aquellas personas en cuyo círculo se desenvolvía el enfermo.

Es conveniente, por lo tanto, hacer hincapié en el hecho de que una Asociación de Ex-alcohólicos tiene dos vertientes bien definidas: una es la ayuda que presta al enfermo alcohólicos, y otra la que presta a la sociedad por cada enfermo que se recupera.

Partiendo de esta base, voy a intentar que mis palabras sirvan para unos y para otros, es decir, para enfermos y para sanos, porque hay muchos alcohólicos que no se percatan de la importancia que tiene para ellos su Asociación, y son muy pocas las personas sanas que conocen el porqué de este agrupamiento de los enfermos. Unos y otros suelen tener una gran confusión sobre el particular, hasta el punto que no es extraño darse cuenta de cómo se confunden los medios en el fin.

Para mí, el fin que persigue una Asociación es la curación de sus asociados. Los medios, pues, serán las psicoterapias, la repesca el trabajo en común, las publicaciones, las convivencias, etc. Pero obsérvese que digo que el fin es la curación del enfermo y no digo que sea la abstinencia, porque de hecho hay muchos ex-alcohólicos que no beben, pero no están curados.

La curación de un ex-alcohólico se produce cuando, además de haber dejado de beber nota que está en el mundo como si no hubiera bebido nunca, y no porque haya olvidado su pasado, sino porque su presente lo tiene lleno de satisfacciones.

Pues bien, para llegar a esta cota, el enfermo ha necesitado una asistencia médica, ha necesitado de innumerables sesiones de psicoterapia, quizá haya recaído y haya necesitado también de otro compañero para levantarse de nuevo, pero si ha tenido una Asociación de Ex-alcohólicos a mano y se ha integrado en ella con toda su ilusión, toda su fuerza y toda su competencia, el camino a recorrer habrá sido más suave y más corto.

Me explicaré: todo hombre esconde en el fondo de su ser esa pequeña vanidad que llamamos la propia estimación. Al hombre le gusta presumir. No me refiero a la presunción palpable de un vestido elegante o de un rostro perfecto; de un coche caro o de un «chalet» en una zona veraniega. Me refiero al valor que cada uno de nosotros nos damos. Porque cada hombre se da a sí mismo un valor, aunque no lo pregone.

Con este valor que algunos llaman propia estimación, que yo he denominado hace poco pequeña vanidad y que ustedes pueden bautizarlo como quieran, el hombre ante sí mismo presume. Y de esta presunción nacen fracasos estrepitosos, pero también cuajan éxitos rotundos.

Sucede también que dicho valor es la suma de las varias facetas que tiene cada individuo, pero, bien porque no profundizamos en nosotros mismos, o porque nos contentamos con lo fácil, ocurre que aquella faceta que sobresale más de nuestra vida, es la que utilizamos para hacer la valoración. En las personas sanas es la profesión y en las enfermas su alcoholismo.

Así, pues, nuestro valor queda establecido cuando hacemos una comparación con un semejante nuestro. Recalco la palabra «semejante», porque aquí el vocablo no quiere decir prójimo, sino persona parecida o igual.

Es por eso, por lo tanto, que para sentirse orgulloso de sí mismo, a un vendedor no le satisfará compararse con un fontanero. El pensará: «Yo soy uno de los mejores vendedores de Valencia». «Mejor que aquél... y mucho mejor que aquel otro».

A un médico no le enorgullece plenamente la opinión que yo tenga de él, sino la que tengan sus colegas, y si sus colegas son eminencias, mejor.

A los futbolistas les sucede lo mismo. Y a los pintores, y a los artistas.

¿Y los ex-alcohólicos? ¿Dónde encontrarán la propia estimación los ex-alcohólicos? ¿Dónde hallarán esa pequeña vanidad? ¿Con quiénes podrán compararse con algún éxito?

Aunque sea duro decirlo, la propia estimación del ex-alcohólico la encuentra cuando convive con otros alcohólicos. Sobre las tristes biografías de los que van llegando, el que ya estaba comienza a poner cimientos de su curación, porque ya tiene la posibilidad de comparar el valor que se ha dado a sí mismo, con el valor del compañero recién llegado.

Está claro, pues, que no es en la calle, ni con las personas normales, ni a base de convivir con sus familiares, donde el ex-alcohólico va a encontrar esa pequeña seguridad de saber que vale algo, porque va a ser de la convivencia con otras personas como él, con sus mismos problemas y sus mismos fracasos, de donde le florecerá la importancia. Y cuando se sienta importante, aunque sólo sea ante sus compañeros de enfermedad, tendrá en su poder la catapultita que lo va a lanzar a intentar ser importante también ante las demás personas normales del mundo.

