

## PRIMERA PARTE

### PIONEROS DE A.A.

*El Dr., Bob y los 12 hombres y mujeres que a continuación cuentan sus historias figuraban entre los primeros miembros de los grupos pioneros.*

*Hoy día hay otros centenares de miembros de A.A. que llevan sobrios 50 años o más sin recaer.*

*Todos éstos entonces, son los pioneros de A.A. Sirven como una prueba patente de que es posible liberarse del alcoholismo permanentemente.*

## LA PESADILLA DEL DOCTOR BOB

*Co-fundador de Alcohólicos Anónimos. El nacimiento de nuestra Sociedad data del primer día de su sobriedad permanente: el 10 de junio de 1935.*

*Hasta 1950, año en que falleció, llevó el mensaje de A.A. a más de 5,000 hombres y mujeres alcohólicos, y prestó a todos ellos sus servicios sin pensar en cobrar.*

*En este prodigio de servicio contó con la eficaz ayuda de la Hermana Ignacia, en el Hospital Santo Tomás, de Akron, Ohio, una de las mejores amigas que jamás podrá tener nuestra Comunidad.*

**N**ACÍ EN un pueblo de Nueva Inglaterra, de unas siete mil almas. La norma general de moral era, según recuerdo, muy superior a la prevaleciente en aquel tiempo. No se vendía cerveza ni licor en la vecindad; solamente en la agencia del Estado había la posibilidad de conseguir una pinta si se podía convencer al agente de que uno la necesitaba realmente. Sin una prueba a ese efecto, el comprador esperanzado se veía obligado a marcharse con las manos vacías, sin nada de aquello que llegué a creer más tarde era la panacea para todos los males. Aquellos que recibían sus pedidos de licor por correo expreso desde Nueva York o Boston, eran vistos con mucha desconfianza y desaprobación por la mayoría de los vecinos. El pueblo estaba bien dotado de iglesias y escuelas en las que desarrollé mis primeras actividades educacionales.

Mi padre fue un profesional de reconocida capacidad, y tanto él como mi madre participaban muy activamente en asuntos de la iglesia. Ambos tenían una inteligencia que estaba por encima de lo común.

Desgraciadamente para mí, fui hijo único; lo cual tal vez creó en mí el egoísmo que tuvo tanto que ver en que se presentara en mí el alcoholismo.

Desde mi niñez hasta que empecé a cursar estudios en la escuela secundaria, se me obligó más o menos a ir a la iglesia, a la doctrina y servicios dominicales nocturnos, a los servicios de los lunes y algunas veces a las oraciones de los miércoles por la noche. Por eso, decidí que, cuando estuviera libre del dominio de mis padres, nunca volvería a pisar la puerta de una iglesia. Cumplí con constancia esta resolución durante cuarenta años, excepto cuando las circunstancias parecían indicar que sería imprudente no presentarme.

Después de la escuela secundaria estudié dos años en una de las mejores universidades del país, en la que beber parecía ser la principal actividad al margen del plan de estudios. Parecía que casi todos participaban en ella. Yo lo hice más y más, y me divertía mucho sin sufrir ni física ni económicamente. A la mañana siguiente parecía recuperarme mejor que la mayoría de mis amigos que tenían la mala suerte (o tal vez la buena) de levantarse con fuertes náuseas. Nunca en la vida he tenido un dolor de cabeza, hecho que me hace creer que fui un alcohólico casi desde el principio. Toda mi vida parecía estar concentrada alrededor de hacer lo que yo quería hacer, sin tener en cuenta los derechos, deseos o prerrogativas de nadie más; un estado de ánimo que llegó a ser más y más predominante con el transcurso de los años. Me gradué con los máximos honores ante la fraternidad de los bebedores, pero no ante el decano de la universidad.

Los siguientes tres años los pasé en Boston, Chicago y Montreal como empleado de una importante compañía manufacturera, vendiendo repuestos para ferrocarriles, motores de gasolina de todas clases y muchos otros

artículos de ferretería pesada. Durante esos años bebí todo lo que mi bolsillo me permitía, todavía sin pagar mucho por las consecuencias, a pesar de que a veces empezaba a estar tembloroso por las mañanas. Durante estos tres años sólo perdí medio día de trabajo.

Mi paso siguiente consistió en emprender el estudio de la medicina, ingresando en una de las universidades más grandes del país. Allí me dediqué a la bebida con mucho mayor empeño del que hasta entonces había demostrado. Debido a mi enorme capacidad para beber cerveza, fui elegido como miembro de una de las sociedades de bebedores y pronto llegué a ser uno de sus principales miembros. Muchas mañanas me encaminaba a las clases y, aunque iba completamente bien preparado, regresaba a la casa de la fraternidad porque, debido a los temblores que tenía, no me atrevía a entrar al aula por miedo a hacer una escena si se me pedía que diese la lección.

Esto fue de mal en peor hasta la primavera de mi segundo año de estudios en que, después de un largo tiempo de estar bebiendo, decidí que no podía terminar el curso; hice mi maleta y me fui al sur a pasar un mes en una gran hacienda de un amigo mío. Cuando se me despejó la mente, decidí que sería una gran tontería dejar la escuela y que era mejor regresar y continuar mis estudios. Cuando llegué a la escuela descubrí que el profesorado tenía otras ideas sobre el particular. Después de muchas discusiones me permitieron regresar y presentar mis exámenes, todos los cuales pasé honrosamente. Pero estaban muy disgustados y me dijeron que tratarían de arreglárselas sin mí. Después de muchas discusiones penosas, me dieron al fin mis créditos y me marché a otra de las principales universidades del país, entrando en ella ese otoño como estudiante del penúltimo año.

Allí empeoró tanto mi manera de beber, que los muchachos de la casa de la fraternidad donde vivía se vieron obligados a llamar a mi padre, el cual hizo un largo viaje con el inútil propósito de corregirme. Poco efecto surtió esto pues seguí bebiendo — y más licor que en años anteriores.

Al llegar a los exámenes finales, agarré una borrachera bastante grande. Cuando traté de escribir mis pruebas, me temblaban tanto las manos que no podía sostener el lápiz. Entregué tres libretas, por lo menos, completamente en blanco. Por supuesto, se me llamó a cuentas en seguida y el resultado fue que tuve que repetir dos trimestres y abstenerme completamente de beber para poder graduarme. Lo hice y tuve la aprobación del profesorado, tanto en conducta como en estudios.

Me porté tan honorablemente que pude conseguir un codiciado internado en una ciudad del oeste, en la que estuve dos años. Durante esos dos años me tuvieron tan ocupado que casi no salía del hospital para nada. Por lo tanto, no podía meterme en dificultades.

Al cabo de esos dos años puse un consultorio en el centro de la ciudad. Tenía algún dinero, disponía de mucho tiempo y padecía bastante del estómago. Pronto descubrí que un par de copas me aliviaban mis dolores gástricos por lo menos por unas horas y por lo tanto no me fue difícil volver a mis antiguos excesos.

Para entonces estaba empezando a pagarlo muy caro físicamente y, con la esperanza de encontrar alivio, me encerré voluntariamente en uno de los sanatorios locales al menos una docena de veces. Ahora estaba “entre Escila y Caribdis” porque si no bebía me torturaba mi estómago y si bebía, eran mis nervios los que me torturaban. Después de tres años de esto acabé en un hospital donde trataron de ayudarme; pero yo hacía que

algún amigo me llevara licor a escondidas, o robaba el alcohol en el edificio; de manera que empeoré rápidamente.

Por fin, mi padre tuvo que mandar del pueblo a un médico que se las arregló para llevarme a casa, y estuve dos meses en cama antes de poder salir a la calle. Permanecí allí unos dos meses más y regresé a reanudar la práctica de mi profesión. Creo que debí de haber estado verdaderamente asustado de lo que había pasado, o del médico, o probablemente de las dos cosas, y por lo tanto no bebí una copa hasta que se decretó la ley seca en el país.

Con la promulgación de la “Ley Seca” me sentí bastante seguro. Sabía que todos comprarían botellas o cajas de licor, según sus posibilidades, y que pronto se acabaría. Por lo tanto no importaba mucho que yo bebiera algo. Entonces no me daba cuenta del abastecimiento casi ilimitado que el gobierno nos permitía a los médicos, ni tenía ninguna idea del contrabandista de licor que pronto apareció en escena. Al principio bebía con moderación, pero tardé relativamente poco tiempo en volver a esos hábitos que tan desastrosos resultados me habían dado antes.

Con el transcurso de unos cuantos años más, se desarrollaron en mí dos fobias: Una era el miedo a no dormir y la otra, el miedo a quedarme sin licor. Al no ser un hombre rico, sabía que si no estaba lo suficientemente sobrio para ganar dinero, se me acabaría el licor. Por eso no me tomaba ese trago que tanto ansiaba por la mañana, pero en vez de esto tomaba grandes dosis de sedantes para aplacar los temblores que tanto me angustiaban. De vez en cuando me rendía al trago de la mañana, pero cuando lo hacía, a las pocas horas ya no estaba en condiciones de trabajar. Esto disminuía las probabilidades que tenía de meter a escondidas

en la casa algo de licor por la noche, lo que a la vez significaría una noche de dar vueltas en la cama en vano, seguida por una mañana de insoportables temblores. Durante los siguientes quince años tuve el suficiente sentido común para no ir nunca al hospital ni generalmente, recibir pacientes si había estado bebiendo. Por entonces adopté la costumbre de irme a veces a uno de los clubes a los que pertenecía, y a veces, acostumbraba a alojarme en algún hotel inscribiéndome con un nombre ficticio; pero generalmente mis amigos me encontraban y me iba a mi casa, si me prometían no regañarme.

Si mi esposa decidía salir por la tarde, yo compraba una buena provisión de licor, la metía a escondidas en la casa y la escondía en la carbonera, entre la ropa sucia, sobre los batientes de las puertas o en los resquicios del sótano. También me servían los baúles y cofres, el recipiente de las latas viejas e incluso el de la ceniza. Nunca usé el depósito de agua del excusado porque me parecía demasiado fácil. Después descubrí que mi esposa lo inspeccionaba frecuentemente. Cuando los días de invierno eran suficientemente oscuros, metía botellas chicas de alcohol en un guante y las tiraba al porche de atrás. El contrabandista que me surtía, escondía licor en la escalera de atrás para que yo lo tuviera a mano. Solía metérmelo en los bolsillos, pero me los registraban y esto se volvió muy arriesgado. También solía meterme botellas pequeñas en los calcetines; esto dio muy buen resultado hasta que mi esposa y yo fuimos al cine a ver una película y descubrió mi truco.

No voy a relatar todas mis experiencias en hospitales y sanatorios.

Durante todo este tiempo nuestros amigos nos condenaron más o menos al ostracismo. No podían invitar-

nos porque era seguro que me emborracharía y mi esposa no se atrevía a invitar a nadie por la misma razón. Mi fobia por el insomnio imponía que me emborrachara cada noche, pero para poder conseguir licor para la siguiente tenía que estar sobrio por la mañana y abstenerme de beber hasta las cuatro de la tarde por lo menos. Proseguí con esta rutina durante diecisiete años con pocas interrupciones. En realidad era una pesadilla horrible ese ganar dinero, conseguir licor, meterlo a escondidas a la casa, emborracharme, temblar por las mañanas, tomar grandes dosis de sedantes para poder ganar más dinero y así *ad nauseam*. Les prometía que no volvería a beber a mi esposa, a mis hijos y a mis amigos — promesas que raramente me mantenían sobrio ni durante un día a pesar de haber sido muy sincero al hacerlas.

Para beneficio de los inclinados a los experimentos, debo mencionar el llamado experimento de la cerveza. Poco tiempo después de suspenderse la prohibición de vender cerveza, creí que estaba a salvo. La cerveza me parecía inocua; podía beber toda la que quisiera. Nadie se emborrachaba con cerveza. Con el consentimiento de mi buena esposa llené de cerveza el sótano hasta los topes. Al poco tiempo estaba consumiendo cuando menos una caja y media de botellas por día. Subí de peso treinta libras en unos dos meses, parecía un cerdo y me sentía incómodo por falta de respiración. Entonces se me ocurrió que, cuando todo uno olía a cerveza, nadie podía decir lo que había bebido, así que empecé a reforzar mi cerveza con puro alcohol. Desde luego, el resultado fue muy malo, y esto puso fin al experimento de la cerveza.

Más o menos en la época de este experimento fui a dar con un grupo de personas que me atraían por su aparente equilibrio, buena salud y felicidad. Habla-



ban sin ninguna turbación, cosa que yo nunca podía hacer, se les veía muy reposados en cualquier ocasión y parecían muy saludables. Por encima de estos atributos, parecían felices. Me sentía cohibido e intranquilo la mayor parte del tiempo, mi salud era precaria y me sentía completamente infeliz. Tuve la sensación de que ellos tenían algo que yo no tenía y que podría aprovechar de buena gana. Supe que se trataba de algo de índole espiritual, lo cual no me atraía mucho pero pensé que no podría hacerme ningún daño. Le dediqué mucho tiempo y estudié el asunto durante dos años y medio, pero a pesar de eso me emborrachaba todas las noches. Leí todo lo que pude encontrar y hablé con todo el que creía que sabía algo acerca de ello.

Mi esposa se interesó mucho y fue su interés el que sostuvo el mío a pesar de que entonces no veía que pudiera ser una solución para mi problema con el licor. Nunca sabré cómo mi esposa conservó su fe y su valor durante todos esos años, pero lo hizo. Si no hubiera sido así, sé que desde hace mucho yo estaría muerto. Quién sabe por qué, nosotros los alcohólicos parece que tenemos el don de escoger a las mujeres mejores del mundo. Por qué han de ser sometidas a las torturas que les infligimos es algo que no puedo explicarme.

Por aquellos días una señora llamó a mi esposa un sábado por la tarde para decirle que quería que yo fuese a su casa esa noche, a conocer a un amigo de ella que podría ayudarme. Era la víspera del Día de la Madre y había llegado a casa bien borracho llevando una planta en una maceta que puse en la mesa; acto seguido subí a mi cuarto y perdí el conocimiento. Al día siguiente volvió a llamar aquella señora. Queriendo ser cortés aunque me sentía muy mal, dije: "Vamos a hacer la visita" e hice a mi espo-

sa prometerme que no nos quedaríamos más de quince minutos.

Llegamos a su casa a las cinco y eran las once y cuarto cuando salimos. Tuve posteriormente dos conversaciones más breves con este hombre y dejé de beber repentinamente. Este período seco duró como tres semanas. Entonces fui a Atlantic City para asistir a una reunión de una sociedad nacional de la que era miembro y que duró algunos días. Me bebí todo el whisky que llevaban en el tren y compré varias botellas de camino al hotel. Esto sucedió un domingo; me emborraché esa noche, estuve sin beber el lunes hasta después de la comida y procedí a embriagarme otra vez. Bebí todo lo que me atreví a beber en el bar y me fui a mi cuarto a terminar la borrachera. El martes empecé por la mañana y por la tarde ya estaba bien arreglado. No quise quedar mal y por eso pagué mí cuenta y me fui del hotel. En el camino a la estación del ferrocarril compré licor. Tuve que esperar algún tiempo la salida del tren. A partir de entonces no recuerdo nada sino hasta que desperté en la casa de un amigo que vivía en un pueblo cercano. Esas buenas personas avisaron a mi esposa y ella mandó a mi nuevo amigo para que me llevara a mi casa. Llegó, me llevó, me acostó, me dio unas copas esa noche y una botella de cerveza el día siguiente.

Eso fue el 10 de junio de 1935, y fue mi última copa. Al escribir esto han pasado casi cuatro años.

La pregunta que podría venirte a la mente sería: “¿Qué fue lo que dijo o hizo ese hombre que fue tan diferente de lo que otros habían dicho o hecho?” Debe recordarse que yo había leído mucho y hablado con todo aquel que sabía, o creía que sabía, algo acerca del alcoholismo. Pero este era un hombre que había pasado por años de beber espantosamente, que

había tenido la mayoría de las experiencias de borracho conocidas por el hombre, pero que se había recuperado por los mismos medios que había yo estado tratando de emplear, o sea: el enfoque espiritual. Me dio información sobre el tema del alcoholismo que indudablemente fue de gran ayuda. *Mucho más importante fue el hecho de que él era el primer ser humano con quien yo hablaba que sabía por experiencia personal de lo que estaba hablando cuando se refería al alcoholismo. En otras palabras, hablaba mi propio idioma.* Sabía todas las respuestas y ciertamente, no porque las hubiese sacado de sus lecturas.

