

Dar un paso en doce

Soy_____ y soy adicto(a), así se inicia cada sesión, decir el nombre y tener como apellido el motivo por el cual la persona se encuentra entre esas cuatro paredes, entre gente desconocida pero a la vez tan conocida que llega a doler contemplarse en sus ojos.

Las miradas son diversas, dolor, fastidio, soberbia, aceptación, no aceptación, decadencia, miedo, amor, amistad, traición, esperanza, son algunos de los sentimientos que se perciben tras la mirada que observa hacia todos los puntos pero que es complicada dejar en un punto fijo, ¿por qué?, porque cada mirada traduce lo que es uno mismo, lo que lleva adentro y sobre todo lo que ya no puede seguir cargando.

Cuando un hombre o una mujer llegan a grupo, es porque han “tocado fondo” dicen regularmente, en ocasiones porque van obligados, pero, el por qué no importa, lo importante es que se está en un lugar donde se aprenderá a escucharse a uno mismo a través del otro.



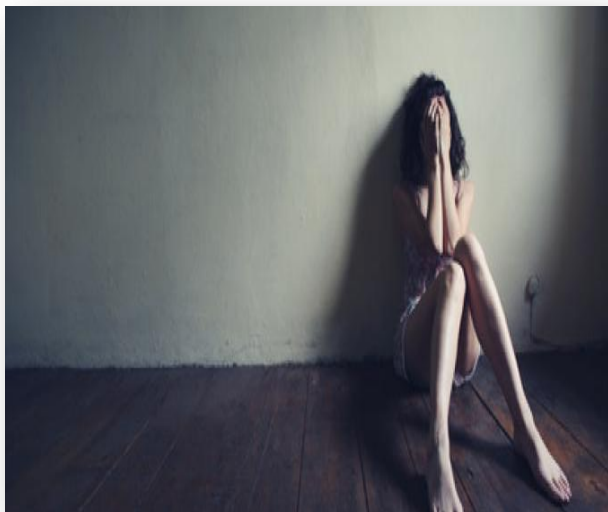
Cuando se está sentado(a) en esa sala se deja el contexto de individuo y de persona, caen las máscaras, ahí se regresa al sentido del ser humano que tiene errores, que cae una y otra vez pero que ha decidido levantarse, sacudirse el polvo, la tierra, exprimir el agua del llanto y comenzar a dar un paso poco a poco, con el dolor que provoca cada caída, caídas que no son similares, algunas son más fuertes que otras, algunos son tropiezos, choques contra alguna pared, pero al final son movimientos que desestabilizan los pasos y que dejan a las huellas fuera de un camino marcado.

Llegar y presentarse cada noche pronunciando el propio nombre, otorga esperanza, escucharse decir quien se es, devuelve la identidad, ahí no es “el vago, el adicto, el

que hace daño”, pronunciar el propio nombre y decirlo a los otros recupera la identidad y a la vez desnuda la presencia del significado de la voz “adicto(a), alcohólico(a)”.

El Diccionario de la Real Academia Española, dice “Alcohólico”: es aquello que contiene alcohol, una definición muy vaga y lejana de la realidad, porque un alcohólico(a) no es sólo alguien que contiene alcohol, sino que es una persona que al igual que el adicto a otras sustancias, tiene miedo, que se siente incomprendido, inseguro, es una persona enferma de sus emociones, ¿cuál es la razón?, es difícil definirlo porque la mayoría no lo sabe, así se buscan supuestos culpables: los padres, hermanos, amigos, esposa, el trabajo, la sociedad, la Iglesia, Dios, y se puede continuar con una lista interminable, y es infinita por la sencilla razón de que hay algo en la propia persona que no le permite ser feliz, por eso busca en la sustancia un estímulo que lo saque de esa sin razón y del sin sentido.