Creo que este es un valioso argumento para demostrar la conveniencia de las Asociaciones de Ex-alcohólicos.

Otra faceta a tener en cuenta es la del aprendizaje: para mí, el hombre es un aprendiz hacia el infinito. Yo diría, utilizando una comparación un poco vulgar, que el hombre es como una batería de coche. Las baterías, como todos sabemos, reciben inicialmente una carga de energía que tiene una duración determinada. Si para ese período de duración, reciben una nueva carga hasta que alguien las coloca en los coches. Una vez instalada la batería en un vehículo, la energía que recibió se transforma en luz y se va desgastando, pero al mismo tiempo la dínamo del coche la sigue alimentando de energía, para que tenga una más larga duración.

Pues bien, al hombre le ocurre igual. Hay unos años en que su vida se nutre de las experiencias de otros. Es un período de tiempo en que las personas que tienen contacto con él influyen poderosamente en su desarrollo, y el hombre está exclusivamente beneficiándose de los demás, sin dar nada a cambio. Pero llega un momento en que la formación del individuo es ya más compacta, y entonces comienza a dar a otros lo que ha ido metiendo dentro de su «yo», **sin dejar por ello de seguir recibiendo**. Exactamente igual que la batería. Y así hasta su muerte.

Está claro que no me refiero a dar y recibir cosas materiales, sino a cosas tan invisibles como son los ecos de la personalidad, el gusto, los deseos, las opiniones... Todo un mundo impalpable.

Esto quiere decir que el hombre es un aprendiz desde que nace hasta que muere, y según el lugar y las circunstancias de su aprendizaje, será de esta forma o de otra, y con este valor o aquel otro.

Si todo esto que hemos expuesto lo acoplamos a un enfermo alcohólico, podremos comprobar fácilmente que todo este mecanismo de recibir y de dar, a partir del momento en que el alcohol es parte integrante de su vida, no actúa como en cualquier persona normal, y entonces el individuo no recibe los beneficios que debería recibir, ni tampoco los transmite.

El hombre, en estas condiciones, se convierte en una caricatura de sí mismo, y desperdicia o despilfarra una de las grandes potencias que tiene a su alcance.

Por supuesto que esto no sucede por propia voluntad, ya que se trata de un enfermo. Pero sucede.

El alcohólico consciente que ha dejado de beber, se encuentra, de buenas a primeras, un mucho distinto a las demás personas. Aparentemente es un hombre normal, pero su «yo» es más pobre que el de los otros. Para poner un ejemplo sencillo digamos que a los treinta y tantos años, puede poseer una carga de vivencias de dieciocho.

Pero sucede más todavía. El alcohólico que ha dejado de beber, necesita nuevamente poner en funcionamiento su mecanismo de recibir y de dar. La enfermedad ha quedado atrás y él debe reintegrarse como una partícula más de toda una masa. Y es entonces cuando estalla el problema, su problema, porque está en inferioridad de condiciones respecto a las personas normales, ya que entra en un período en que, a pesar de tener determinada edad y a pesar de que aparenta estar formada, su situación en el mundo ha retrocedido (en realidad no es que retrocede, ya que nunca llegó a avanzar) a la época en que todos influían en su desarrollo y estaba exclusivamente beneficiándose de los demás, sin dar nada a cambio. Es decir, a su época primaria.

Pero esta postura le resulta incómoda. Sus otras circunstancias en el mundo que no tienen nada que ver con el alcohol, es decir, su desnudez espiritual, exigen que transmita sus experiencias, sus luces, sus señales de hombre, y se encuentra con que no está en condiciones de transmitir nada, o a lo sumo de transmitir muy poco a las personas normales.

Y es aquí donde nuevamente entra de lleno el tema de las Asociaciones de Ex-Alcohólicos, porque el conjunto de personas que las forman es de la misma condición o similares características, y con otros alcohólicos rehabilitados, el recién curado sí que puede recibir de aquellos que están más maduros que él y dar a los que están más inmaduros.

Si así lo hace, es seguro que este nuevo aprendizaje lo llevará un día no muy lejano a reintegrarse totalmente a las personas no alcohólicas, porque habrá conseguido pasar del intercambio en un mundo de ex-alcohólicos, al intercambio en un mundo corriente.