Es una maravillosa bendición estar liberado de la terrible maldición que pesaba sobre mí. Mi salud es buena y he recobrado el respeto de mí mismo y el de mis colegas. Mi vida hogareña es ideal y mis negocios todo lo bueno que pueda esperarse en estos tiempos inseguros. Dedico mucho tiempo a pasar lo que aprendí a otras personas que lo quieren y necesitan mucho. Los motivos que tengo para hacerlo son:

1. Sentido del deber
2. Es un placer.
3. Porque al hacerlo estoy pagando mi deuda al hombre que se tomó el tiempo para pasármela a mí.
4. Porque cada vez que lo hago me aseguro un poco más contra una posible recaída.

A diferencia de la mayoría de nosotros, no me sobrepuse totalmente al ansia de licor durante los primeros dos años y medio. Casi siempre la sentía; pero nunca estuve ni siquiera próximo a ceder a ella. Me inquietaba terriblemente ver a mis amigos beber, sabiendo que yo no podía, pero me discipliné a creer que, aunque una vez había tenido ese mismo privilegio, había abusado de él tan espantosamente que me había sido retirado. Así que no me corresponde protestar porque, después de todo, nadie

tuvo nunca que tirarme al suelo para echarme el licor por el gaznate.

Si crees que eres un ateo, un agnóstico, un escéptico, o tienes cualquiera otra forma de orgullo intelectual que te impida aceptar lo que hay en este libro, lo siento por ti. Si crees que todavía tienes fuerzas suficientes para ganar solo la partida, es cuestión tuya. Pero si verdaderamente quieres dejar de beber de una vez por todas, y sinceramente sientes que necesitas ayuda, sabemos que tenemos una solución para ti. Nunca falla, si uno se dedica a ello con la mitad del ahínco que tenía la costumbre de demostrar cuando estaba tratando de conseguir otra copa.

¡Tu Padre Celestial nunca te abandonará!

(1)

## EL ALCOHÓLICO ANÓNIMO NÚMERO TRES

*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.*

U NO DE CINCO HIJOS, nací en una granja en el condado de Carlyle, Kentucky. Mis padres eran gente acomodada y un matrimonio feliz. Mi esposa, oriunda también de Kentucky, me acompañó a Akron, donde terminé mis estudios de Leyes en la Facultad de Derecho de Akron.

El mío es en cierto modo un caso inusitado. No hubo episodios de infelicidad durante mi niñez que pudieran explicar mi alcoholismo. Aparentemente, tenía una propensión natural a la bebida. Estaba felizmente casado y, como he dicho, nunca tuve ninguno de los motivos, conscientes o inconscientes, que a menudo se citan para beber. No obstante, como indica mí historial, llegué a convertirme en un caso grave.

Antes de que la bebida me derrotara completamente, logré tener algunos éxitos apreciables, habiendo servido como miembro del consejo municipal y administrador financiero de Kenmore, un suburbio que más tarde se incorporó a la ciudad misma. Pero todo esto se fue esfumando según bebía cada vez más. Así que, cuando llegaron Bill y el Dr. Bob, mis fuerzas se habían agotado.

La primera vez que me emborraché, tenía ocho

años. No fue culpa de mi padre ni de mi madre, quienes se oponían fuertemente a la bebida. Un par de trabajadores estaban limpiando el granero de la finca, y yo les acompañaba montado en el trineo. Mientras ellos cargaban, yo bebía sidra de un barril que había en el granero. Después de dos o tres recorridos, en un viaje de vuelta, perdí el conocimiento y me tuvieron que llevar a casa. Recuerdo que mi padre tenía whisky en la casa con propósitos medicinales y para servir a los invitados, y yo lo bebía cuando no había nadie a mi alrededor y luego añadía agua a la botella para que mis padres no se dieran cuenta.

Seguí así hasta que me matriculé en la universidad estatal y, pasados cuatro años, me di cuenta de que era un borracho. Mañana tras mañana me despertaba enfermo y temblando, pero siempre disponía de una botella colocada en la mesa al lado de mi cama. La cogía, me echaba un trago y, a los pocos minutos, me levantaba, me echaba otro, me afeitaba, desayunaba, me metía en el bolsillo un cuarto de litro de licor, y me iba a la universidad. En los intervalos entre mis clases, corría a los servicios, bebía lo suficiente como para calmar mis nervios y me dirigía a la siguiente clase. Eso fue en 1917.

En la segunda parte de mi último año en la universidad, dejé mis estudios para alistarme en el ejército. En aquel entonces, a esto lo llamaba patriotismo. Más tarde, me di cuenta de que estaba huyendo del alcohol. En cierto grado, me ayudó, ya que me encontré en lugares en donde no podía conseguir nada de beber, y así logré romper el hábito.

Luego entró en vigor la Prohibición, y el hecho de que lo que se podía obtener era tan malo, y a veces mortal, unido al de haberme casado y tener un trabajo que no podía descuidar, me ayudaron durante un

período de unos tres o cuatro años; aunque cada vez que podía conseguir una cantidad de licor suficiente para empezar, me emborrachaba. Mi esposa y yo pertenecíamos a algunos clubs de bridge, en donde se comenzaba a fabricar y a servir vino. No obstante, después de dos o tres intentos, supe que esto no me convencía, ya que no servían lo suficiente para satisfacerme, así que rehusé beber. Ese problema, sin embargo, pronto se resolvió cuando empecé a llevarme mi propia botella conmigo y a esconderla en el retrete o entre los arbustos.

Según pasaba el tiempo, mi forma de beber iba empeorando. Me ausentaba de la oficina durante dos o tres semanas; días y noches espantosas en las que me veía tirado en el suelo de mi casa, buscando la botella a tientas, echándome un trago y volviéndome a hundir en el olvido.

Durante los primeros seis meses de 1935, me hospitalizaron ocho veces por embriaguez y me ataron a la cama durante dos o tres días antes de que supiera dónde estaba.

El 26 de junio de 1935, llegué otra vez al hospital, y me sentí desanimado, por no decir más. Cada una de las siete veces que me había ido del hospital durante los últimos seis meses, salí resuelto a no emborracharme — por lo menos durante ocho meses. No fue así; no sabía cuál era el problema, y no sabía qué hacer.

Aquella mañana me trasladaron a otra habitación, y allí estaba mi esposa. Pensé: “Bueno, me va a decir que hemos llegado al fin”. No podía culparla, y no tenía intención de tratar de justificarme. Me dijo que había hablado con dos personas acerca de la bebida. De esto me resentí mucho, hasta que me informó que eran un par de borrachos como yo. Decírselo a otro borracho no era tan malo.

Me dijo: “Vas a dejarlo”. Esto valió mucho, aunque no

lo creía. Luego me dijo que los borrachos con quienes había hablado, tenían un plan a través del cual creían que podían dejar de beber, y una parte del plan era el contárselo a otro borracho. Esto iba a ayudarles a mantenerse sobrios. Toda la demás gente que había hablado conmigo quería ayudarme, y mi orgullo no me dejaba escucharlos, creándome únicamente resentimientos. Me pareció, no obstante, que sería una mala persona si no escuchaba por un rato a un par de hombres, si esto les podría curar. También me dijo que no podía pagarles aunque quisiera y tuviera el dinero para hacerlo, dinero que no tenía.

Entraron y empezaron a instruirme en el programa que más tarde se conocería como Alcohólicos Anónimos, y que en aquel entonces no era muy extenso.

Los miré, dos hombres grandes, de más de seis pies de altura, y de apariencia muy agradable. (Más tarde supe que eran Bill W. y el Dr. Bob). Poco después empezamos a relatar algunos acontecimientos de nuestro beber y, naturalmente, me di cuenta rápidamente que ambos sabían de lo que estaban hablando, porque cuando se está borracho, uno puede sentir y oler cosas que no se pueden en otros momentos. Si me hubiera parecido que no sabían de lo que estaban hablando, no habría estado dispuesto en absoluto a hablar con ellos.

Pasado un rato, Bill dijo: “Bueno, has estado hablando mucho; deja que hable yo por unos minutos”. Así que, después de escuchar un poco más de mi historia, se volvió hacia el Dr. Bob —creo que él no sabía que lo oía— y dijo: “Bueno, me parece que vale la pena trabajar con él y salvarle”. Me preguntaron: “¿Quieres dejar de beber? Tu beber no es asunto nuestro. No estamos aquí para tratar de quitarte ningún derecho o privilegios tuyos; pero tenemos un programa a través del cual creemos que podemos mantenernos sobrios. Una parte



de este programa consiste en que lo pasemos a otra persona, que lo necesite y lo quiera. Si no lo quieres, no malgastaremos tu tiempo, y nos iremos a buscar a otro”.

Luego, querían saber si yo creía que podía dejar de beber por mis propios medios, sin ayuda alguna; si podía simplemente salir del hospital para no beber nunca. Si así fuera, sería una maravilla, y a ellos les agradaría conocer a un hombre que tuviera tal capacidad. No obstante, buscaban a una persona que supiera que tenía un problema que no podía resolver por sí misma y que necesitara ayuda ajena. Luego me preguntaron si creía en un Poder Superior. Eso no me causó ninguna dificultad, ya que nunca había dejado de creer en Dios, y había tratado repetidas veces de conseguir ayuda, sin lograrla. Luego me preguntaron si estaría dispuesto a recurrir a este Poder para pedir ayuda, tranquilamente y sin reservas.

Me dejaron para que reflexionara sobre esto, y me quedé echado en mi cama del hospital, pensando en mi vida pasada y repasándola. Pensé en lo que el alcohol me había hecho, en las oportunidades que había perdido, en los talentos que se me habían dado y en cómo los había malgastado; y finalmente llegué a la conclusión de que, aunque no deseara dejar de beber, debería desearlo, y que estaba dispuesto a hacer cualquier cosa para dejarlo.

Estaba dispuesto a admitir que había tocado fondo, que me había encontrado con algo con lo que no sabía enfrentarme solo. Así que, después de meditar sobre esto, y dándome cuenta de lo que la bebida me había costado, acudí a este Poder Superior, que para mí era Dios, sin reserva alguna, y admití que yo era impotente ante el alcohol, y que estaba dispuesto a hacer cualquier cosa para deshacerme del problema. De hecho,

admití que estaba dispuesto, de allí en adelante, a entregar mi dirección a Dios. Cada día trataría de buscar su voluntad y de seguirla, en vez de tratar de vencer a Dios de que lo que yo pensaba era lo mejor para mí. Entonces, cuando ellos volvieron, se lo dije.

Uno de los hombres, creo que fue el Dr. Bob, me preguntó: “Bueno, ¿quieres dejar de beber?” Respondí: “Sí, me gustaría dejarlo, por lo menos durante unos seis u ocho meses, hasta que pueda poner mis cosas en orden y vuelva a ganarme el respeto de mi esposa y de algunos otros, arreglar mis finanzas, etc...” Y los dos con esto se echaron a reír de buena gana, y me dijeron: “Sería mejor que lo que has estado haciendo, ¿verdad?” lo que era, por supuesto, la verdad. Y me dijeron: “Tenemos malas noticias para ti. A nosotros nos parecieron malas noticias, y a ti probablemente te lo parecerán también. Aunque hayan pasado seis días, meses o años desde que tomaste tu último trago, si te tomas una o dos copas acabarás atado a la cama en el hospital, como has estado durante los seis meses pasados. Eres un alcohólico”. Que recuerde yo, esta fue la primera vez que presté atención a aquella palabra. Me imaginaba que era simplemente un borracho, y ellos me dijeron: “No, sufres de una enfermedad y no importa cuánto tiempo pases sin beber, después de tomarte uno o dos tragos, te encontrarás como estás ahora”. En aquel entonces, esa noticia me fue verdaderamente desalentadora.

Seguidamente me preguntaron: “Puedes dejar de beber durante 24 horas, ¿verdad?” Les respondí: “Sí, cualquiera puede dejarlo — durante 24 horas”. Me dijeron: “De esto precisamente hablamos. Veinticuatro horas cada vez”. Esto me quitó un peso de encima. Cada vez que comenzaba a pensar en la bebida, me imaginaba los largos años secos que me espera-

ban sin beber; esta idea de las veinticuatro horas, y el que la decisión dependiera de mí, me ayudaron mucho.

(En este punto, la Redacción se interpone sólo lo suficiente como para complementar el relato de Bill D., el hombre en la cama, con el de Bill W., el que estaba sentado al lado de la cama). Dice Bill W.

Este último verano hizo 19 años que el Dr. Bob y yo le vimos (a Bill D.) por primera vez. Echado en su cama del hospital, nos miraba con asombro.

Dos días antes, el Dr. Bob me había dicho: “Si tú y yo vamos a mantenernos sobrios, más vale que nos pongamos a trabajar”. En seguida, Bob llamó al Hospital Municipal de Akron y pidió hablar con la enfermera encargada de la recepción. Le explicó que él y un señor de Nueva York tenían una cura para el alcoholismo. ¿Tenía ella algún paciente alcohólico con quien la pudiéramos probar? Ella conocía al Dr. Bob desde hacía tiempo, y le replicó bromeando: “Supongo que ya la ha probado usted mismo”.

Sí, tenía un paciente — y de primera clase. Acababa de llegar con delirium tremens. A dos enfermeras les había puesto los ojos morados, y ahora le tenían atado fuertemente. ¿Serviría éste? Después de recetarle medicamentos, Bob ordenó: “Ponle en una habitación privada. Le visitaremos cuando se despeje”.

A Bill D. no pareció causarle mucha impresión. Con cara triste, nos dijo cansadamente: “Bueno, todo eso es para ustedes estupendo; pero para mí no puede serlo. Mi caso es tan malo que me aterra hasta la idea de salir del hospital. Y tampoco tienen que venderme la religión. Una vez fui diácono, y todavía creo en Dios. Parece que El apenas cree en mí”.

Entonces, el Dr. Bob le dijo: “Bueno, quizá te sentirás mejor mañana. ¿Te gustaría vernos otra vez?”

“¡Cómo no!” respondió Bill D., “tal vez no sirva para nada — pero no obstante me gustaría verles. No cabe duda de que saben de lo que están hablando”.

Al pasar más tarde por su habitación, le encontramos con su esposa Henrietta. Nos señaló con el dedo diciendo

con entusiasmo: “Estos son los hombres de quienes te estaba hablando — los que entienden”.

Luego Bill nos contó que había pasado casi toda la noche despierto, echado en la cama. En el abismo de su depresión nació de alguna manera una nueva esperanza. Le había cruzado por la mente como un relámpago la idea: “Si ellos pueden hacerlo yo también lo puedo hacer”. Se lo dijo repetidas veces a sí mismo. Finalmente, de su esperanza surgió una convicción. Estaba seguro. Le vino entonces una profunda alegría. Sintió por fin una gran tranquilidad, y se durmió.

Antes de terminar nuestra visita, Bill se volvió hacia su esposa y le dijo: “Tráeme mis ropas, querida. Vamos a levantarnos e irnos de aquí.” Bill D. salió del hospital como un hombre libre y nunca más volvió a beber.

El Grupo Número Uno de A.A. data de ese mismo día.

(A continuación sigue la historia de Bill D.)

Durante los siguientes dos o tres días, llegué por fin a la decisión de entregar mi voluntad a Dios y de seguir el programa lo mejor que pudiera. Sus palabras y sus acciones me habían infundido una cierta seguridad. Aunque no estaba absolutamente seguro. No dudaba de que el programa funcionara, dudaba de que yo pudiera atenerme a él; llegué no obstante a la conclusión de que estaba dispuesto a dedicar todos mis esfuerzos a hacerlo, con la gracia de Dios, y que deseaba hacer precisamente esto. En cuanto llegué a esta decisión, sentí un gran alivio. Supe que tenía alguien que me ayudaría, en el que podía confiar, que no me fallaría. Si pudiera apegarme a El y escuchar, conseguiría lo deseado. Recuerdo que, cuando los hombres volvieron, les dije: “Acudí a este Poder Superior, y le dije que estoy dispuesto a anteponer Su mundo a todo lo demás. Ya lo he hecho, y estoy dispuesto a hacerlo otra vez ante ustedes, o a decirlo en cualquier sitio, en cualquier parte del mundo, de aquí en adelante, sin tener

vergüenza”. Y esto, como ya he dicho, me deparó mucha seguridad; parecía quitarme una gran parte de mi carga.

