

CONTENIDO

<i>Capítulo</i>	<i>Página</i>
PRÓLOGO A LA TERCERA EDICIÓN EN ESPAÑOL	xi
PREFACIO	xiii
PRÓLOGO A LA PRIMERA EDICIÓN EN INGLÉS	xv
PRÓLOGO A LA SEGUNDA EDICIÓN EN INGLÉS	xvii
PRÓLOGO A LA TERCERA EDICIÓN EN INGLÉS	xxiv
PRÓLOGO A LA CUARTA EDICIÓN EN INGLÉS	xxv
LA OPINIÓN DEL MÉDICO	xxvii
1 LA HISTORIA DE BILL	1
2 HAY UNA SOLUCIÓN	17
3 MÁS ACERCA DEL ALCOHOLISMO	30
4 NOSOTROS LOS AGNÓSTICOS	44
5 CÓMO FUNCIONA	58
6 EN ACCIÓN	72
7 TRABAJANDO CON LOS DEMÁS	89
8 A LAS ESPOSAS	104
9 LA FAMILIA DESPUÉS	122
10 A LOS PATRONES	136
11 UNA VISIÓN PARA TI	151

HISTORIAS PERSONALES

PRIMERA PARTE

Pioneros de A.A.

LA PESADILLA DEL DR. BOB	171
<i>Cofundador de Alcohólicos Anónimos. El nacimiento de nuestra Sociedad data del primer día de su sobriedad permanente: el 10 de junio de 1935.</i>	
1 EL ALCOHÓLICO ANÓNIMO NÚMERO TRES	182
<i>Miembro pionero del Grupo N° 1 de Akron, el primer grupo de A.A. en el mundo. Preservó su fe, y por esto, él y otros muchos encontraron una vida nueva.</i>	

	<i>Página</i>
2 LAS MUJERES TAMBIÉN SUFREN	193
<i>A pesar de tener grandes oportunidades, el alcohol casi terminó con su vida. Pionera en A.A., difundió la palabra entre las mujeres de nuestra etapa primera.</i>	
3 EL DESPERTAR DE UN VIAJANTE	201
<i>En todos su viajes, no podía eludir la botella ni a sí mismo, logró por fin emerger de una vida amarga y desolada y llegó a ser uno de los primeros mensajeros de A.A. en Puerto Rico.</i>	
4 LA MONTAÑA RUSA	210
<i>Creía poder dominar los frenéticos altibajos de la bebida, hasta verse precipitado sin recursos hacia la última parada. Pero la Providencia le tenía reservado otro destino.</i>	
5 PODÍA AGUANTAR MUCHO BEBIENDO	219
<i>Parecía tener una mayor resistencia al alcohol que sus compañeros de parranda. Acabó agotado, sin la menor esperanza de poder rechazarlo. Desamparado, desesperado, encontró a A.A.</i>	
6 A.A. LE DIO LA LUZ QUE NECESITABA	225
<i>De niño, los vecinos le pusieron el nombre "lechuza" por dormir toda la noche en el monte. A.A. le ofreció un nuevo y verdadero amanecer.</i>	
7 HASTA LA FLOR MÁS BELLA SE MARCHITA CON EL ALCOHOL	228
<i>Frustrada en sus aspiraciones intelectuales, esta mujer se fue en busca de la libertad, sólo para encontrar la esclavitud de una borracha. A.A. le quitó las cadenas.</i>	
8 DESPERTÓ A PUNTO DE MORIR	239
<i>Oficial de Marina, descubrió que no era "capitán de su alma". La bebida le hizo perder su brújula y le pilotó al naufragio. En A.A. recuperó su norte.</i>	
9 NACIDO PARA BEBEDOR, BAILARÍN Y LADRÓN	247
<i>Andaba perdido sin más que perder, descendiendo al abismo de la degradación. El vago recuerdo de algunas palabras de esperanza le enseñaron la salida.</i>	
10 LA OVEJA EXTRAVIADA	255
<i>Sintiéndose aislada, oyó repetirse un viejo cántico que le guió, después de largos y penosos ambages, al calor del rebaño.</i>	
11 "...NI PERRO QUE ME LADRE"	264
<i>Superó su primera aversión a la bebida para después lanzarse a una vida desenfundada de beber, donde nada le podía quitar la sed. En la hora más funesta le vino un resquicio de esperanza.</i>	

	<i>Página</i>
12 EL SEÑOR ALCOHOL Y YO	270
<i>Veterano de guerra, profesor de escuela superior, su largo trato con el Sr. Alcohol lo dejó solo y deprimido, lleno de recencos y lástima de sí mismo. En un momento de lucidez recordó el nombre de Alcohólicos Anónimos.</i>	