Hemos visto, pues, que las Asociaciones ponen a la disposición de los ex-alcohólicos, la posibilidad de que reencuentren su propia estimación, y también que se ponga en marcha su mecanismo de recibir y de dar, sin cuyos dos requisitos el alcohólico no podrá conseguir nunca su total curación.

Pero me gustaría explicar, a mi modo de ver, en qué consiste la curación de un alcohólico.

f) Aquel enfermo que llegó al Centro pidiendo ayuda, ya es otro hombre. No sólo está en condiciones de ser útil a los enfermos alcohólicos, sino que se siente capaz de ser útil también a las demás personas ajenas a esta enfermedad.

Desde ese momento, está en el mundo como si no hubiera bebido nunca. Desde ese momento está curado.

Hasta aquí hemos tratado de explicar la parte oculta de las Asociaciones de Ex-Alcohólicos. El alma, digamos, de la cuestión. Lo que normalmente la gente no conoce, ni sabe. Porque son muchos los que creen que una Asociación es solamente el lugar donde se reúnen los alcohólicos para hablar de sus problemas; donde el médico repite una y otra vez que hay que vivir en la abstinencia; se les anima a entablar, más o menos abiertamente, una lucha antialcohólica. Para que al final, cada cual se haya aprendido la lección y no beba jamás.

No se trata de aprender lecciones en el sentido literal de la palabra, ni de convencer a nadie. Se trata de que se produzca una evolución en los enfermos.

Cierto que, para que sea posible esta evolución, el enfermo tiene que asistir a las reuniones de psicoterapia; cierto que tiene que escuchar, infinidad de veces que ha de vivir en la abstinencia; cierto que ha de entablar abiertamente una lucha antialcohólica, pero la Asociación es algo más, porque pretende conseguir del enfermo muchísimo más, ya que, como he dicho antes, su abstinencia no debe apoyarse en la misma base en que se apoyó su Alcoholismo, es decir, en la misma personalidad insegura e inmadura que tenía.

Pero que nadie piense que le estoy quitando importancia a la psicoterapia y demás actividades externas de una Asociación. El que a mí me parezcan medios y no fines, no quiere decir que no sean necesarias esas actividades. Una prueba de ello es que, si pudiéramos hacer un estudio de los enfermos que han pasado por esta Asociación y de sus familiares, comprobaríamos que muchos de los primeros han superado como personas a los segundos.

Una vez planteadas todas estas cuestiones, me gustaría hablar también de la paciencia y de la impaciencia.

Según el diccionario, la palabra paciencia puede ser «virtud de sufrir con resignación todas las desgracias y obstáculos que se encuentran en la vida», o «virtud cristiana opuesta a la ira», o «espera tranquila y serena de las cosas que uno desea». La palabra impaciencia, como todos sabemos, quiere decir lo contrario.

Pues bien, ocurre que en la curación de un enfermo alcohólico, no hay «mucha espera tranquila y serena de las cosas que uno desea», o sea paciencia.

Inmediatamente después de haber dejado de beber, el enfermo nota una gran mejoría; a escala física le han desaparecido los temblores, las náuseas matutinas, la inapetencia, etc. En el aspecto familiar, ya no existe esa irritabilidad, esa tensión. Sucede entonces que muchos enfermos creen que ya han ganado su batalla, y sus familiares opinan que ya han resuelto el problema. Así vemos cómo permanecen en contacto con la Asociación una temporada, y luego desaparecen.

Esto es un espejismo que puede resultarles fatal, y nace de la impaciencia que tenían, tanto los enfermos como sus familiares de desconectarse de todo vínculo que los asocie con el alcohol. Huyen porque les quema el contacto con otros alcohólicos y en definitiva se van casi tan enfermos como vinieron.

La impaciencia, en este caso, les hace creer en su curación, cuando todavía es incompleta.

Otro ejemplo de impaciencia es el del individuo que asiste a las psicoterapias y colabora en los trabajos propios de la Asociación, pero tiene un barullo dentro de sí. Él se las sabe todas. Le ha costado comprender que ha de ser abstigente de por vida, pero lo ha comprendido. Tiene perfectamente claro que, si alguna vez entra en contacto nuevamente con el alcohol, volverá a una situación más crítica que la anterior. Realiza repescas. Ayuda en todo. Incluso le cuesta dinero la Asociación, a veces con alguna cantidad importante. Pero cuando le hablan de que la verdadera curación, la definitiva, consiste en conseguir que el valor de su persona después de dejar de beber, sea superior al que tenía antes de ser alcohólico, le produce cierto desconcierto e impaciencia, porque no sabe cómo abordar este problema.