Me acuerdo haberles dicho también que iba a ser muy duro, porque hacía otras cosas: fumaba cigarrillos, jugaba al póquer y a veces apostaba a los caballos; y me dijeron: “¿No te parece que en el presente la bebida te está causando más problemas que cualquier otra cosa? ¿No crees que vas a tener que hacer todo lo que puedas para deshacerte de ella?” Les repliqué a regañadientes: “Sí, probablemente será así”. Me dijeron: “Dejemos de pensar en los demás problemas; es decir, no tratemos de eliminarlos todos de un golpe, y concentrémonos en el de la bebida”. Por supuesto, habíamos hablado de varios de mis defectos y hecho un tipo de inventario que no fue difícil de hacer, ya que tenía muchos defectos que eran muy obvios, porque los conocía de sobra. Luego me dijeron. “Hay una cosa más. Debes salir y llevar este programa a otra persona que lo necesite y lo desee”.

Llegado a este punto, mis negocios eran prácticamente no existentes. No tenía ninguno. Durante bastante tiempo, tampoco gocé, naturalmente, de mi buena salud. Me llevó un año y medio empezar a sentirme bien físicamente. Me fue algo duro, pero pronto encontré a gente que antes habían sido amigos y, después de haberme mantenido sobrio durante un tiempo, vi a esta gente volver a tratarme como lo habían hecho en años pasados, antes de haberme puesto tan malo que no prestaba mucha atención a las ganancias económicas. Pasé la mayor parte de mi tiempo tratando de recobrar estas amistades y de compensar de alguna forma a mi mujer, a quien había lastimado mucho.

Sería difícil calcular cuánto A.A. ha hecho por mí. Verdaderamente deseaba el programa y quería seguir-

lo. Me parecía que los demás tenían tanto alivio, una felicidad, un no sé qué, que yo creía que toda persona debía tener. Estaba tratando de encontrar la solución. Sabía que había aún más, algo que no había captado todavía. Recuerdo un día, una o dos semanas después de que salí del hospital, en el que Bill estaba en mi casa hablando con mi esposa y conmigo. Estábamos almorzando, y yo estaba escuchando, tratando de descubrir por qué tenían ese alivio que parecían tener. Bill miró a mi esposa y le dijo: “Henrietta, Dios me ha mostrado tanta bondad, curándome de esta enfermedad espantosa, que yo quiero únicamente seguir hablando de esto y seguir contándoselo a otras gentes”.

Me dije: “Creo que tengo la solución”. Bill estaba muy, muy agradecido por haber sido liberado de esta cosa tan terrible y había atribuido a Dios el mérito de haberlo hecho y está tan agradecido que quiere contárselo a otras gentes. Aquella frase: “Dios me ha mostrado tanta bondad, curándome de esta enfermedad espantosa, que únicamente quiero contárselo a otras gentes”, me había servido como un texto dorado para el programa de A.A. y para mí.

Por supuesto, mientras pasaba el tiempo y yo empezaba a recuperar mi salud, sentí que no tenía que esconderme siempre de la gente — y esto ha sido maravilloso. Todavía asisto a las reuniones, porque me gusta hacerlo. Me encuentro con gente con quien me gusta hablar. Otro motivo que tengo para asistir es que estoy aún tan agradecido de tener tanto el programa como la gente que lo compone, que todavía quiero participar en las reuniones —y tal vez la cosa más maravillosa que me ha enseñado el programa— lo he visto muchas veces en el “A.A. Grapevine”, y muchas personas me lo han dicho personalmente, y he visto a otras muchas ponerse de pie en las reuniones y decirlo — es

lo siguiente: “Vine a A.A. únicamente con el propósito de lograr mi sobriedad, pero a través del programa de A.A. he encontrado a Dios”.

Esto me parece lo más maravilloso que una persona puede hacer.

(2)

## LAS MUJERES TAMBIÉN SUFREN

*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.*

**¿**QUÉ ESTABA diciendo?... De lejos, como en un delirio, oí mi propia voz llamando a alguien, “Dorotea”, hablando de tiendas de ropa, de trabajos... las palabras se fueron haciendo más claras... el sonido de mi propia voz me asustaba al irse acercando... y de repente, allí estaba, hablando no sé de qué, con alguien a quien no había visto nunca antes de aquel momento. De golpe, paré de hablar. ¿Dónde me encontraba?

Había despertado antes en habitaciones extrañas, completamente vestida, sobre una cama o un sofá; había despertado en mi propia habitación, dentro o sobre mi propia cama, sin saber qué hora del día era, con miedo a preguntar... pero esto era diferente. Esta vez parecía estar ya despierta, sentada derecha en una silla grande y cómoda, en el medio de una animada conversación con una mujer joven, que no parecía extrañarse de la situación. Ella estaba charlando, cómoda y agradablemente.

Aterrorizada, miré a mi alrededor. Estaba en una habitación grande, oscura, y amueblada de una manera bastante pobre — la sala de estar de un apartamento en el sótano de la casa. Escalofríos empezaron a recorrer mi espalda; me empezaron a castañear los dientes; mis manos empezaron a temblar y las metí debajo de mí



para evitar que salieran volando. Mi miedo era real, pero no era el responsable de esas violentas reacciones. Yo sabía muy bien lo que eran — un trago lo arreglaría todo. Debía de haber pasado mucho tiempo desde mi última copa — pero no me atrevía a pedirle una a esta extraña. Tengo que salir de aquí. De cualquier forma, tengo que salir de aquí antes de que se descubra mi abismal ignorancia de cómo llegué aquí, y ella se dé cuenta de que yo estoy totalmente loca. Estaba loca — debía de estarlo.

Los temblores empeoraron y yo miré mi reloj — las seis en punto. La última vez que recuerdo mirar la hora era la una. Había estado sentada cómodamente en un restaurante con Rita, bebiendo mi sexto martini y esperando que el camarero se olvidara de nuestra comida — o, por lo menos, lo suficiente como para tomarme un par de ellos más. Me había tomado sólo dos con ella, pero había conseguido tomarme cuatro en los quince minutos que la estuve esperando, y, naturalmente, los incontados tragos de la botella según me levantaba dolorosamente y me vestía de manera lenta y espasmódica. De hecho, a la una me encontraba muy bien — sin sentir dolor alguno. ¿Qué podía haber pasado? Aquello ocurrió en el centro de Nueva York, en la ruidosa calle 42... esto era obviamente una tranquila zona residencial. ¿Por qué me había traído aquí Dorotea? ¿Quién era esta mujer? ¿Cómo la había conocido? No tenía respuestas y no osaba preguntar. Ella no daba señal de que nada estuviera mal. Pero, ¿qué había estado haciendo en esas cinco horas perdidas? Mi cerebro daba vueltas. Podía haber hecho cosas terribles. ¡Y ni siquiera lo sabía!

De alguna forma, salí de allí y caminé cinco manzanas. No había ningún bar a la vista, pero encontré la estación del Metro. El nombre no me era familiar y tuve que preguntar por la línea de Grand Central. Me

llevó tres cuartos de hora y dos trasbordos llegar allí — de vuelta en mi punto de partida. Había estado en las remotas zonas de Brooklyn.

Esa noche me puse muy borracha, lo cual era normal, pero recordé todo, lo que era muy extraño. Me acordé de estar en lo que, mi hermana me aseguró, era mi proceso de todas las noches, de tratar de buscar el nombre de Willie Seabrook en la guía de teléfonos. Recordé mi firme decisión de encontrarle y pedirle que me ayudara a entrar en esa “casa de recuperación”, de la que había escrito. Recordé que aseguraba que iba a hacer algo al respecto, que no podía seguir... Recordé el haber mirado con ansia a la ventana como una solución más fácil, y me estremecía con el recuerdo de esa otra ventana, tres años antes, y los seis agonizantes meses en una sala de un hospital de Londres. Recordé cuando llenaba de ginebra la botella del agua oxigenada que guardaba en mi armarito de las medicinas, en caso de que mi hermana descubriera la que escondía debajo del colchón. Y recordé el pavoroso horror de aquella interminable noche en que dormí a ratos y me desperté goteando sudor frío y temblando con una total desesperación, para terminar bebiendo apresuradamente de mi botella y desmayándome de nuevo. “Estás loca, estás loca, estás loca” martilleaba mi cerebro en cada rayo de conocimiento, para ahogar el estribillo con un trago.

Todo siguió así hasta que dos meses más tarde aterricé en un hospital y empezó mi lucha por la vuelta a la normalidad. Había estado así durante más de un año. Tenía treinta y dos años de edad.

Cuando miro hacia atrás y veo ese horrible último año de constante beber, me pregunto cómo pude sobrevivir tanto física como mentalmente. Había habido, naturalmente, períodos en los que existía una clara comprensión de lo que había llegado a ser, acompañada

por recuerdos de lo que había sido, y de lo que había esperado ser. El contraste era bastante impresionante. Sentada en un bar de la Segunda Avenida, aceptando tragos de cualquiera que los ofreciese, después de gastar lo poco que tenía; o sentada en casa sola, con el inevitable vaso en la mano, me ponía a recordar y, al hacerlo, bebía más de prisa, buscando caer rápidamente en el olvido. Era difícil reconciliar este horroroso presente con los simples hechos del pasado.

Mi familia tenía dinero — nunca había sido privada de ningún deseo material. Los mejores internados, y una escuela privada de educación social en Europa me había preparado para el convencional papel de debutante y joven matrona. La época en la que crecí (la era de la Prohibición inmortalizada por Scott Fitzgerald y John Held, Jr.) me había enseñado a ser alegre con los más alegres; mis propios deseos internos me llevaron a superarles a todos. El año después de mi presentación en la sociedad, me casé. Hasta aquel momento, todo iba bien — todo de acuerdo al plan indicado, como otros tantos miles. Entonces la historia empezó a ser la mía propia. Mi marido era alcoholico — yo sólo sentía desprecio por aquellos que no tenían para la bebida la misma asombrosa capacidad que yo — el resultado era inevitable. Mi divorcio coincidió con la bancarrota de mi padre, y me puse a trabajar, deshaciéndome de todo tipo de lealtades y responsabilidades hacia cualquiera que no fuera yo misma. Para mí, el trabajo era un medio para llegar al mismo fin, poder hacer aquello que quisiera.

Los siguientes diez años, hice sólo eso. Buscando más libertad y emoción me fui a vivir a ultramar. Tenía mi propio negocio, de suficiente éxito como para permitirme la mayoría de mis deseos. Conocía a toda la gente que quería conocer. Veía todos los lugares que quería ver. Hacía todas las cosas que quería hacer — y era cada

vez más desgraciada. Testaruda, obstinada, corría de placer en placer y encontraba que las compensaciones iban disminuyendo hasta desvanecerse. Las resacas empezaron a tener proporciones monstruosas, y el trago de por la mañana llegó a ser de urgente necesidad. Las lagunas mentales eran cada vez más frecuentes, y rara vez me acordaba de cómo había llegado a casa. Cuando mis amigos insinuaban que estaba bebiendo demasiado, dejaban de ser mis amigos. Iba de grupo en grupo, de lugar en lugar, y seguía bebiendo. Con sigilosa insidia, la bebida había llegado a ser más importante que cualquier otra cosa. Ya no me proporcionaba placer, simplemente aliviaba el dolor; pero tenía que tenerla. Era amargamente infeliz. Sin duda había estado demasiado tiempo en el exilio; debía volver a América. Lo hice y, para sorpresa mía, mi problema empeoró.

Cuando ingresé en un hospital psiquiátrico para un tratamiento intensivo, estaba convencida de que tenía una seria depresión mental. Quería ayuda y traté de cooperar. Al ir progresando el tratamiento, empecé a formarme una idea más clara de mí misma, y de ese temperamento que me había causado tantos problemas. Había sido hipersensible, tímida, idealista. Mi incapacidad para aceptar las duras realidades de la vida me había convertido en una escéptica desilusionada, revestida de una armadura que me protegía contra la incomprensión del mundo. Esa armadura se había convertido en los muros de una prisión, encerrándome en ella con mi miedo y mi soledad. Todo lo que me quedaba era una voluntad de hierro para vivir mi propia vida a pesar del mundo exterior. Y allí me encontraba yo: una mujer aterrorizada por dentro y desafiante por fuera, que necesitaba desesperadamente un apoyo para continuar.

El alcohol era ese apoyo, y yo no veía cómo podía vivir sin él. Cuando el doctor me decía que no debía de

beber nunca más, *no pude permitirme el creerle*. Tenía que insistir en mis intentos por enderezarme, tomando los tragos que necesitara, sin que se volvieran en mi contra. Además, ¿cómo podía él entender? No era bebedor, no sabía lo que era necesitar un trago, ni lo que un trago podía hacer por uno en un apuro. Yo quería vivir, no en un desierto, sino en un mundo normal. Y mi idea de un mundo normal era estar rodeada de gente que bebía; los abstemios no estaban incluidos. Estaba segura de que no podía estar con gente que bebía, sin beber. En esto tenía razón; no me sentía a gusto con ningún tipo de persona sin estar bebiendo. Nunca lo había estado.

Naturalmente, a pesar de mis buenas intenciones y de mi vida protegida tras de los muros del hospital, me emborraché varias veces y quedé asombrada — y muy trastornada.

Fue en aquel momento cuando mi doctor me dio el libro *Alcohólicos Anónimos* para que lo leyera. Los primeros capítulos fueron una revelación para mí. ¡Yo no era la única persona en el mundo que se sentía y comportaba de esa manera! No estaba loca, ni era una depravada; era una persona enferma. Padecía una enfermedad real que tenía un nombre y unos síntomas, como los de la diabetes o el cáncer. ¡Y una enfermedad era algo respetable, no un estigma moral! Pero entonces encontré un obstáculo. No tragaba la religión y no me gustaba la mención de Dios o de cualquiera de las otras mayúsculas. Si aquella era la salida, no era para mí. Yo era una intelectual y necesitaba una respuesta intelectual, no emocional. Así de claro se lo dije a mi doctor. Quería aprender a valerme por mí misma, no cambiar un apoyo por otro, y mucho menos por uno tan intangible y dudoso como aquél era. Así continué varias semanas, abriéndome camino a regañadientes a través del

ofensivo libro y sintiéndome cada vez más desesperada.

Entonces, ocurrió el milagro. ¡A mí! A todo el mundo no le ocurre tan de repente, pero tuve una crisis personal que me llenó de cólera justificada e incontenible. Mientras bufaba desesperadamente de la cólera y planeaba coger una buena borrachera para *enseñarles*, mis ojos captaron una frase del libro que estaba abierto sobre la cama, “No podemos vivir con cólera”. Los muros se derrumbaron y la luz apareció. No estaba atrapada; no estaba desesperada. Era libre, y no tenía que beber para *enseñarles*. Esto no era la “religión” ¡era libertad! Libertad de la cólera y del miedo, libertad para conocer la felicidad y el amor.

Fui a una reunión para conocer por mí misma al grupo de locos y vagabundos que habían realizado esta obra. Ir a una reunión de gente era una de esas cosas que toda mi vida —desde el día en que dejé mi mundo privado de libros y sueños para encontrarme en el mundo real de la gente, las fiestas, y el trabajo— me había hecho sentir como una intrusa, y para ser parte de ellas necesitaba el estímulo animador de la bebida. Me fui temblando a una casa en Brooklyn llena de gente de mi clase. Hay otro significado de la palabra hebrea que se traduce como “salvación” en la Biblia, y éste es: “volver a casa”. Había encontrado mi “salvación”. Ya no estaba sola.