SEGUNDA PARTE

Dejaron de beber a tiempo

1 DEL AMOR AL ODIOS Y DE A.A. AL AMOR	283
<i>Asistía a las reuniones esperando la llegada de su esposo que nunca llegó, pero con el tiempo, en compañía de los A.A., al escuchar sus historias personales, se dio cuenta de que ella también estaba afligida de la enfermedad del alcoholismo.</i>	
2 EN LAS GARRAS DEL MIEDO Y LA IRA	290
<i>Dondequiera que fuera le acompañaba su saco de culpas y secretos.</i>	
3 LA DIGNIDAD RECOBRADA	300
<i>Creía haber superado el problema que tenía con la bebida en su juventud y que podía dejar de tomar cuando quisiera, pero cada contacto que tuvo con el alcohol le convirtió en otro ser.</i>	
4 NACIDA DE LUTO	307
<i>Tras años de búsqueda, diversas carreras y residencias en tres continentes, se dejó, sin saberlo, guiar por el temor. A los cincuenta años se encontró en el principio de su vida.</i>	
5 MALO SI BEBÍA Y MALO SI NO	316
<i>“A los 21 años de edad...después de llevar seis años yendo a cuantos médicos me enviaban, después de buscarne enfermedades como VIH, lupus, metales en la sangre, lepra, una costilla flotante, cáncer y un mundo de cosas raras, fui sincera por primera vez en mi vida con un médico y le dije que consumía mucho licor...”</i>	
6 EL FIN DE UNA CORTA CARRERA	321
<i>Un domingo por la mañana temprano este joven alcohólico, solitario e introvertido, se despertó tirado en el patio de una casa desconocida, experiencia que le dio la suficiente motivación como para buscar ayuda en Alcohólicos Anónimos.</i>	
7 “CÓMO NOS ENGAÑAMOS CON EL ALCOHOL...”	332
<i>Siempre prefería vivir en un mundo de fantasía. La bebida parecía facilitarle la entrada a ese ameno aunque inventado reino imaginario que al fin se convirtió en un caos y una catástrofe.</i>	

	<i>Página</i>
8 TENÍA MIL MÁSCARAS <i>Tocó su fondo emocional y llegó joven a A.A., ahorrándose así años de sufrimiento.</i>	341
9 EXTRANJERO ENTRE LOS HOMBRES <i>Se sentía como un extraterrestre, caído a la Tierra por causa desconocida. La bebida, que parecía ofrecerle entrada a otro mundo, lo dejó aislado del actual y presente.</i>	347
10 LA BENDICIÓN DISFRAZADA <i>Acostumbrado a disimular todo problema, este sacerdote, lejos de la tierra familiar, se iba poniendo cada vez más soberbio en su negación. Una noche, ante el mismo obispo, se emborrachó y tocó su fondo.</i>	354
11 TOMABA PORQUE LO GOZABA <i>Creía poder lograr lo que fuera si se esforzaba lo suficiente, pero se dio cuenta de que ningún esfuerzo personal sería suficiente para controlar su forma de beber.</i>	361
12 “LO QUE MÁS ODIÉ YO FUI” <i>Como un púgil vencido pasó varios días tendido en la cama sin siquiera poder levantarse. Cuando su fiel esposa volvió a sugerirle la alternativa de probar A.A., aceptó.</i>	368
13 INSISTIÓ EN DISFRUTAR DE LA VIDA <i>Bebedora periódica, seguía ingiriendo alcohol para sentirse libre y así pasarlo bien con sus amigos, a pesar de las úlceras, las resacas y las lagunas mentales. Acabó encontrando la verdadera libertad y amistad en las salas de Alcohólicos Anónimos.</i>	373
14 SE CONSIDERABA UN TOMADOR SOCIAL <i>Más fiel y firme defensor de la botella por no poder concebir la vida sin alcohol, seguía fallando a sus seres queridos y a sí mismo hasta tocar fondo e ir a pedir ayuda a un amigo, miembro de A.A.</i>	379
15 PREPARADA PARA EMPEZAR <i>Después de pasar una durísima carrera de alcoholismo activo, llegó a entender que la única copa que podía controlar era la primera. Al verse a punto de emprender su viaje de recuperación, se dio cuenta de la necesidad de revisar su equipaje para dejar lo innecesario, lo inaprovechable y lo demasiado pesado.</i>	385
16 UN GIRO DE 180 GRADOS <i>Pasó su primera juventud sin ilusiones, vacío y amargado, un esclavo del alcohol, creyéndose raro, queriendo ser una persona normal. Tras torturas y tribulaciones, la paz le vino inesperadamente.</i>	393