Yo creo que hemos de darle tiempo al tiempo. De la misma forma que llegó con la exclusiva finalidad de dejar de beber, y ahora, **además de haberlo conseguido, trabaja para que otros no beban**, por el mismo procedimiento encontrará la respuesta para completar su persona.

No se puede ganar en poco tiempo, todo lo que se ha perdido en muchos años. Hay que tener paciencia, pero una paciencia razonada y lógica, y no pasiva.

No obstante, sí que se pueden encontrar algunas respuestas palpables al hecho de si vamos mejorando como personas.

f) Aquel enfermo que llegó al Centro pidiendo ayuda, ya es otro hombre. No sólo está en condiciones de ser útil a los enfermos alcohólicos, sino que se siente capaz de ser útil también a las demás personas ajenas a esta enfermedad.

Desde ese momento, está en el mundo como si no hubiera bebido nunca. Desde ese momento está curado.

Hasta aquí hemos tratado de explicar la parte oculta de las Asociaciones de Ex-Alcohólicos. El alma, digamos, de la cuestión. Lo que normalmente la gente no conoce, ni sabe. Porque son muchos los que creen que una Asociación es solamente el lugar donde se reúnen los alcohólicos para hablar de sus problemas; donde el médico repite una y otra vez que hay que vivir en la abstinencia; se les anima a entablar, más o menos abiertamente, una lucha antialcohólica. Para que al final, cada cual se haya aprendido la lección y no beba jamás.

No se trata de aprender lecciones en el sentido literal de la palabra, ni de convencer a nadie. Se trata de que se produzca una evolución en los enfermos.

Cierto que, para que sea posible esta evolución, el enfermo tiene que asistir a las reuniones de psicoterapia; cierto que tiene que escuchar, infinidad de veces que ha de vivir en la abstinencia; cierto que ha de entablar abiertamente una lucha antialcohólica, pero la Asociación es algo más, porque pretende conseguir del enfermo muchísimo más, ya que, como he dicho antes, su abstinencia no debe apoyarse en la misma base en que se apoyó su Alcoholismo, es decir, en la misma personalidad insegura e inmadura que tenía.

Pero que nadie piense que le estoy quitando importancia a la psicoterapia y demás actividades externas de una Asociación. El que a mí me parezcan medios y no fines, no quiere decir que no sean necesarias esas actividades. Una prueba de ello es que, si pudiéramos hacer un estudio de los enfermos que han pasado por esta Asociación y de sus familiares, comprobaríamos que muchos de los primeros han superado como personas a los segundos.

Una vez planteadas todas estas cuestiones, me gustaría hablar también de la paciencia y de la impaciencia.

Según el diccionario, la palabra paciencia puede ser «virtud de sufrir con resignación todas las desgracias y obstáculos que se encuentran en la vida», o «virtud cristiana opuesta a la ira», o «espera tranquila y serena de las cosas que uno desea». La palabra impaciencia, como todos sabemos, quiere decir lo contrario.

Pues bien, ocurre que en la curación de un enfermo alcohólico, no hay «mucha espera tranquila y serena de las cosas que uno desea», o sea paciencia.

Inmediatamente después de haber dejado de beber, el enfermo nota una gran mejoría; a escala física le han desaparecido los temblores, las náuseas matutinas, la inapetencia, etc. En el aspecto familiar, ya no existe esa irritabilidad, esa tensión. Sucede entonces que muchos enfermos creen que ya han ganado su batalla, y sus familiares opinan que ya han resuelto el problema. Así vemos cómo permanecen en contacto con la Asociación una temporada, y luego desaparecen.

Esto es un espejismo que puede resultarles fatal, y nace de la impaciencia que tenían, tanto los enfermos como sus familiares de desconectarse de todo vínculo que los asocie con el alcohol. Huyen porque les quema el contacto con otros alcohólicos y en definitiva se van casi tan enfermos como vinieron.

La impaciencia, en este caso, les hace creer en su curación, cuando todavía es incompleta.

Otro ejemplo de impaciencia es el del individuo que asiste a las psicoterapias y colabora en los trabajos propios de la Asociación, pero tiene un barullo dentro de sí. El se las sabe todas. Le ha costado comprender que ha de ser abstigente de por vida, pero lo ha comprendido. Tiene perfectamente claro que, si alguna vez entra en contacto nuevamente con el alcohol, volverá a una situación más crítica que la anterior. Realiza repescas. Ayuda en todo. Incluso le cuesta dinero la Asociación, a veces con alguna cantidad importante. Pero cuando le hablan de que la verdadera curación, la definitiva, consiste en conseguir que el valor de su persona después de dejar de beber, sea superior al que tenía antes de ser alcohólico, le produce cierto desconcierto e impaciencia, porque no sabe cómo abordar este problema.