Aquel fue el principio de una nueva vida, una vida más completa y feliz de lo que nunca había conocido o creído posible. Había encontrado amigos, amigos comprensivos que a menudo sabían mejor que yo misma, lo que pensaba y sentía y que no me permitían refugiarme en una prisión de miedo y soledad por una ofensa o insulto imaginarios. Comentando las cosas con ellos, grandes torrentes de iluminación me mostraban a mí misma como en realidad yo era, y era como ellos. Todos

nosotros teníamos en común cientos de rasgos característicos, de miedos y fobias, gustos y aversiones. De repente pude aceptarme a mí misma, con defectos y todo, como yo era — después de todo, ¿no éramos todos así? Y, aceptando, sentí una nueva paz interior, y la voluntad y la fuerza para enfrentarme a las características de una personalidad con las que no había podido vivir.

La cosa no paró allí. Ellos sabían lo que hacer con esos abismos negros que bostezaban, listos para tragarme cuando me sentía deprimida o nerviosa. Había un programa concreto, diseñado para asegurarnos a nosotros, los evasivos de siempre, la mayor seguridad interior posible. Según iba poniendo en práctica los Doce Pasos, se iba disolviendo la sensación de desastre inminente que me había perseguido durante años. ¡Funcionó!

Miembro en activo de A.A. desde 1939, al fin me siento un miembro útil de la raza humana. Tengo algo con lo que puedo contribuir a la humanidad, ya que estoy peculiarmente cualificada, como compañera de fatigas, para prestar ayuda y consuelo a aquellos que han tropezado y caído en este asunto de enfrentarse con la vida. Tengo mi mayor sensación de logro al saber que he tomado parte en la nueva felicidad que han conseguido otros muchos como yo. El hecho de poder trabajar y ganarme la vida de nuevo, es importante, pero secundario. Creo que mi fuerza de voluntad, una vez exagerada, ha encontrado su justo lugar, porque puedo decir muchas veces al día, “Hágase Tu voluntad, no la mía”... y ser sincera al decirlo.

(3)

## EL DESPERTAR DE UN VIAJANTE

*En todos sus 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.*

COMENCÉ a beber a la edad de dieciséis años, en la ciudad de Nueva York. Años más tarde, mientras trabajaba como viajante por toda la América del Sur y las Antillas, de bebedor social me convertí en bebedor fuerte. Al llegar a la edad de 43 años, me di perfecta cuenta de que tenía un problema con el alcohol, pues lo que hasta entonces había considerado como un hábito, se había trocado en una obsesión de tal índole que no podía pasármelas sin el “trago”.

Preocupado por ese problema, acudí donde dos psiquiatras, uno del Presbyterian Medical Center y el otro, el Dr. X, asociado de uno de los más connotados psiquiatras de Estados Unidos. El primero que fui a ver en el Centro Médico Presbiteriano, supo desentrañar lo que me ocurría porque hasta me habló de Alcohólicos Anónimos, cuyo movimiento estaba para entonces en los comienzos. Eso sucedió allá por el año 1939. Recuerdo que aquel médico me dijo que había oído hablar de un grupo de hombres y mujeres que estaban haciendo algo eficaz para resolver su problema alcohólico y que si era de mi agrado conocer a esa gente podía ponerme en contacto con ellos. Pero A.A. no me interesó en esa época y así se lo hice saber. De mi experien-



cia con el otro psiquiatra haré mención más adelante.

Comprendiendo que el problema de la bebida seguía complicándoseme, decidí ir a Hot Spring, Arkansas, a tomar los baños, pensando que me harían bien, y efectivamente, físicamente fue así porque estaba padeciendo de artritis alcohólica y tuve gran alivio por cerca de un año. Entonces comencé de nuevo a sentirme mal y fui a ver al Dr. X, asiduo cliente de mi *restaurant-bar*. Me dijo que no me ocurría nada, que no tenía por qué preocuparme ya que él creía que yo no tenía ningún problema con el alcohol. Y me dijo que pronto pasaría por mi establecimiento para que nos tomáramos algunos tragos de Dubonnet. En efecto, el domingo siguiente el Dr. X me dispensó una visita, obsequiándome con un par de Dubonnets que gustosamente reciproqué con varios "Old Fashions". A esos tragos siguieron otros, después de los cuales el mozo del *restaurant* y yo tuvimos que llevar al doctor a su casa porque estaba tambaleándose.

Al ver que los médicos no podían ayudarme a controlar la bebida, pensé que tal vez un cambio de ambiente podría librarme de esa tenaz obsesión alcohólica. Sabía que estaba bebiendo exageradamente y no sabía a qué atribuirlo, si echarle la culpa a mi mujer por su carácter dominante, a mi socio, o a lo que fuera. La verdad es que no tenía la respuesta del porqué estaba haciendo las cosas que venía haciendo en mi negocio y en mi vida personal casi sin objetivos. De manera que puse manos a la obra, vendí mi participación en el negocio, di la mitad de lo que obtuve en metálico a mi señora y después de conseguir algunas agencias de casas americanas, me vine para Puerto Rico en 1941.

Después de mi llegada a la Isla, me hospedé en el Hotel Palace, y a pesar de que traía varias botellas que los amigos me habían dado al despedirme en Nueva York para que trajera conmigo en el viaje y las cuales no

había usado, y a pesar de tener también conmigo un par de cajas de vino “San Benito”, marca que representaba en Puerto Rico, por una semana me mantuve abstemio en tierra puertorriqueña. Entonces repentinamente comencé a beber de nuevo, con tal ímpetu que a los tres meses de continuas borracheras fui a parar al Hospital Presbiteriano. Allí estuve bajo tratamiento de un simpático doctor que me recetó muchas vitaminas para fortalecerme. Aquel médico bonachón, después que me repuse con el tratamiento vitamínico, me aconsejó que no bebiese licores fuertes; que cuando sintiera ganas de beber me tomara una botella de cerveza y todo marcharía bien. Claro está, el que le hable a un borracho de “una botella de cerveza” lo pone a pensar enseguida en una de esas botellonas grandes de cerveza de cinco galones. De más está decir que el experimento de la cerveza no dio resultado.

Poco después de salir del Hospital Presbiteriano estalló la Segunda Guerra Mundial, paralizándose mi negocio debido al gran descenso en las importaciones. A pesar de ese revés, decidí quedarme aquí. Un buen amigo me ofreció un empleo, que acepté, en el Gobierno Federal, como capataz. Me aseguró que de ahí subiría pronto a otro puesto mejor. Así ocurrió. Trabajé en ese puesto por uno o dos meses cuando cierto día vino a hablar conmigo un oficial del ejército que se estaba haciendo cargo de la transportación general por mar y tierra del equipo pesado del ejército. Le caí bien porque notó que hablaba bastante el castellano y se enteró de que yo había vivido aquí por algunos años. Me propuso que trabajase al lado de él cumplimentando sus instrucciones. Con el permiso del Superintendente de Construcciones que me consiguiera el primer empleo, pasé a trabajar como asistente administrativo a las órdenes del oficial, devengando una buena paga. Duré en

ese empleo hasta 1944. Durante ese período no bebí tanto como antes debido a la disciplina a que estaba sujeto, estando bajo órdenes de oficiales. También parece que el oficial conocía al dedillo mi debilidad porque cuando se imaginaba que estaba llegando algún período peligroso para mí, me mandaba tranquilamente a Cuba, a Antigua o a cualquier punto cercano. En esas ocasiones yo lo contemplaba de hito en hito diciéndome: “Este tipo me conoce mejor que yo mismo”. Si acaso inquiría para qué me mandaba a ese sitio, él replicaba: “Prepare su equipaje y adelante. Allá es donde lo necesitamos ahora”. La verdad es que yo no tenía nada que hacer en ninguno de esos lugares y era de suponer que quería darme una semana o dos para que me desquitara de mi “sed”, bebiendo todo lo que yo quisiera. Pero sucedía todo lo contrario. En aquellos sitios no bebía tanto como hubiera bebido en Puerto Rico pues estaba entre coroneles y otros superiores que allí frecuentaban.

Cuando la guerra estaba para cesar y todos se percataban de eso al ver que disminuía el trabajo en las oficinas, apenas si había transportación y los negocios iban estancándose, cogí una borrachera colosal. Me quedé en la casa y como borracho al fin, me dispuse a celebrar sin pérdida de tiempo el acontecimiento del cese de hostilidades que aún no había tenido lugar, bebiéndome no sé cuántas cajas de whisky escocés; después remaché con ron y antes de que me echaran presenté la renuncia porque sabía que si no lo hacía me iban a poner “AWOL” (ausente sin licencia). Así fue que aceptaron mi renuncia, pudiendo dar gracias a Dios de que mi récord en el gobierno federal sea bueno.

Tuve la suerte de que los barcos comenzaron a moverse de nuevo, trayendo carga a la Isla con regularidad, precisamente cuando conseguía una magnífica representación con la que devengué mucho dinero. En vez

del borrachón diario me volví entonces un borrachón periódico. Cuando recibía el cheque de la casa a fines de mes entraba enseguida en una borrachera de varios días y al regresar a la oficina recuerdo que siempre mi secretario salía para coger la suya y permanecía fuera como una semana. Tal parecía que nos turnáramos en el trabajo y la bebida de común acuerdo. El pobre vendedor era quien se volvía loco entre “dos locos”, pues era él un muchacho que no tenía ningún problema con la botella.

Eso prosiguió así hasta el año 1945, cuando por cierto motivo que no viene al caso, renuncié la representación que tenía para hacerme cargo de otra. Me di entonces a beber más y más y así de bebedor periódico volví otra vez a la fase de bebedor diario. Poco a poco fui abandonando mi negocio de una manera lastimosa. No iba apenas a la oficina y me pasaba la horas en el Union Club bebiendo licor, hasta que llegó el día en que francamente me daba bochorno de que mis amigos me vieran siempre allí tomando. Algunos me preguntaban: “¿Cuál es el motivo?” Y yo les respondía: “¡Si supiera el motivo se lo diría! ¡No sé! ¡No sé por qué bebo así!”

Así fui de mal en peor hasta que comencé a frecuentar cantinas de ornato mucho más pobre. Me iba a buscar los lugares humildes — allí me pasaba la mañana tomando ron. Iba luego al apartamento a dormir un par de horas para pasarme después el resto del día bebiendo hasta las diez o las once de la noche.

Ante esa crítica situación comprendí que el alcohol me estaba aniquilando y en vano trataba de librarme de aquella lucha desigual. A propósito, recuerdo que en medio de esa borrasca puse en juego un experimento para ver si lograba arreglarme. Una mañana, mientras esperaba que abrieran una cantina, me encontré con un raro sujeto continental, vistiendo pantalones sucísimos

que una vez fueron blancos y zapatos de esos que usan los trabajadores del fango. El individuo se me acercó diciendo: “¡Buenos días! ¿Tiene un cigarrillo?” Le di el cigarrillo. “¿Tiene usted un fósforo?” Le di el fósforo. Y ya le iba a preguntar si quería que me fumara el cigarrillo por él para completar la obra, cuando me interrogó si podía sentarse junto a mí. “La calle es pública y puede usted acomodarse dondequiera”, repuse. Estábamos sentados cerca del *bar* que yo visitaba y que estaba esperando que abrieran. “¿Qué espera usted aquí?” me preguntó. “Pues espero”, le dije, “a que abran ese pequeño *bar* para tomar el ‘trago de los nervios’”. Se me quedó mirando y me dijo: “¿Sabe usted de dónde vengo yo ahora? Pues vengo de la cárcel. Estaba preso por borrachera. No tenía con qué pagar los dos pesos de multa. ¿Podría ser usted tan bondadoso que me pagara un ‘trago’ cuando abran ahí?” Le dije que no tenía ningún inconveniente en complacerlo y cuando abrieron la cantina, al servirse nos los ‘tragos’, por primera vez en mi vida se me ocurrió que si yo lograba enderezar a aquel tipo borrachón quizá podría él ayudarme a aguantar la bebida. Eso me aconteció sin que supiera todavía nada de Alcohólicos Anónimos. Como él era un poco más vivo, me dijo que si comprábamos un litro de ron rendiría más que ordenando la bebida por vasitos. De manera que compramos el litro, con su correspondiente *Seven Up* y hielo, y nos pusimos a charlar. Entonces vino a verme un mensajero y guardaespaldas que yo tenía y a quien cariñosamente llamaba “Mundito”. Le dije al continental que iba a pagarle un recorte y una afeitada en la barbería de enfrente y que no se preocupara por el “trago” que le enviaría ron y *Seven Up* con “Mundito” para que bebiere mientras lo arreglaba el barbero. Después que se recortó lo llevé a mi apartamento, hice que se diera un baño y se cambiara la ropa. Fuimos a un restaurant

donde él comió opíparamente mientras yo bebía, contemplando el cambio que ya se notaba en el porte del sujeto. Eso sucedía en la época en que yo me retiraba borracho a dormir a las diez de la noche y cuando le dije que iba a acostarme, él me pidió que lo dejara dormir en el suelo. Me contó que había estado durmiendo realengo debajo de las casas. En vez de dejarlo dormir en el suelo lo puse a dormir en un canapé mientras yo me acostaba en la cama. Como de costumbre, al otro día temprano estaba de regreso en la cantina. El me acompañó nuevamente y así pasó otro día. Ese día sucedió algo que no esperaba. Yo guardo mi dinero en el bolsillo del chaquetón y además tenía algunos pesos en el baúl, que tenía trancado. No desconfiaba de aquel tipo; pero como a las dos de la mañana — yo no sabía que él había salido — se me presentó con un par de “hembras” y unos guitarristas. Huelga decir que eso no me cayó en gracia. Le dije que se fuera con todos ellos al infierno. Mandó la gente a que se retirara y se acostó. Cuando me levanté al otro día noté que me faltaban cinco pesos. No dije nada mientras estábamos en el apartamento. Cuando llegamos a la cantina pedí *un* Seven Up y él se me quedó mirando. “¿Qué pasa?” y le dije “No pasa nada. Tenía cinco pesos en mi bolsillo y han caminado. Yo no sabía que los billetes tuvieran patas”. Compungido me confesó que había cogido los cinco pesos. No cogí coraje. Sencillamente le dije que se fuera de mi lado. De manera que no resultó como esperaba el experimento.

Después de eso no pensé en otra cosa nada más que en seguir bebiendo. No tenía la menor idea de trabajar. Estaba en un hoyo. No sabía cómo salir. Al cabo enfermé. Los pies se me hincharon. Llamé al médico. El doctor que vino a verme me dijo que habría que sacar el fluido de las piernas con una aguja. Me hizo recluir en el Hospital Presbiteriano donde me atendió otro amigo

médico quien logró poner mis piernas en buen estado sin necesidad de usar agujas.

Más o menos había acabado con mi negocio y moralmente no me sentía con ánimo de ir a visitar a la clientela, a pesar de que no tenía nada que reprocharme de mi manera de proceder para con ella. Decidí volver a Nueva York y un buen amigo me consiguió prioridad en avión. El doctor antes de partir me había recetado un elixir que contenía un gran por ciento de alcohol. Cuando todos mis amigos me repetían: “No bebas”, me daban una medicina precisamente a base de alcohol. Al llegar a Nueva York tuve que averiguar ciertas cosas sobre el *status* doméstico mío. No sabía si estaba casado o divorciado. Después que me puse al tanto de esas cuestiones y en vista de mi serio problema con la bebida, mis familiares me llevaron a una reunión de Alcohólicos Anónimos. Estaba bajo la influencia del alcohol. Tratábase del Grupo Manhattan, que celebra reuniones en la calle 41 y 8va. Avenida. Hice muchas preguntas. Quería saber qué clase de negocio promovían y les pedí me dijeran dónde estaban los borrachos porque allí no veía ninguno. Me dieron algunos folletos y me dijeron que las puertas de A.A. estaban abiertas y que cualquier día que cambiara de idea, fuera a visitarles. Les di las gracias y les supliqué que perdonaran la molestia que les había dado con mis comentarios. Ya estaba para salir cuando me tropecé con Herman, sobrio pero con el “baile de San Vito” y le dije: “¿Tú cómo te mantienes sobrio?” a lo que respondió sereno y sentencioso: “¡Pues mirando a borrachos como tú!” Ese sí fue un gran disparo certero. No pude menos que reconocer que allí había algo.

La familia quería que pasara la noche en el apartamento de mi esposa, a lo que yo me negué por motivos que ellos desconocían. Fui al hotel y noté que mi caja de *whisky* había desaparecido. Busqué la cartera y vi que también me habían quitado la plata, que no era mucha.