El alcohol y las drogas se vuelven un regalo en ese momento, si la persona es tímida,



las sustancias le darán el valor de decir y hacer lo que quiere, si tiene estrés lo relajará, si es inseguro le brindará la seguridad que había estado buscando, etc., etc., entonces, ahí se tiene al mejor placebo, ahí se encuentra la respuesta para liberarse de tanta carga negativa, la vida cambia, se tienen más amigos, la vida

social aumenta, hay seguridad, fortaleza, las situaciones se ven mejor, ya no hay miedo, pesadumbre, pero esto es sólo un engaño, porque lo que sucede es que las emociones no se van, simplemente se ocultan, pero como todo lo que se oculta con el tiempo sale a relucir con mayor peso, y aquello que se había conquistado se vuelve el peor enemigo, y como si fuese un estado de venganza cada emoción toma su propia personalidad la cual comienza a dominar, entonces el alcohol y las drogas ya no es el

amigo que fortalecía, ahora son los soldados a los cuales hay que calmar para que no nos hagan más daño, pero lo siguen haciendo y la relación se vuelve una analogía del “síndrome de Estocolmo”, sólo que en cadena, porque la gente a nuestro alrededor también es secuestrada. Así el alcohol y las drogas secuestran y la persona lo defiende y se secuestra al familiar, al amigo y ellos aún defienden cada acto, una cadena interminable de dolor, sin embargo, alrededor de todo esto se encuentran quienes juzgan, condenan, sin poder comprender, “todo es fuerza de voluntad”, mencionan, no se culpa a quien piensa así, en parte se tiene razón, en otra, es lógico que no comprendan el camino que llevó a la persona a vivir esa situación y tampoco tienen porque saberlo.

Llegar a AA o NA es el camino a comprender por sí mismo que llevó a vivir lo que se está viviendo, ayuda a reconocer que no importa la edad, el sexo, la posición social, la etnia, la cultura, porque el dolor es universal, porque la angustia mata tanto al primer mundo como al tercero, estar en AA y NA hace comprender que no existen posiciones sociales y sobre todo que juntos se puede comenzar de nuevo, y ese es el principal regalo, darse cuenta que cada uno es necesario, único, y que el mundo no necesita de títulos, nombramientos, riquezas, poder, sino que necesita fraternidad, escucha y comprensión la cual se puede dar entre uno al otro y esa paz se convierte en una bendición.



Nuevamente la persona llega, saluda y se recupera al pronunciarse, soy_____ y soy alcohólico o adicto(a), ¡cuánta paz otorga decirlo!, y que el otro te responda ¡Hola_____! Pronunciando sólo el nombre, ya no se repite la voz alcohólico, adicto, porque el otro ha aprendido a no juzgar lo que se es, es la propia persona la que se describe a sí misma, el otro al pronunciar el nombre, acepta y reconoce sin

importar quién se es, aunque la propia verdad lo mencione, para el otro se es un universo con un nombre.

La sesión comienza, los compañeros(as) designados ofrecen una taza de café, un té, agua, refresco, y comenzará un tiempo de escuchar al otro, de hablar, y de agradecer, tiempos que llevan a reflexionar sobre lo que necesita la vida en sí misma.

Y sin darse cuenta se ha dado el primer paso, al decir el nombre y escuchar “se admite que se era impotente ante el alcohol y la drogas y que la vida se había vuelto ingobernable”, ver al compañero(a) hace comprender que no se está solo, que existe siempre un alguien para tomarse de la mano y que esa fortaleza entre las manos es apoyada por un poder superior, a quien se le puede dar nombre o no, a quien se le puede nombrar Dios, o fortaleza propia, entonces el mundo se observa en forma circular, no en línea recta, se ha dado un Segundo Paso, ahora se puede percibir que

no se está sólo porque se pertenece a un mundo, a un universo que alimenta y protege, se aprende a agradecer cada instante, la soledad ha dejado de serlo ahora se está acompañado del universo, se da un Tercer Paso, ahora se puede parar y contemplar el mundo desde el interior que es parte del interior del otro, el camino ya no es un túnel, es un bosque que lleva al mar y este al desierto y a la selva, hay colores, el respiro tiene oxígeno, ha dejado de asfixiar el humo de cada



palabra, y entonces en ese caminar lento que confronta con la vida y el universo, se reflexiona sobre la vida, lo que se ha hecho, lo que se es, y ahhh! Llega el propio abrazo, se quita el peso del tiempo, no se tira, simplemente se pone a la derecha a la izquierda, se elimina de la espalda y deja de ser una piedra, un agujero, un abismo para el paso adelante y la persona se siente liberada, no hay culpas, sólo aprendizaje. Al quitar cada sensación pasada, cada recuerdo y dejarlo como un acto de