TERCERA PARTE
Casi lo perdieron todo

- | | | |
|---|---|-----|
| 1 | <p>LA RIQUEZA DE UN ALCOHÓLICO
 <i>Se vio privado de su infancia, cargado con duras obligaciones a una tierna edad. La bebida le facilitaba pasar a “otra realidad” mejor. Tuvo que ver esfumarse todos sus sueños de prosperidad antes de encontrar la auténtica abundancia espiritual.</i></p> | 405 |
| 2 | <p>DEJADO A MERCED DE LA SUERTE
 <i>Se crió en un ambiente hostil, violento, ocasionado por el alcoholismo paternal y a los 13 años de edad, tuvo su primera borrachera, resaca y laguna mental. Tras pasar décadas de beber descontroladamente acabó creyendo que el único remedio estaba en poner fin a su vida, como lo hicieron tres hermanos suyos.</i></p> | 411 |
| 3 | <p>EL QUE LO VEÍA TODO NORMAL
 <i>Por normal que todo le pareciera, acabó al borde de la locura con delirios e ideas de suicidio. Decidió por fin pedir ayuda y encontró su mejor recurso en un grupo de A.A.</i></p> | 417 |
| 4 | <p>CAMINO A LA DERROTA
 <i>Desafiante, celosa de su autonomía, seguía diciéndose a sí misma al principio que no sabía si A.A. era el lugar apropiado, pero iba escuchando las historias e identificándose con los integrantes del grupo. Todos eran como ella; les habría gustado ser bebedores normales, pero nunca pudieron serlo.</i></p> | 425 |
| 5 | <p>NOCHE ALEGRES — DESPERTARES TRISTES
 <i>Durante 20 años de su vida adulta, este supuesto superhombre se creía imponente. A los 40 años de edad se encontró solo, atemorizado, inmaduro, sintiéndose torpe y resentido con la vida.</i></p> | 435 |
| 6 | <p>MI CAMINO INDIRECTO A A.A.
 <i>Pese a ver a su padre morir de alcoholismo, iba inventando pretextos para beber hasta acabar entre rejas encadenado al alcohol. Un compañero de celda le indicó la forma de librarse de su obsesión.</i></p> | 440 |
| 7 | <p>VÍCTIMA DEL DESTINO
 <i>Se creía abandonada, desgraciada, sin salida ni esperanza. Ahora, con el apoyo de su Poder Superior y sus compañeros de A.A., vive tranquila y agradecida, pasando el mensaje de recuperación.</i></p> | 446 |
| 8 | <p>“TANGOBAR”
 <i>Este “hombre de los miles de trabajos” estaba en fuga constante. Volvió, décadas después, a la casa paterna donde se había emborrachado por vez primera y allí se le abrió el camino hacia la sobriedad.</i></p> | 453 |

	<i>Página</i>
9 “¿TE RINDES O ACABO CONTIGO?!”	462
<i>Al comienzo creyó haber llegado a A.A. en un “día aciago”. No quiso dejar que se le quitara su único consuelo, la bebida. Salió de su primera reunión confundido pero convencido de ser alcohólico.</i>	
10 “EL HOMBRE MACHO Y FINO”	470
<i>Como su padre que murió de alcoholismo, se creía capaz de controlar su forma de beber, pero por mucho que se esforzara innumerables veces por convertirse en bebedor social, acabó perdiendo el control de su vida.</i>	
11 “POR COSAS DEL DESTINO...”	478
<i>Arrestado y hospitalizado numerosas veces, seguía sin poder librarse de la sed obsesiva. Al final se acordó de las palabras que un miembro de A.A. visitante le había dirigido en la cárcel y cambió de rumbo.</i>	
12 LIBRE ENTRE REJAS	484
<i>Para esta mujer encarcelada, el alcohol había sido su coraje líquido. Un día, sola en su celda, abrumada por un cúmulo de dolores, cayó de rodillas, enojada con Dios, gritando que no podía más. En ese momento de vulnerabilidad absoluta, se sintió bañada por el amor divino.</i>	
13 EL EFECTO MÁGICO	491
<i>Sólo con la bebida podía ser tal cual era – por unos pocos momentos. Luego, desaparecidos los efectos, se sentía asqueado y avergonzado. Acosado por la “mala suerte”, obligado por la ley, asistía a regañadientes a las reuniones de A.A. En su siguiente visita al bar, dos cervezas fueron lo suficiente para concencrle de ser alcohólico, de estar loco y en condición desesperada.</i>	
14 SENTENCIADO A LA SOLEDAD	499
<i>En todas las actividades de su vida quería ser el número uno, pero fue el último en reconocer el daño que la bebida estaba causando a su vida.</i>	
15 LA CHICA ALEGRE QUE QUERÍA DEJAR DE SUFRIR	505
<i>Se fue de su tierra para perseguir su sueño, pero la bebida, que empezó quitándole la tristeza, acabó conduciéndola por penas y pesadillas hasta el umbral de la muerte.</i>	

APÉNDICES

I	La Tradición de A.A.	513
II	La Experiencia Espiritual	519
III	El Punto de Vista Médico	521
IV	El Premio Lasker	523
V	La Perspectiva Religiosa Sobre A.A.	524
VI	Cómo Ponerse en Contacto con A.A.	525
VII	Doce Conceptos (Forma corta)	526