Entonces llamé a mi ex socio y le pedí prestado cincuenta pesos que me entregó personalmente. Aquella noche yo iba a decidir mi problema en una cantina. Esa era mi idea, pero no sé por qué cambié de pensamiento y me dije. “Voy a comer algo, jamón y huevos, y café”. No había comido ese día. Después de comer cogí un taxi que me llevó al hotel y antes de llegar paré el taxi para entrar a la cantina donde pedí una cerveza en recipiente pues no se podía expendir licores después de las 11:00. Me dio el recipiente y me llevé al hotel la cerveza que coloqué en la parte de afuera de la ventana para que no se calentase, mientras me quitaba el abrigo, arreglé la lámpara y comencé a leer los folletos de Alcohólicos Anónimos. A medida que leía las historias me decía: “¡Ese mismo soy yo! ¡Ese soy yo!”

No bebí aquella cerveza. Esa fue la primera noche en mucho tiempo que dormí sin alcohol y sin temores. Al otro día me levanté. No me sentía muy bien, naturalmente, y pedí mantecado con soda una y otra vez hasta el punto que el mozo llegó a preguntar: “Mantecado y soda, ¿y no quiere jamón y huevos?” Y volví a pedirle mantecado y soda.

Esa misma noche fui a una reunión de A.A. Al entrar me dijeron los muchachos: “¡Caramba, no le esperábamos tan pronto de vuelta!” “Pues aquí me tienen”, respondí: “He leído esos folletos y ahora sé que aquí hay *algo* importante para mí. Quiero saber cómo puedo conseguir eso que ya tienen ustedes. A eso vengo, a buscarlo”.

Desde esa noche memorable estoy en Alcohólicos Anónimos, sin haber tenido dificultades con el alcohol en todos esos años, excepto al comienzo cuando tuve una pequeña recaída de diez días. Han sido años verdaderamente gratos de sobriedad los que he disfrutado y sigo disfrutando en Alcohólicos Anónimos, a base del plan de 24 horas.



(4)

## LA MONTAÑA RUSA

*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.*

**N**ACÍ en el pueblo de Naguabo, en la costa oriental de Puerto Rico, que tan famoso se hiciera allá por la época de la Ley Seca, pues a sus playas cantarinas llegaba el mayor cúmulo de veleros contrabandistas de bebidas alcohólicas de toda la isla.

Mi padre era uno de esos bondadosos agricultores boricuas. Por aquel entonces se hallaba en magníficas condiciones económicas, pero al transcurrir de los años vinieron los reveses de la postguerra y, al agudizarse la crisis de 1930, se convirtió en otra de las víctimas del colapso financiero. Era un bebedor fuerte y ese golpe rudo de la mala fortuna, le sirvió de motivo para hacer de la bebida bálsamo de consolaciones. Aunque sólo era un chiquillo, recuerdo que mi hogar era el centro de frecuentes francachelas en las que mi padre agasajaba a sus íntimos amigos con suntuosos banquetes y bebidas exquisitas. El ambiente divertido de aquellos jolgorios, había de dejar una huella indeleble en mi memoria, pues en mi infantil pensamiento me daba a imaginar que cuando fuese mayor y ganara dinero, yo iba a ser tan obsequioso y divertido como mi padre. Mientras tanto, el alcohol fue haciendo cada vez más precaria la situación del hogar. En el año 1936 mi padre se trasla-

dó con toda la familia a la capital. Acá pensaba él hallar mejores oportunidades para ganar dinero y educar a la prole. Sin embargo, su quebrantada salud, debido al estrago causado por la bebida, cedió en ese mismo año a la inclemencia de las parcas y murió, quedando nuestro hogar huérfano, pobre y entristecido.

Yo estudiaba en la Escuela Superior y al ver las dificultades que confrontaba mi buena madre, decidí abandonar las aulas para ayudarla. Pronto conseguí una colocación de ascensorista en un banco. Animado de los mejores propósitos durante los primeros meses me comporté como todo un joven juicioso y abstemio. Poco después comencé a ensayar, tomando algunas copas los sábados y domingos por las noches, pero de una manera muy moderada. Más tarde, en 1942, obtuve empleo en una agencia federal y aquí comencé a beber torrencialmente, a tal extremo que faltaba a menudo a mi trabajo. Para esa época, ya el licor estaba interfiriendo en mi vida de hogar y en mi vida de trabajo.

Para el año 1943, según hoy puedo percatarme, había pasado la línea imaginaria que separa al bebedor fuerte del bebedor alérgico y el compulsivo alcohólico. Trabajaba en el Departamento del Interior y mis “bebelatas” se prolongaban aún después del fin de semana, teniendo que beber muchas veces durante los días laborales, debido a la sed irresistible por el licor que me devoraba. Precisamente en aquel período fui llamado a examen físico por el ejército para entrar en las honrosas filas del Tío Sam. De más está decir que acudí al examen sufriendo los estragos de la borrachera estruendosa que me había durado diez o doce días, despidiéndome de todos los amigos de bohemia y dando vítores clamorosos por la causa de la libertad, ¡cual si fuese ya un soldado alistado camino de la guerra! Ay, pero los doctos médicos del ejército no vieron en mí el gran

“prospecto” que yo imaginaba. Al ser llamado para examen, me hallaba en estado físico tan calamitoso que todo mi cuerpo temblaba cual árbol frágil azotado por un ventarrón. Al notar el doctor mi quijotesca contextura me mandó a sacar la lengua —cuentan los reclutas que allí estaban que hasta mi lengua temblaba como un ala en revuelo y casi no podía sacarla— y después de anotar mi descorazonador peso mosca de 104 libras, no tuvo más alternativa que rechazarme. Me dieron cuarenta y siete centavos para la transportación de regreso al hogar. Al salir me reuní con dos o tres jóvenes que también habían sido rechazados y en el primer *restorán* que hallamos en las afueras del campamento Buchanan, cogimos una sonada borrachera con los centavos del pasaje.

Llegué a mi hogar por la noche completamente ebrio. Al inquirir mi madre lo que me había acontecido, le dije compungido que me habían rechazado, haciendo bien patente mi pena a guisa de excusa para la próxima borrachera, que fue atronadora, pues me sirvió para decantar “la gran injusticia” que conmigo se había cometido al no darme la oportunidad de ir a pelear por la democracia.

Después de ese episodio que, como dije antes, marca el inicio de mi derrota alcohólica, me propuse arreglar mi vida. Había tomado exámenes del Servicio Civil y cuando menos lo esperaba, recibí una terna para empleo en el gobierno insular. A pesar de la resolución que había tomado en el sentido de ajustarme a una vida moderada, tan pronto recibí mi primer cheque volví a las andanzas bebiendo descontroladamente. Trabajaba como pagador en la Lotería de Puerto Rico y tenía que hacer de tripas corazones —y aquí cabe la frase— con los nervios tan alterados como siempre los tenía, para poder contar el dinero de los premios sin equivocarme. Fue menester que suplicara a mi buen jefe que me diera

otro puesto en que no tuviera que intervenir ni con billetes ni con el público, pues las miradas curiosas de la gente me desconcertaban. Aquel hombre bondadoso accedió y pude trabajar G.A.D., bajo sus órdenes en el otro puesto, a pesar de mis ausencias, sin ser despedido, hasta el año 1946. Pero me daba perfecta cuenta de que era un hombre derrotado; de manera que decidí renunciar mi empleo e irme para Estados Unidos, pensando que un cambio de ambiente me sería favorable.

Así lo hice y un buen día embarqué para el Norte en el transporte de guerra “Marine Tiger”, arreglado para servicio de pasajeros entre San Juan y Nueva York. Me tocó de compañero un viejo amigo de “parranda” que llevaba en su camarote varias botellas de licor. Aunque temeroso, acepté el primer “trago” que, como de costumbre, fue el preludio de una recia borrachera para ambos durante el transcurso de la travesía. Me acostaba borracho, me levantaba borracho y pasaba el día borracho en el barco. No sé ni cómo ni cuándo pasamos frente a la Estatua de la Libertad. ¡Y eso me sucedía a pesar de los propósitos que llevaba de enmendar mi vida y ser un hombre distinto en el nuevo ambiente de la gran metrópoli! Después del desembarco, al llegar a la casa de unos parientes que me recibieron jubilosos, hice otra vez la resolución de enmienda.

Por algunos días las cosas marchaban según me había prometido; pero a los parientes se les ocurrió celebrar una fiestecita para festejar mi llegada. Y ahí fue Troya. Cogí una borrachera A-1. Al día siguiente, bajo los efectos torturantes de la terrible “cruda” uno de mis primos me invitó a que fuese con él a Palisade Park para distraerme un rato. Pensé que si se trataba de “un parque de recreo” efectivamente, iba a componerme *recreándome*. Pero la recreación allí era violenta. A instancias del primo monté con él en un coche, nada menos que la

“montaña rusa”, que se elevaba y descendía con rapidez vertiginosa, escalofriante... Al salir a tierra después de la corrida mis canillas temblaban y mi garganta se me apretujaba como si algo la anudase. Estaba loco por un buen trago para calmar mi sistema y fui rápido a una cantina. En vez de uno pedí dos tragos largos que no tardaron en serenarme, mientras discurría si “Palisade” tendría alguna relación con “palizada”.

El castigo que estaba recibiendo de S.M. el alcohol era ya demasiado y con la mayor formalidad puse en práctica, después de este incidente, mi gran propósito de enmienda en el nuevo ambiente. Esta vez por lo menos me enderecé un poco. Conseguí una colocación en una importante casa exportadora hispanoamericana y durante tres meses me mantuve en total abstinencia.

Pero cuando más seguro de mí mismo me creía tuve un nuevo coqueteo con el licor. Asistí a una fiesta del Día de Acción de Gracias en un Centro Español. Había el tradicional pavo y bebida abundante. Acercóse un simpático españolito a mí, diciéndome: “Veo que se divierte poco. Tómese una copita de Cognac Domecq, que es alimenticio y le alegrará.” Rechacé la copa diciéndole que no usaba licor, mientras la miraba con el rabo del ojo. “Tómela, no le va a hacer daño” insistió, “¡es uvita pura de la Vieja España!” “Oh, no, no, muchas gracias” le dije, haciendo el último esfuerzo por librarme de la tentación. Al rato se me acercaron unos amigos boricuas para que mirase a través de la ventana. Estaba nevando a cántaros. Al percatarse de que yo no estaba bebiendo, con pícara seriedad me dijeron que en Nueva York había que tomar whiskey porque si no pesaba uno una pulmonía. Eso bastó. Rápido, con tan plausible excusa, apuré un enorme trago de whiskey, y luego otro, y otro. Al poco rato era yo el más alborotador de la fiesta y naturalmente, el más borracho. Al día

siguiente continué tomando durante todo el día, y proseguí la borrachera viernes, sábado y domingo. El lunes amanecí enfermo. Cuando volví al trabajo ya había otro en mi puesto. Me habían despedido.

De ahí en adelante mi vida en la metrópoli neoyorquina fue un desastre. De vez en cuando hacía trabajos “extras” de cantinero, de lavaplatos, de lo que fuese, con tal de conseguir dinero para beber. Me convertí en una carga onerosa para mis parientes quienes se vieron en la necesidad de escribirle a mi señora madre para que mandara el pasaje de retorno a Puerto Rico porque ellos no podían bregar ya más conmigo.

Llegué a Puerto Rico derrotado. Mis sueños dorados rodaron hechos añicos y sólo me quedaba el remordimiento, el desconsuelo y la frustración. Afortunadamente mi querida madre me había hecho las diligencias para una colocación valiéndose de cierto amigo político, y no tardé en empezar a trabajar en el Departamento de Agricultura y Comercio, en la Sección de Información. Ese empleo se prestaba para que bebiera a mis anchas y lo obtuve precisamente cuando mi obsesión alcohólica había llegado a su punto culminante. Bebía todos los días, ausentándome del hogar frecuentemente. Mi santa madre salía a buscarme por calles y mesones de San Juan y Santurce. Cuando llegaba al hogar estaba completamente borracho sin que pudiera apenas subir la escalera.

Ante esa pavorosa situación, mi madre hizo arreglos para hospitalizarme. El 9 de diciembre de 1949, día en que se me dio de alta, recibí la visita de una dama continental que me habló de Alcohólicos Anónimos y me invitó a una reunión, a la cual acudí. Me interesó la idea, pero estaba lleno de complejos y reservas. Dada mi temprana edad, todavía no quería resignarme a la derrota. Pensaba que en alguna forma podría beber moderadamente. Esas reservas me llevaron a beber otra

vez y para enero de 1950, fui despedido fulminantemente de mi empleo. Este fracaso en el trabajo, sirvió de pretexto para que me entregase a una continua borrachera. Recuerdo que el 31 de enero fui a buscar mi último cheque. Invité a un amigo de parranda y compré un litro de ron. Dije al amigo que me esperara en el bar mientras iba a llevar a mi madre algún dinero. Ella al verme me imploraba que no continuase ingiriendo licor, asegurándome que estaba destruyendo mi vida y amargando la de ella. Pero como alcoholico derrotado al fin, no hice caso. Regresé a la taberna y no volví al hogar hasta que no me sentí totalmente borracho, exhausto y semi inconsciente.

Desesperada, mi madre recurrió a la ayuda de la religión. Mi situación era horrible, pues estaba al borde del delirium tremens. Fuimos a un servicio religioso donde me aconsejaron y tocaron a las puertas de mi corazón, despertando fibras sentimentales que hasta entonces habían estado durmientes. Valiéndome de la ayuda religiosa, permanecí en la abstinencia alrededor de diez meses (y aquello era un récord para mí); sin embargo, todavía albergaba la esperanza de que después de recuperarme física, moral y espiritualmente, podría beber con control como otras personas lo hacían.

Durante esos meses de sobriedad estuve en algunas reuniones de Alcohólicos Anónimos, pero siempre con la reserva mental de que en un futuro no lejano podría convertirme en un bebedor moderado. Hasta que llegó el día en que me dispuse a hacer la prueba, que resultó la debacle. En enero de 1951 me encontraba en las mismas condiciones calamitosas, físicas y mentales, en que estuviera en febrero de 1950. Durante cinco o seis meses estuve zozobrando en el maremágnun del alcohol. Allá para la primera semana de julio fui a parar con un compañero de empleo a mi famoso pueblo natal de

Naguabo. (Hoy día ese amigo es un entusiasta y asiduo miembro de Alcohólicos Anónimos). La borrachera que con él cogiera en aquella época, se prolongó por tres días, mientras mi madre desesperada en Santurce, me buscaba por todos los mesones. Alguien le puso un telegrama para que fuera a buscarme y en la mañana del 8 de julio me trajo al hogar. Todo ese día, que era lunes, y al otro día, martes, estuve recluso en cama, dándome cuenta de que en realidad yo no podía beber normalmente, que yo era un enfermo alcohólico y que seguiría siendo un alcohólico para toda la vida. Imploré a Dios fervorosamente para que me indicara el camino a seguir. Poco rato después, me levanté para ir al comedor a beber agua y al fijarme en el almanaque vi que era martes y en seguida pensé en la reunión que celebraba esa noche Alcohólicos Anónimos. El resto de ese día las letras de A.A. aparecían como dos símbolos de salvación en mi mente y hasta me parecía oír que alguien las hacía sonar como dos campanadas junto a mi lecho, y sentía que mi espíritu revivía con un entusiasmo y anhelo de renovación que nunca había experimentado. Esa noche, bien temprano, encaminé mis pasos hacia la Casa Parroquial San Agustín, en Puerta de Tierra, donde celebraba sus reuniones el Grupo San Juan de Alcohólicos Anónimos. En esa reunión memorable para mí, del 9 de julio, por primera vez me di cuenta del problema tan grande que tenía con el licor. Me convencí de que era un enfermo y que mi salvación estaba en Alcohólicos Anónimos que tan gratuitamente me ofrecía el medio eficaz para arrestar el insidioso padecimiento alcohólico. Vi entonces con claridad meridiana lo que por año y medio no había podido comprender, debido a que mi mente no había sido lo suficientemente receptiva: *la necesidad que tenía de dar con sinceridad y sin ninguna reserva el primer paso del programa de recuperación.*



Esa noche mi admisión fue incondicional. Acepté que soy impotente contra el alcohol y que mi vida se había hecho indisciplinable, y me dispuse a seguir con humildad y entusiasmo, en su cronología y secuencia, los otros once Pasos del programa recuperativo.