conocimiento, la columna se erige, el peso se quita y otorga un paso más firme, ahora la compañía es mayor, el pasado acompaña a cada lado para aconsejar y sobre todo para percibir al otro, se da un Cuarto Paso, más firme, sin miedo, “el inventario de lo que se es”, ha quitado el peso y se ha vuelto un guía y un consejero con carácter firme, cada instante dice que no existe culpa en la caída, simplemente un dolor y que ese dolor intenso en el momento no es más que un aprendizaje que muestra errores, defectos y a la vez enseña que cada equivocación es sabiduría porque hace comprenderse a sí mismo y aleja del juicio al otro, así en base a cada error se comprende que cada persona alrededor tiene caídas y que necesita no de un juicio sino de una mano que lo sostenga al levantarse, se ha dado un Quinto Paso, este aprendizaje libera, otorga paz, solidaridad, fraternidad, se ha aprendido a escuchar y a ver a cada semejante con aceptación no con tolerancia, se camina lentamente pero firme, en compañía con el todo. Poder dar un paso y respirar libera, y sin darse cuenta se ha llegado a la mitad del camino, se es todo y



se es nada, se habla con uno mismo, con la otra persona y con un poder superior al que no se le da nombre y a la vez sí, se está tranquilo, en paz, se es libre porque al dar el Séptimo Paso, la responsabilidad se ha afianzado en el alma, en el cuerpo, en la actitudes, se es libre porque se ha comprendido que el trabajo, la responsabilidad y escuchar al otro son la piel de la libertad.



Entonces, el camino tiene una montaña, y al ver hacia al frente existe duda, pero existe un respiro, se puede subir porque ya no se lleva una carga en la espalda sino que la memoria y el pasado están a los lados junto con el poder superior y el



universo, la persona se da cuenta al voltear que las huellas del camino son firmes, y se sube la montaña y al llegar a la cima se percibe el rededor, muchos árboles, aves, gente feliz pero dentro de esa felicidad hay rostros que tiene una lágrima derramada por el pasado, se sabe que no puede quedarse ahí, se

tiene que limpiar porque dejarla implicará que no podrán ver el camino que mostrarán estos nuevos pasos, no las palabras, y así, se regresa, se baja de la montaña, se camina el camino recorrido con seguridad y fortaleza, la persona se muestra y elimina cada lágrima, algunas no permiten eliminarse, pero la reacción no se juzga, cada persona tendrá el momento para alejarla, se sabe que el daño no se quita con succionar la lágrima, sino que sanará al compartir la libertad, el Noveno Paso se ha dado, se es parte del otro, se comprende sin que nos dolor porque se han aceptado los errores y porque ya no existe nada que engañe al espíritu, el silencio murmura, lleva a la reflexión y se agradece la imperfección, un Décimo Paso, que hace comprender y eliminar la soberbia, se es todo y nada, soy yo y soy el otro y al darse cuenta de esta realidad, las manos se expanden para abrazar al que está al lado, para compartir el mundo y dar la mano no para quitar el peso, porque cada persona tiene su tiempo y el lugar donde pondrá sus recuerdos, donde asentará sus espacios, donde pronunciará su nombre para reconstruirse entre las vocales, y se está firme en Doce Pasos, doce pasos que son acompañados por lo par y lo impar, lo positivo y lo negativo, la caída y el levantamiento, Doce Pasos que enseñan que las personas necesitan caer para aprender, levantarse para mirar hacia atrás y encontrar conocimiento, dar pasos firmes para continuar la



búsqueda del uno mismo, del encuentro con el otro y de esta manera estar en paz con el interior y por ende con el exterior.

Dar un paso en doce no sólo es un camino que sirve para aquél que se ha derrotado frente a sí mismo, dar un paso en doce es aprender que se necesita reconocer la vida sin culpa, valorando cada acto que ha llevado al crecimiento emocional y espiritual, dar un paso en doce es aprender a tomar de la mano al otro para expandir el encuentro del ser humano con Dios o el universo.

Martha Leticia Martínez de León... *Silencio*