Yo creo que hemos de darle tiempo al tiempo. De la misma forma que llegó con la exclusiva finalidad de dejar de beber, y ahora, además de haberlo conseguido, trabaja para que otros no beban, por el mismo procedimiento encontrará la respuesta para completar su persona.

No se puede ganar en poco tiempo, todo lo que se ha perdido en muchos años. Hay que tener paciencia, pero una paciencia razonada y lógica, y no pasiva.

No obstante, sí que se pueden encontrar algunas respuestas palpables al hecho de si vamos mejorando como personas.

Por ejemplo: ¿Has notado alguna vez si algo tuyo empieza a ir a parar a los demás? Repito, como antes, que no me refiero a cosas materiales.

Algo tuyo puede ser lo que piensas. Uno puede pensar y expresar tonterías, y si no tonterías, cosas supérfluas. Pero también puede pensar y expresar asuntos importantes, o de relativa importancia. Si eso tuyo que piensas y expresas lo hacen suyo otras personas, es que estás en el buen camino. Por lo contrario, si lo que piensas y expresas no le sirve a nadie, has de procurar rectificar.

Algo tuyo también es la forma de ser que empiezas a tener ahora. Si esa forma de ser trasciende a los demás en algo positivo, y aunque nadie te imite dejas alguna huella de ti en otros, es porque esa forma de ser tuya tiene algún valor.

Y así, poniendo ejemplos, estaríamos hasta que quisiéramos.

Hemos esbozado qué es y qué persigue una Asociación de Ex-alcohólicos. Qué siembra y qué cosecha. Pero a la Asociación, que es la suma de muchas personas, también le sucede a escala de grupo, lo que le sucede a cada hombre a escala individual: que necesita, dentro de la Sociedad en la que está ubicada, servir a la sociedad y servirse de la sociedad. Es decir, entregar y recibir.

Ya hemos visto lo que la Asociación entrega, que es simple y llanamente la rehabilitación del enfermo. Sin embargo, ¿qué es lo que recibe de la sociedad? Una total indiferencia y un tremendo escepticismo.

Pero es que, aparte de la ayuda moral que una Asociación pueda recibir por la comprensión y estímulo de unos ciudadanos, existe otro problema, que es el económico.

Y ahora, voy a abordar el tema de las Asociaciones en general, para referirme a la nuestra en particular. AVEX se desarrolló el año pasado con las siguientes cifras de gastos:

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Gastos local social | 128.821'— |
| Luz, agua y teléfono... .. | 10.686'— |
| Gastos oficina... .. | 25.015'— |
| Boletín de AVEX | 10.745'— |
| Grat. Srta. Administrativa | 33.000'— |
| Mobiliario | 30.209'— |
| Obras y mejoras local | 45.071'— |
| Varios (Libros, refrescos, bar)... .. | 5.911'— |
| | <hr/> |
| TOTAL | 289.458'— |

Contra esta cifra total de gastos, solamente 75.371 pesetas se recibieron como donativos de personas de esa sociedad a la que yo me refería antes.

Me voy a tomar la libertad de no opinar. En el coloquio de final, si alguien de ustedes lo estima conveniente, abordaremos el tema.

Hemos visto cuál es la misión de las Asociaciones de Ex-Alcohólicos. Quizá el mayor defecto de mi charla haya sido el tono fácil de mi voz, con el que he dado la sensación de que es muy sencillo para un alcohólico conseguir su curación. Desgraciadamente, esto no es así. Cuesta mucho ir subiendo los peldaños de la rehabilitación. Pero tampoco es un fruto inaccesible, porque no se trata de convertir a un alcohólico en un ser excepcional (aunque si se consigue, mejor), sino de convertirlo en un hombre corriente, cosa que no es imposible, porque, desgraciadamente, los corrientes dejan mucho que desear en demasiadas ocasiones.

Y no quiero finalizar sin dejar constancia, ante los oyentes que no me conocen, que yo, Rafael Villar Belenguer, soy un alcohólico, al que deben disculpar si, debido a la inexperiencia, no he sabido dar a mi charla el contenido que se merecía.

Muchas gracias a todos.