Desde entonces he ido progresando en A.A., siguiendo los axiomas “poco a poco se va lejos” y “lo primero primero”, que es la sobriedad.

Muchas han sido las bendiciones que Dios ha derramado sobre mí desde que A.A. me franqueara la puerta que conduce a una nueva forma de vida. He alcanzado una existencia relativamente feliz, sujetándome al plan de 24 horas. Mediante la meditación y la oración, a partir del 9 de julio de 1951 hasta el día de hoy, he ido acercándome más y más a mi Poder Superior, que llamo Dios y cuantas veces siento desasosiego, elevo a El la Plegaria de A.A., para que me conceda en todo momento, la serenidad para aceptar las cosas que no pueda cambiar, valor para cambiar lo remediable y la sabiduría necesaria para conocer la diferencia.

Un dato curioso para mí en el transcurso de mi placentera sobriedad en Alcohólicos Anónimos, es el hecho de que Dios parece derramar sus bienaventuranzas mejores en mi nueva vida el día 9. Un día 9 de septiembre de 1951 conocí a la que es hoy mi adorada esposa y también fue un día 9 el de mi boda. Un día 9 mi esposa me obsequió con un hijo, que nació el mismo día del primer aniversario de nuestra boda.

Todo esto lo he logrado a virtud del Programa de Recuperación de Alcohólicos Anónimos... y algo más, la inmensa satisfacción que siento al mirarme en los ojos de mi madre y ver en ellos reflejada la felicidad.

(5)

## PODÍA AGUANTAR MUCHO BEBIENDO

*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.*

HACE algún tiempo ante un grupo de hombres y mujeres, con humildad y sinceridad, admití que soy un alcohólico y a la hora que escribo estas líneas estoy sobrio, sintiéndome relativamente feliz al lado de mis seres más queridos.

No es una degradación admitir que soy alcohólico puesto que la ciencia médica ha reconocido que el alcoholismo es una enfermedad. Además, me parece que es una demostración de buen sentido común aceptar la derrota y hacer algo eficaz para arrestar la enfermedad, en vez de andar borracho por esos mundos de Dios. Debo indicar, sin embargo, que no es fácil llegar a esta conclusión porque a nadie le agrada declararse derrotado. Pero en el caso del alcohólico, al admitir la derrota se coloca uno en la senda del triunfo en el camino de una nueva vida.

Llegué al movimiento de Alcohólicos Anónimos el 17 de marzo de 1950 y he podido arrestar mi enfermedad, día a día, 24 horas a la vez, según se me indicó por los miembros de más experiencia en el Grupo San Juan la primera noche que asistí a una reunión de Alcohólicos Anónimos. Si menciono la fecha es para dejar demostrado que A.A. funciona y no para hacer alarde de ello,

pues mañana podría estar borracho como el más borracho, ya que llevaré siempre conmigo la enfermedad del alcoholismo y sólo me separa de una borrachera ese “primer trago” que no es sino veneno para mí.

Cuando asistí a mi primera reunión de A.A. yo buscaba una tabla de salvación. Sabía que el alcohol estaba destrozando mi vida y la de los que me rodeaban, pero no podía librarme del poder que sobre mí ejercía el maldito licor. Había probado todo cuanto estaba a mi alcance: la religión, la medicina, el espiritismo, los remedios caseros, y todo, todo resultaba ineficaz, aun los consejos de mi santa madre y los de mi buena esposa. Ninguno de esos recursos y remedios me había dado resultado positivo y de ahí que cada día que transcurría me hundiera más y más en la arena movediza en que zozobraba.

Empecé a beber en la época en que entraba en vigor en Puerto Pico la prohibición y lo hice como todo bebedor social, aunque noté que aparentaba tener mayor resistencia para la bebida que mis compañeros de parrandas. Eso me hizo sentir bien por ese prurito de muchacho inexperto que no sabía el riesgo que había de correr con el uso y abuso de la bebida. En aquellos días se decía que el que no tomaba algunas copas no era un hombre. Hoy lo veo de distinta manera gracias a ese Poder Superior que yo llamo Dios.

Al correr del tiempo los tragos pasaron a jugar un papel importante los fines de semana. Comenzaba con los viernes sociales y terminaba el domingo. Más tarde se me hizo difícil el levantarme para ir a trabajar el lunes después de un fin de semana tan borrascoso y, como dicen que “un clavo saca otro clavo” nada mejor entonces que un buen trago para calmar los nervios. Aquí, amigo mío, fue donde empezó el problema en mi vida. Ya estaba el alcohol tomando un puesto prominente en mi rutina diaria.

En el año 1942 surgió una de esas cosas que le suceden a los hombres jóvenes por falta de experiencia y eso fue suficiente para llenarme de complejos y alejarme de mis buenos amigos creyendo que el mundo se me había caído encima. No supe afrontar la situación y usé el maldito licor como un escape, costándome esto el primer fracaso de mi vida. Fui obligado a renunciar a un puesto con el Tío Sam como resultado del uso excesivo del alcohol.

Teniendo nosotros los alcohólicos una sobrenatural protección divina, no tardé en conseguir otro trabajo mejor. Pero éste tampoco duró mucho. Me parecía que mis superiores estaban acechándome para eliminarme de él y como me sentía culpable de algo que a mi entender había hecho —cosa que no existía— renuncié a esa colocación.

En el año 1945 fue cuando empecé a sentirme verdaderamente enfermo. Deprimido, lleno de complejos y de temores, decidí cambiar de ambiente e irme a Estados Unidos a empezar una nueva vida. Puedo asegurar que era sincero en mi propósito, pero abrigaba la esperanza de que algún día yo podría beber como los demás. No admitía la derrota. Al llegar a aquel país prometí a mi madre y a mis hermanos permanecer sobrio y expliqué a ellos mi propósito. ¡Tantas promesas que hemos hecho y ninguna hemos cumplido! Pude mantenerme sobrio por cuatro meses, pero un día, encontrándome solo y sintiéndome infeliz por la vida monótona que llevaba huyendo del licor, decidí entrar a una barra a buscar compañía. Entré en aquel maldito sitio sin la menor intención de ingerir un trago. Escuché alguna música y empezó mi mente alcohólica a divagar, haciéndome la siguiente pregunta: “¿Por qué esas damas que están alrededor de esa barra pueden tomar y yo no? ¿Acaso soy menos que ellas en la cues-

ción del trago? Voy a probar, pero esta vez la bebida no me dominará. Yo soy un hombre. Pondré a trabajar mi fuerza de voluntad y pararé cuando quiera”. Ordené un vaso de cerveza. Esta vez iba a cambiar la bebida por una más suave, pues yo era bebedor de ron y whiskey y no uno de cerveza. La cerveza no me haría daño — pensaba yo. Pude controlarme y a las tres cervezas me fui a mi casa. No había sucedido nada. Me sentía feliz. Pude pasar la semana sobrio, pero al siguiente domingo tuve que ir a parar al mismo sitio. Ya no había otra cosa en mi mente que aquella barra. Esta segunda vez me embriagué un poco, pero llegué sin novedad al hogar. No sabía que estaba jugando con fuego. Esto quedó demostrado al tercer domingo. Volví a emborracharme, pero esta vez desastrosamente. Fue tan grande la borrachera como la última que había dejado atrás en Puerto Rico. Continué bebiendo y mi hermano mayor me hizo abandonar su casa, pues le estaba creando problemas a él y a los demás. Decidí vivir solo, pero esto tampoco dio resultado.

En el año 1947 decidí casarme con la que hoy es mi esposa. Los primeros meses bebí periódicamente, alguno que otro día, pero cuando empezaron a surgir pequeños problemas en el hogar volví a la carga repetidamente. Mi esposa trató de ayudarme todo lo que pudo, pero no le fue posible hacer nada por mí. Continué mi carrera desenfrenada y sufrí una de las experiencias más grandes de mi vida al tener que recluirme en un hospital de psiquiatría. Pude estar sobrio por un tiempo a base de miedo, pero el miedo poco a poco se me fue quitando, olvidé esa triste experiencia y volví a beber.

Son muchos los tropiezos que tuve en mi vida alcohólica, y ahora quiero relatar mi última experiencia, la que me dio a conocer al Grupo de A.A.

Hacía dos meses que estaba sobrio haciendo un esfuerzo sobrehumano. Un pequeño problema emocional me llevó a ese primer trago y volví a caer en la derrota, pero gracias a Dios, para conseguir el triunfo. Estuve bajo los efectos del licor por espacio de cinco meses. Pedía a Dios todas las noches antes de acostarme que me alejara de ese primer trago al siguiente día. Visité a mi doctor, me sometí a los tratamientos más rigurosos; visité templos religiosos y nada de eso fue efectivo. Pero como siempre digo, llegó un día en que mi Poder Superior oyó mis ruegos. En aquellos días de tortura y llevando una vida muy insegura, conocí a un joven —hoy mi buen amigo y compañero de A.A.— quien tenía el problema de la bebida igual que yo y estaba buscando solución al mismo. Este buen hombre me dijo que existía un grupo de ex borrachos que se reunía para mantenerse sobrios, todas las semanas. Me sorprendí mucho al oír que se trataba de “ex borrachos” que se reunían para resolver su propio problema. Pero decidí visitarlos.

Era viernes, 17 de marzo de 1950, la fecha que marcó ese mi Poder Superior para que yo empezara una nueva vida. Nunca podré olvidar aquella noche. Entré a aquel pequeño salón lleno de complejos, de rencores y de miedo. Estaba muy nervioso. Creía que iban a recriminarme por las faltas que había cometido. Pero cuál no sería mi asombro al ver la sinceridad con que se me trataba y al ver la humildad con que aquellos hombres y mujeres admitían ser alcohólicos. Me sentí mejor, pues en aquel momento me di exacta cuenta de que no estaba solo y que este grupo de hombres y mujeres de A.A. estaba presto a ayudarme. Fue tal mi alegría, que pedí permiso para decir algunas palabras. Tenía muchas cosas en mi adentro que me estaban mortificando y esperaba que se me presentara una oportunidad como

ésa para decírselas a alguien que entendiera mi problema. Ese era el momento anhelado, estaba entre los míos y sabía que iban a entenderme.

Esa misma noche, para bien mío, con humildad y sinceridad admití ser un alcohólico.

Desde entonces he permanecido sobrio día a día, llevando siempre en mi mente, a cada paso que doy, el hecho de que soy un enfermo alcohólico y que conozco la solución a mi problema: Dios y Alcohólicos Anónimos.

(6)

## A.A. LE DIO LA LUZ QUE NECESITABA

*De niño, los vecinos le pusieron el nombre “lechuzas” por dormir toda la noche en el monte. A.A. le ofreció un nuevo y verdadero amanecer.*

MI INFANCIA fue muy triste, pero muy triste; fue un pasado muy difícil de olvidar. Mi padre un ebrio consuetudinario, no se preocupaba nunca de mi madre, de mis hermanas; menos de mí, su único hijo.

Descuidó mi educación por dedicarse por completo a la bebida; y más doloroso todavía, se olvidó de nuestra comida, de nuestro vestuario y hasta del más pequeño juguete que tanto deseé y tanto envidié a los que sí lo podían disfrutar; mi pobre madre era la imagen del mismo dolor, era una esclava víctima del vicio (decía yo) de su esposo, y víctima del esfuerzo que tenía que realizar para medio vestir a sus seis hijos.

Lo normal para nosotros era que mi padre llegara ebrio y casi siempre a ultrajar a mi madre. Nosotros (hijos) nos refugiábamos en los matorrales ya que vivíamos en el campo. Por tal motivo los vecinos nos llamaban por el sobrenombre de las lechuzas, ya que no había semana que no nos tocara dormir en el monte.

Yo nunca pensé que mi padre sufriera una enfermedad (alcoholismo) y por tal motivo tuve muchos resentimientos hacia él y hasta llegué a odiarlo.

Todas esas humillaciones, escándalos, problemas que se vivieron en casa, me dejaron desarmado moral, espiritual y psicológicamente para enfrentarme a la vida, y me



hizo un ser totalmente insociable, con muchos complejos que paso a paso me fueron encerrando en la soledad; llegando a ser un pobre desdichado, enfermo moralmente, sin voluntad ni ilusión de la vida, me encontré condenado a transitar por el mundo solo y triste.

Tuve que retirarme del colegio por la vergüenza que me daba el hecho de estar mendigando entre mis compañeros, para que me prestaran sus libros de estudio, ya que a mi padre no le alcanzaba sino para beber: esa decisión hizo que tuviera que marcharme de mi casa. Y así empezó mi carrera alcohólica, lejos de mi madre que al fin y al cabo era mi único consuelo; empecé a beber para disipar la tristeza de estar lejos de mi casa. De regreso a mi hogar, después de unos años, ya bebía por cualquier cosa: porque me disgustaba con la novia o porque estaba contento con ella, cuando ganaba el Santafecito de mi alma o cuando perdía, en fin cualquier pretexto era bueno para beber.

¡Qué tragedia Dios mío! cuando llegué a A.A. ya era totalmente un irresponsable que no ganaba ni para vestirme, únicamente para beber.

De pronto, en esa tragedia en 1972 no sé cómo me encontré trabajando con un miembro de A.A., quien sin pérdida de tiempo me invitó a una reunión de A.A.; por la necesidad del trabajo acepté acompañarlo, mas no porque considerara que mi problema era la bebida; él nunca me dijo que mi problema era ese, pero eso sí, me llevaba constantemente a reuniones. Duré acompañándolo como dos años sin aceptar mi enfermedad, pero lo que me causó impresión fue el ejemplo que él me daba en su diario vivir y eso me hizo reflexionar sobre mi vida, sobre mi pasado y en 1974 a regañadientes acepté mi problema, que mi vida era ingobernable y que con el alcohol lógicamente la agravaba más; desde esa fecha soy un A.A.

Después de dos años de estar en la cuerda floja, expe-

rimenté la más hermosa y productiva experiencia que me regaló A.A., como fue el darme la oportunidad de desarrollar el sentimiento de servir en algo a los demás; y sin saberlo en ese entonces el más beneficiado fui yo y mi familia. A través del servicio, al principio con un sentimiento equivocado, buscando satisfacer mi ego, fui descubriendo una transformación en mi insociable e insensible personalidad; poco a poco me di cuenta de que no todo había terminado para mí. A.A. a través de todo su programa me mostraba un camino a seguir, aunque con dificultades, con muchas perspectivas para el futuro, si yo así lo deseaba.

La experiencia que he experimentado a través de los diferentes niveles de servicio, las satisfacciones, los logros y también las dificultades, es algo inolvidable para mí y que con palabras no se puede expresar. Como servidor he cometido muchos errores, pero siempre he tratado de aportar algo a mi comunidad; día a día me preparo emocionalmente, intelectualmente y psicológicamente, porque, al menos a nivel de mi zona, soy un líder y un líder debe pensar más con la cabeza que con el corazón y por eso debe prepararse constantemente.

Hoy, después de 12 años en el programa, deseo que A.A. cada día esté más disponible, y seguir colaborando un poco para ello. A.A. y Dios me han devuelto la luz que yo necesitaba, y deseo que aquellos que están en tinieblas también algún día puedan ver la luz de la vida, y que si algún día mis hijos tienen problemas con la bebida, A.A. tenga las puertas abiertas para ellos.

Gracias a Dios, gracias a A.A., gracias a mi padrino y a los compañeros que me han regalado sus experiencias y por su confianza muchas gracias, porque por todos ustedes, hoy estoy disfrutando la felicidad de vivir sobrio.

(7)

## HASTA LA FLOR MÁS BELLA SE MARCHITA CON EL ALCOHOL

*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.*

ESCRIBIR MI HISTORIA no me resulta sencillo. Narrarla ante los grupos de compañeros Alcohólicos Anónimos no ha sido difícil, puesto que he tenido facilidad de palabra y, al fin y al cabo “las palabras se las lleva el viento”, pero escribir lo que fui, lo que me sucedió y lo que ahora soy, es algo que por un lado me da miedo y por el otro me fascina.

Creo que dos problemas en mi edad infantil fueron determinantes para crearme un tipo de personalidad insegura, origen de muchos de mis defectos de carácter.

El primero se originó a la edad de cuatro años cuando mi madre trajo al mundo a mis hermanos gemelos (niño y niña) y yo sentí que vinieron a quitarme el lugar de “reina del hogar”. A partir de aquel momento busqué de mil formas agradar a los demás para sentirme aceptada.

El segundo, basado en mi inseguridad, originó una dependencia emocional casi patológica hacia mis padres, y como el carácter de ellos nunca fue estable, yo viví con mis emociones a la deriva y de acuerdo a sus variantes estados de ánimo.

Por lo demás, viví una vida de pequeña-burguesa, cimentada en una educación católica y con algo que

siempre me ha ayudado muchísimo: la práctica constante de algún deporte. De niña fui una buena nadadora, pero el temor a no llegar a ser “la mejor” me hizo abandonar un equipo donde empezaba a realizarme bien. Esa ha sido una característica de personalidad que me acompañó hasta hace muy poco: fui de “o todo, o nada”.

Mi paso de la niñez a la pubertad sucedió a la edad de once años. En aquel entonces tuve mi primer contacto con el alcohol; mi madre preparaba tés de canela con ron para aliviar los cólicos mensuales y yo me aficioné a tomar varios cada período, hasta que me dormía. Recuerdo que me encantaba esa sensación de “dejadez” que sobrevení.

Por esa época fue cuando ingresé en las “Guías”, donde fui realmente feliz: Conocí a un Dios bondadoso que me llenaba de paz espiritual: supe que “dando es como recibimos”; y conocí el sentimiento de amor a la naturaleza, que afortunadamente nunca perdí.

A los 14 años me convertí en una jovencita físicamente atractiva; terminé la secundaria con un buen promedio en una escuela pública que me encantó. También a esa edad cambié mis actividades de fin de semana por las de ir a tomar café con muchachos de mi edad y asistir a mis primeras fiestas. Fue mi época del despertar del sexo y la sublimación del amor. Me consideraba una chica muy profunda y sin intereses materiales, por lo que buscaba muchachos que estuvieran de acuerdo con mi forma de pensar. Para mí, el amor era lo más importante del mundo.

En aquel tiempo, mis principios morales eran muy fuertes y sentía un gran miedo al castigo, tanto de Dios como de mis padres, lo que me permitió vivir la adolescencia tranquila y de acuerdo a los intereses de mis mayores, aunque de ninguna manera significaba que yo estuviera de acuerdo con todo lo que se me decía: me

paralizaba el miedo, más que la convicción de esta forma de ser, pensar y vivir.

Al terminar la secundaria, me frustré porque mi padre no me permitió ingresar en una preparatoria pública, lo que me ocasionó una serie de resentimientos hacia él. Ingresé a una escuela de monjas, donde empecé a decepcionarme de la religión debido a ciertas actitudes mezquinas que observé: La directora (madre superiora), era la antítesis de la humildad. Poco antes de terminar el primer año, renuncié a seguir estudiando allí: el ambiente de niñas ricas y monjas hipócritas me era insoportable. Me cambié a una academia de secretarías en inglés-español, donde cursé una carrera brillante con muchachas de mi clase social.

A la edad de 18 años y con mi título de Secretaria, entré a trabajar en la Universidad Nacional en uno de sus institutos de investigación científica.

Considero que en ese momento se inició un proceso de cambio tanto en mi ideología como en mi filosofía de la vida: la mayoría de los científicos tenían a la Ciencia por Dios y, como yo los admiraba y respetaba, su influencia me fue penetrando lentamente. Al mismo tiempo me nació la afición por las lecturas feministas y tomé un curso en la Carrera de Letras donde analizamos varias novelas de crítica social Latinoamericana. Todas estas influencias gestaron en mí a una mujer diferente; empezaba a vivir crisis existenciales y a tener serios problemas con mi padre, al que consideraba clásico “macho hispano”.

Históricamente, el país vivía el movimiento estudiantil de 1968. En el ambiente en que yo me movía, había conferencias, mesas redondas, películas, etc., sobre la situación social, económica y política del país, desde el punto de vista de los intelectuales de izquierda. Mi natural inclinación hacia los desposeídos (basada en mi

filosofía cristiana), favoreció que, poco a poco, mi estructura mental fuera cambiando hasta convertirme en marxista... de café. Me fascinaba ir a una cafetería donde se reunían bohemios y comunistas, ¡ese era mi lugar preferido de toda la ciudad!

Entonces viví un noviazgo que yo considero largo (cuatro años) con un muchacho que estudiaba la carrera de Física. Al principio fui muy feliz con él, pero al cabo, nuestra relación empezó a deteriorarse. Discutíamos mucho; era muy posesivo y celoso; me prohibió ingresar a estudiar la preparatoria (lo que para mí era muy importante, porque yo soñaba ser algún día estudiante universitaria y me sentía frustrada por no haberlo logrado con anterioridad). Al fin vino la ruptura inevitable.

Mi crisis existencial se agravó. Vi cómo a dos de mis hermanas les iba muy mal en sus matrimonios y la infelicidad de la mayoría de los matrimonios que conocía. Mi acentuado “feminismo” se agravó cuando me percaté de la infidelidad masculina general, situación que nunca vi en casa de mis padres.

Pensé: “¡A mí eso nunca me pasará!” Creí que la “relación perfecta”, debería ser para mí la unión libre. Realmente estaba muy influenciada por autoras como Simone de Beauvoir y Rosario Castellanos, también por una maestra feminista de la Facultad de Letras Españolas.

Decidí “cambiar de aires”. Viajé durante mes y medio por el extranjero. Llevaba la esperanza de encontrar una respuesta a todas mis inquietudes al salirme de un ambiente que me agobiaba.

Cuando subí al avión tuve una sensación de libertad. Por primera vez manejaría las riendas de mi carreta. Me sentía optimista, hermosa y tenía fe en mí misma y, de una u otra forma intuía que mi vida cambiaría a partir

de ese momento. ¡Efectivamente cambió: empezó la debacle!

En España aprendí que vivir con un poco de vino “entre pecho y espalda”, era agradable.

Allá todo el mundo bebía durante la comida y en la cena; en el internado en donde me alojé nos ponían en la mesa todas las botellas de vino que quisiéramos consumir. Por las tardes acostumbrábamos ir a tomar un “chato de manzanilla con pinchos”, y por las noches después de la cena, íbamos a las “peñas” a beber en “porrón”, en lo que me volví una campeona. Pensé: “esto es felicidad: Al fin me liberé de miedos, angustias, complejos, represiones, prejuicios y perfeccionismos...” ¡Se había iniciado mi carrera alcohólica!

Hubo un síntoma alarmante que no capté en todo su significado: Una tarde se me “apagó el switch” en el comedor y desperté al otro día, en mi habitación; sentí complejo de culpa, ese sentimiento que se volvería tan característico después de mis borracheras.

Cuando regresé a mi país, venía decidida a ser una mujer diferente: Ingresé a estudiar la preparatoria, por las tardes; en las mañanas seguí trabajando en la universidad, e inicié una relación liberal con un científico que había conocido en mi trabajo y con el cual me sentía plenamente identificada: me enamoré de él profundamente.

Por supuesto mi nueva vida vino acompañada de grandes conflictos familiares, (mi padre nunca aceptó mi situación y mi madre, al principio tampoco) pero el vino y el amor me daban valor y confianza.

Así viví casi toda mi actividad alcohólica. Él era un bebedor fuerte; no recuerdo que pasáramos juntos tiempos libres sin beber.

Al principio fue muy excitante. Ambos trabajábamos en la universidad. Él me alentaba en mis estudios; me

había propuesto llegar a ser universitaria y, con su ayuda, sin duda lo conseguiría. Sin embargo los fines de semana bebíamos muchísimo; las *lagunas mentales* se volvieron rutina, aunque todavía no las identificaba como tales y me decía: “me quedé dormida, ¡eso es todo!” Pero, en un viaje después de una borrachera, él se enojó conmigo y fue así como descubrí que, dentro de mis borracheras, había períodos en los que yo seguía actuando maquinalmente pero luego no recordaba lo que había sucedido.

En aquella época ingresé a la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, y me volví de izquierda radical; ahí pertencí a un Grupo Estudiantil donde estudiábamos *El Capital*, de Marx, y, con mi pareja, éramos sindicalistas de nuestro trabajo y como tales, participamos en varios movimientos huelguísticos.

Sin embargo toda mi vitalidad de esos años, decayó cuando él realizó un viaje largo al extranjero y me di cuenta de la dependencia emocional tan enorme que tenía hacia su persona. En su ausencia tuve la peor laguna mental hasta ese momento; perdí mi coche en el aeropuerto al irlo a recibir y tuve que vivir experiencias muy desagradables que me hicieron reflexionar: “*tal vez soy una alcohólica ...*” me dije.

En ese tiempo, mi hermana la mayor, regresó de Estados Unidos en donde había conocido el programa de Alcohólicos Anónimos, aunque ella casi no bebe; tenía amigos que asistían a los grupos y me dio un “autodiagnóstico” para que decidiera por mí misma si era alcohólica o no. Lo contesté honestamente ¡y supe que era una alcohólica!; sin embargo no acepté asistir a los grupos por miedo a dejar de beber... para siempre. Y empecé un largo peregrinar de cerca de dos años donde traté de *aprender a beber*: dejé las bebidas fuertes y sólo tomé vino; me reprimía y no bebía hasta el fin



de semana; trataba de dosificarme las copas... pero irremediablemente llegaba a la pérdida del control y la borrachera terminaba en una *laguna mental* y la consecuente resaca moral.

Mi inseguridad se acentuó. Envidiaba el prestigio profesional de mi pareja. Cada día me volvía más posesiva y celosa. Me estaba amargando y busqué una salida equivocada: quise adquirir seguridad en la coquetería.

Sé que todas esas fueron manifestaciones del avance de mi alcoholismo y consecuentemente de mi locura.

Por supuesto la relación con mi pareja se deterioró y a mis veintiocho años de edad, derrotada ante mí misma y consciente de mi principal problema, mi alcoholismo, me separé de él.

Viví nueve meses de infierno. Traté de no beber a base de fuerza de voluntad, con la práctica del yoga, con ejercicio... ¡pero no lo logré! Llevaba dos meses nuestra separación cuando llegué a mi fondo alcohólico. Vivía con una amiga y supe que él saldría de viaje; me comuniqué con él y me propuso que en su ausencia ocupara el apartamento si lo creía conveniente. Y así lo hice. Allí, en la soledad, sin él, bebí muchísimo, auto-agredíendome, lacerándome y con la idea del suicidio como única salida. Al amanecer, ebria, quise trasladarme a mi trabajo en mi auto y perdí el control... Cuando volví en mí estaba en el fondo de un pequeño barranco, ilesa físicamente, pero totalmente destruida mental y espiritualmente. ¡Había llegado al fondo de mi sufrimiento!

Anímicamente estaba tristísima; el sentimiento de soledad me aislaba; sentía lástima de mí misma, ¡estaba completamente derrotada por el alcohol!

Algunos meses después, en noviembre de 1979, le supliqué a mi hermana: “¡Llévame a un grupo de Alcohólicos Anónimos!” Con gran esfuerzo había acu-

mulado un mes sin beber, lo que me permitió entender algunas de las experiencias que oí, y pude identificarme con ellas.

En el grupo, la mayoría de la gente estaba contenta y tranquila. Me felicitaron por haber tenido el valor de cruzar la puerta de un grupo de Alcohólicos Anónimos y algunos me contaron sus historiales. Me agradó. Sentí un puente de comunicación con ellos; por primera vez en mi vida sentí que había llegado al lugar al cual pertenecía: ellos también habían llegado sintiéndose completamente solos y fracasados. Supe que esos son sentimientos comunes entre las personas que tenemos problemas con nuestra forma de beber.

Salí del grupo con la esperanza de cambiar. ¡Un nuevo cambio! Quería darme una oportunidad. Sin concienciarlo me había derrotado ante el alcohol y había decidido dejar mi problema en manos de un Poder Superior amoroso, que para mí, en aquél entonces, era el grupo de hombres y mujeres que habían logrado algo que yo no podía: vivir contentos y tranquilos sin beber.

El grupo al que llegué, sesionaba martes, jueves y sábados. A partir de ese momento empecé a asistir con regularidad y a tratar de seguir humildemente las sugerencias de mis compañeros; yo sabía que para mí no había alternativa posible, debería de actuar como me dijeran aunque mi razón, muchas veces, no estaba de acuerdo con su filosofía, y otras veces ni siquiera entendía el lenguaje que utilizaban.

Han transcurrido cuatro años desde aquel día y gracias a Dios y al programa de Alcohólicos Anónimos no he vuelto a beber. Cambios trascendentales en mi personalidad se han ido sucediendo atribuibles al programa de A.A., por lo que lo conceptúo como un programa de vida nueva.

Llegué y ya no bebí. Esto fue vital y aunque acepta-

ba de corazón mi alcoholismo, no podía aceptar que mi vida había sido ingobernable. Durante mi primer año en A.A. persistí en mis actitudes y me conformaba con no beber y cumplir con mis obligaciones cotidianas, que como perfeccionista que soy, había incrementado de tal manera que no me dejaban tiempo ni para respirar. Vivía compulsivamente: trabajaba, estudiaba, hacía yoga, asistía a mis juntas de A.A., corría de madrugada... pero también me alejaba de la gente, tenía miedo de ser agredida, me sentía marginada e inferior. Ya sin el anestésico del alcohol, resurgieron todos mis complejos e inseguridad. Los fines de semana comía y dormía también exageradamente.

Por otro lado, durante ese primer año sin beber me llené de resentimientos hacia mis padres: los culpaba por mi alcoholismo. Parecía que nunca podríamos volver a vivir en armonía.

El segundo año conocí al compañero que habría de ser mi padrino en A.A. Con su orientación descubrí que mi principal problema era el espiritual: ¡Había enterrado a mi espiritualidad en lo más profundo de mi inconsciente y eso me hacía estar profundamente amargada y resentida con todo lo que me rodeaba! Aprendí a perdonarme y a perdonar a mis padres: regresé a vivir con ellos, porque, como me dijo mi padrino: “Tienes que aceptar tu origen y necesitas reparar los daños que has ocasionado. Sin esas dos cosas, no podrás empezar a progresar dentro del programa de Alcohólicos Anónimos”.

Le hice caso, pedí perdón a mis padres y regresé a vivir con ellos; sin embargo, mis resentimientos no me permitían vivir armónicamente. En la tribuna del grupo acepté en voz alta todo lo que me molestaba y poco a poco el malestar fue desapareciendo.

Mi padrino desempeñaba un servicio dentro de A.A.,

y yo andaba con él “de la Ceca a la Meca”; trabajé en instituciones que atienden a alcohólicos, en reuniones de información al público en la capital y en el interior, lo acompañé a pasar el mensaje a otros alcohólicos, visité cárceles... En fin, viví por primera vez el placer de servir al prójimo y de ser útil.

Sin embargo la experiencia más importante en ese año fue la de sentir que la idea de Dios no era incompatible con mi nueva manera de pensar y vivir. Tuve esperanza y fe en un cambio profundo que me ofreciera la tranquilidad interior.

Considero que en ese año aterricé de un largo viaje: volvía del mundo de la locura.

Un Poder Superior me devolvía el sano juicio y conocí al fin una existencia equilibrada. Al tercer año de mi nueva vida, la relación con mis padres y mis parientes en general, mejoró muchísimo.

Terminé la carrera de Sociología. Y empecé a disfrutar mi trabajo como técnico académico en una dependencia del gobierno. Liberada de ciertos complejos de inferioridad, emprendí el viaje hacia el conocimiento de mí misma, paralelamente a la aceptación de mis carencias: Trabajé defectos tales como la envidia, la ira, la gula, la lujuria, el perfeccionismo, la autoconmiseración y los resentimientos, con los medios que nos brinda el programa de A.A.

Mi cuarto año en A.A. fue bellissimo: ¡encontré el amor! Un compañero de la comunidad me ha hecho inmensamente feliz. El amor me ha permitido un equilibrio emocional y un crecimiento espiritual como nunca hubiera soñado alcanzar.

El día de nuestra boda sentí que Dios me entregaba un libro en blanco y me daba la oportunidad de escribir nuevamente mi historia en base a todo un pasado de errores, sufrimientos y algunos aciertos.

Hoy mi marido y yo disfrutamos de la alegría de vivir. Creo que hacemos una buena mancuerna dentro de los grupos de Alcohólicos Anónimos. Esperamos un bebé.

Las viejas ideas de que el matrimonio y la maternidad no eran para mí, se han ido.

Hoy me amo y me respeto, amo y respeto a mi marido y empiezo a amar y respetar a mi prójimo.

Vivo... ¡muy sabroso!

(8)

## DESPERTÓ A PUNTO DE MORIR

*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.*

EN ESTA FECHA, hace 12 años, un día desperté en una sala extraña. Abrí los ojos y el fuerte olor a desinfectante más el sinnúmero de aparatos médicos que me rodeaban, hicieron que me diera cuenta de dónde estaba. Me toqué la cara y noté que dos tubos de plástico salían de mis orificios nasales. Mis antebrazos estaban pinchados con agujas también conectadas a tubos de plástico y uno de ellos venía de una botella de suero que colgaba de un gancho.

De repente me llegó un poco de claridad mental por haberse despejado la nube que obstruía mi cerebro y mis pensamientos comenzaron a tener sentido.

Estaba en una sala de cuidado intensivo en una clínica de Guayaquil. Había estado al borde de la muerte. Los susurros del personal médico y las caras atemorizadas de los pocos familiares que me visitaban, me indicaron que mi estado era crítico. Concentré mis pensamientos tratando de encontrar una razón y de pronto, vino a mi mente la escena del día anterior cuando en desesperación había tomado una sobredosis de barbitúricos con la intención deliberada de poner fin a mi trágica vida.

Cerré los ojos otra vez e hice un recuento mental de los sucesos que me habían llevado hasta el borde de la muerte.

Nací en un pequeño puerto de un pintoresco país en la costa del Océano Pacífico de Sudamérica, el Ecuador. Pueblo tan pequeño como era, toda la gente se conocía y especialmente se conocía a mi familia debido a que mi padre era el gerente de la única sucursal bancaria de la población. Mi padre, hombre de muy buena educación y de reconocido buen comportamiento moral, cristiano en principios y acción, respetado y apreciado. Mi madre, una mujer bella procedente de una familia prominente de la provincia, educada en los Estados Unidos, dominaba tanto el idioma inglés como el español. Era muy querida y festejada por su franqueza de carácter y dones sociales.

Irónico, pero como era natural en nuestro medio, fui extremadamente mimado por mis padres y demás familiares, de tal manera que me convertí en un niño muy mal educado durante ese período de tiempo. Algo terrible, a mi parecer, me sucedió a esa edad; un cuarto hijo fue agregado a la familia y justamente desde que nació empecé a odiar a mi hermanito menor. Imaginé que solamente había venido a quitarme el lugar que ya yo tenía en la familia. Me había despojado de esa *corona* imaginaria que yo creía haber llevado como el *príncipe* de la familia.

Mi padre acostumbraba a tomar un vaso de vino de mesa con todas sus comidas. Un buen vino que importaba de Francia ya que se creía era el mejor vino del mundo. A mi hermana y hermano mayores y a mí, se nos permitía tomar un vaso de sangría que consistía en medio vaso de vino con medio vaso de limonada dulce y hielo. ¡Cómo me gustaba esa bebida! Me gustaba no solamente el aroma sino también ese sentimiento de bienestar que me causaba. Yo siempre pedía un segundo vaso para el cual mi padre nunca dio su consentimiento. Un buen día, a la edad de ocho años, muy

secretamente tomé una jarra de limonada, suficiente hielo y armado con la llave del sótano donde se guardaba el generoso vino, bajé y empecé a prepararme y beber la suficiente sangría hasta que experimenté la primera *laguna mental* de mi vida.

Todo lo que recuerdo es que cuando volví en mí, mi madre estaba parada al frente mío con un látigo en la mano. Así es que fui castigado, no solamente con el látigo sino que además fui confinado al dormitorio por una semana y no me fue permitido ir a un gran encuentro de box que se realizaba ese fin de semana. Todos esos castigos me dolieron mucho pero no fueron de ningún beneficio porque a mí me continuó gustando el sabor del vino y principalmente el efecto que me producía.

Yo tenía diez años de edad cuando se levantó una revolución militar en el país que causó la quiebra del banco para el cual trabajaba mi padre. Se vio precisado a vender la magnífica residencia que teníamos y nos mudamos a la capital. Yo ocupaba el tercer lugar en una familia de cuatro, una hermana y hermano mayores y mi hermanito menor. Ya no era el *benjamín* de la familia pero yo nunca acepté ese hecho. Siempre seguí tratando de reconquistar el puesto de *predilecto* que tuve por siete años. Ya no se me mimaba ni se me consentía pero yo seguía siendo un *engreído* de mí mismo, En mis años de adolescente, cada vez que tenía la oportunidad de beber alcohol, lo hacía con mucho agrado porque la bebida me hacía sentir como si fuera el “rey de todo el mundo”.

Era yo ya un joven de catorce años cuando se celebraba haber logrado el primer envase de un primer cocimiento de cerveza en una fábrica en la que mi padre tenía participación. La cerveza corría entre los empleados quienes bebían alegremente. Naturalmente, yo también me uní al júbilo y bebí cerveza hasta sentirme ya “*todo un hombre*”. De regreso a la casa, sintiéndome un



“*super macho*” empecé a molestar con intenciones sexuales a una empleada joven que había sido criada con nosotros más como un miembro de la familia que como una sirvienta. Esto causó graves disgustos a mis padres quienes me reprendieron enérgicamente, pero a mí me siguió gustando el efecto que me producía cualquier bebida alcohólica.

Durante mi niñez fui considerado como un muchacho de conducta desordenada, sin embargo pude terminar mi escuela. Como adolescente mi vida continuó siendo la misma, agravada por esporádicos episodios de bebida excesiva. Esto continuó hasta que ingresé a la Escuela Naval donde los cadetes no teníamos permiso para beber, así es que no tomé ni un solo trago durante los cuatro años siguientes. Pero llegó el día de la graduación y después de la ceremonia, durante el baile de promoción, un oficial más antiguo, brindándome un cóctel, me dijo que un miembro de la Armada tenía que tomar y consecuentemente tenía que aprender a beber. Desde ese día en adelante empecé a tratar de aprender a tomar sin que jamás pudiera lograrlo.

Siendo ya adulto, un oficial y una persona de muchas habilidades, pues tenía don de gentes, humor muy fino, alegría innata, inclinaciones artísticas musicales, dibujo y pintura, bailarín, siempre fui considerado buen compañero en los deportes y mi amistad era codiciada. Se pensaba que mi éxito en la vida era una cosa asegurada. Sin embargo, desde algunos años atrás, ya minaba en mí la base misma de la existencia de una enfermedad que en esa época no se reconocía como tal.

Tratando de escapar de mi vida licenciosa, contraí matrimonio creyendo que así tomaría menos. Pero no fue ese el caso. Me retiré del servicio en las fuerzas armadas, ingresé en la marina mercante, fui capitán de un barco, pero esos cambios no dejaban de ser nada más

que *escapes*. En el año 1950, cuando ya tenía 33 años, sentí la necesidad de escapar otra vez. El estado cada vez más agravado de mi vicio me hizo emprender la más fácil huida a mis propias flaquezas. Con una amante y digna esposa y dos hijos pequeños emigré a los Estados Unidos. Me radiqué en Los Angeles. El cambio en mi vida fue dramático. Trabajé como jefe de ventas y diseñador, estudié y practiqué la ingeniería mecánica. La familia creció con la llegada de dos hijos más, y con el amor de mi esposa los criamos a todos ellos en una casa que compré dentro de un típico barrio residencial norteamericano.

Pero siempre llevaba clavadas en mis espaldas las despiadadas y agobiantes garras de la dolencia alcohólica. El aplastante peso de mi enfermedad fue demasiado y desmoronó la unidad familiar. Perdí toda la fe que alguna vez tuve en Dios y me burlaba irónicamente de los principios religiosos y morales que se me habían dado desde niño. El divorcio se hizo inevitable. Perdí buenas oportunidades de trabajo y me transformé en un paria.

Sacando fuerzas de donde ya no había casi ninguna, después de vivir veintitrés años en los Estados Unidos, decidí escapar nuevamente. Vendí la casa y me fugué geográficamente a mi país de origen. Siempre llevando a cuestas mi tristeza, mis fracasos y mi incurable enfermedad. Poco me duró el capital que llevé. Cuando me vi sin un centavo, sin un amigo, sin una salida, sin Dios ni ley, creí que para mí había una sola fuente de paz: el suicidio.

Después de un mes de permanecer entre la vida y la muerte en el hospital, me recuperé en algo físicamente y regresé a casa de uno de mis hijos en California. Mi alcoholismo se hizo más agudo entonces, estaba ya en la última etapa de la fatal enfermedad. Borracho, un “*wino*” completo, me quedaba dormido en los callejo-

nes de la ciudad. Unos dos o tres tragos del vino más barato que pudiera conseguir, era lo único que necesitaba para entrar en la inconsciencia de la borrachera. La única manera de no darme cuenta de que todavía existía. Mi vida había quedado reducida a un ensayo de vergüenza y dolor.

Fue de ahí, de ese estado de postración y desgracia, de donde me sacó la *mano de ayuda* de Alcohólicos Anónimos. Mi hijo había hablado previamente y había sido informado que irían a verme solamente si era yo quien lo pedía.

La angustia era inmensa, mi desesperación era indescriptible, pero justamente esa situación en que me hallaba en esos momentos, hizo que aceptara el consejo de mi hijo y le pidiera que llamara a A.A.

Los A.A. no se hicieron esperar. Una llamada telefónica y 30 minutos después llegaron en mi ayuda. Me saludaron como si fuéramos viejos amigos, pidieron café —algo inusitado para mí ¿alcohólicos que beben café?— y se sentaron cómodamente a conversar conmigo. ¿Qué me dijeron? No lo sé, pero sí recuerdo que después de una hora se despidieron dejando en mí un pequeño rayo de esperanza. Sí, pequeñísimo, pero aún así pude distinguirlo a distancia. Al día siguiente me llevaron a una reunión de grupo. Tembloroso y desaseado como estaba, fui recibido muy cariñosamente. Se trataba de una reunión de aniversario. De uno en uno fueron pasando a la tribuna. Primero el miembro que cumplía su aniversario seguido por otro que había sido su *padrino*.

Los pasajes de sus vidas que narraban iban dejando huellas un poco más profundas en mí y así empezó mi proceso de identificación. Me parecía que hablaban única y exclusivamente para mí. Lo que más me gustó fue la franqueza y sinceridad que vi en todos ellos.

Todos me decían “*Keep coming back*” y yo seguía

yendo. Me divertía mucho el ambiente de sana camaradería que existía. Había días en que me desanimaba porque creía que necesitaría mucha *fuerza de voluntad* que yo no tenía, pero todos me decían que lo que yo necesitaba era *buena voluntad*. Empecé a ver que yo no tendría que emprender una fuerte y encarnizada batalla contra quien yo creía era mi peor enemigo, el alcohol. Comencé a darme cuenta de que mi verdadero enemigo era yo mismo. Estos A.A. me hacían ver que mi adversario era mi propio ego. Me hacían comprender con claridad que para luchar contra este enemigo necesitaría la ayuda de un Poder Superior.

La herencia que yo había recibido de mi mal comprendida religión era que yo había nacido equivocado. Que sin reglamentos y sin guardianes que vigilaran al demonio que había en mí, torrentes de veneno y de maldad se desencadenarían naturalmente de mi ser para devastar y destruir todo lo bueno que había en mi camino. Vi que se había presentado un conflicto en mi larga vida. La pregunta había sido ¿yo o Dios? Yo me había escogido a mí, a mi propio y querido ego. Pero esto lo había hecho muy secretamente. Durante mi juventud había sido un agradable y aceptable hipócrita. Que Dios, siendo el espía cósmico que yo creía que era para mí, y que yo, sabiendo que estaba equivocado, me había convertido en un normal, moderno y culpable alcohólico-neurótico.

Por estos doce años pasados, todo parece haberse transformado de una jornada de ser “*debido a*” en otra jornada de ser “*a pesar de*”, y el responsable de esto es el milagro de Alcohólicos Anónimos. Lo que yo creía ser solamente una comedia de desobediencia moral, de sexo y de alcohol, ha sido transformada por el programa de los Doce Pasos, en una lección de despertar al conocimiento consciente. No eran pecados los que había,

era solamente la separación de Dios, la falta de unidad. Antes había existido una separación consciente de un Poder Superior, separación consciente de los demás seres humanos y eventualmente, una desintegración de mí mismo. A.A. y su programa de los Doce Pasos han hecho que yo pueda unificar a mi ego, mi mente y mi espíritu.

Hoy en día tengo el convencimiento en lo más profundo de mi ser, de que en la vida existe solamente un peligro para que todo se convierta en problemas. El peligro de la *separación*. Permitir que el ego gobierne la vida separado de la mente y del espíritu. Pero también estoy convencido de que hay una sola salvaguardia para ese peligro. El convencimiento de la existencia de un Poder Superior, sinónimo de Vida, Bondad, Dios. En A.A. empecé a unificar mi vida de separación con el programa de los Doce Pasos. Admisión, convicción y liberación. Limpieza de casa y mantenimiento. Todo esto es una nueva vida para mí, pero no solamente nueva, también es la vida más maravillosa que yo jamás haya vivido. Vivo en una total espera de guía y dirección, y la obtengo. Y si alguien me pregunta: “¿Cómo lo sabes?” Tengo la más simple de las reglas en el mundo para contestar. Nunca lo he pasado tan bien. Mi vida en A.A. es la única *buena vida* que he conocido. La única vida que ha sido fácil y sencilla durante mis largos años de existencia. Estoy viviendo los mejores años de mi vida. Vivo una vida de gratitud porque no he bebido licor desde hace doce años, porque vivo en paz conmigo, con mis semejantes y con Dios.

Desde el invierno de 1976 cambié totalmente la trayectoria de mi conducta. “Dejé de beber de una vez por todas”, mi manera de vivir y de beber me estaba destrozando. Por la gracia de Dios he podido rehacer mi vida. Ahora vivo feliz en medio del cariño de una nueva familia.

(9)

## NACIDO PARA BEBEDOR, BAILARÍN Y LADRÓN

*Andaba perdido sin más que perder, descendiendo al abismo de la degradación. El vago recuerdo de algunas palabras de esperanza le enseñaron la salida.*

**S**OY ALCOHÓLICO como mi madre que murió víctima del mal. Yo estoy vivo.

Era yo muy chico; vagamente recuerdo que mi madre dormía debajo de las camas, pero no alcanzaba a distinguir por qué. Me han dicho que se hizo alcohólica a consecuencia de vender ilícitamente alcohol en una tiendecita que aparentaba ser miscelánea; otros me han dicho que se vio obligada a refugiarse en la bebida debido al mal trato que recibía de mi padre. Vendía ella toda clase de mejunjes. Cuando murió estaba yo en tercer año de primaria; a mediodía fueron por mí a la escuela y me llevaron al hospital donde estaba falleciendo a consecuencia de su manera de beber.

Quedamos solos mis dos hermanos, mi padre y yo, con el negocio. Me encargaron del suministro de alcohol para su venta; me acompañaban otros muchachos. A veces tomábamos de ese alcohol, por pura travesura. Una vez nos lo acabamos y tuve que romper la botella y mentir; “¡Me caí y se me rompió!” Otra vez completamos el contenido con agua. Naturalmente las golpizas y regaños menudearon por mi temprana inclinación a ingerir “paquiderma”, como llamábamos a la combinación de refresco de naranja con alcohol. No sólo bebía

yo, como tengo dicho; también mis amigos. Una vez el padre de uno de ellos, a quien se le pasó la mano y sacamos de la casa totalmente borracho, vino por él y a golpes con un alambre de la plancha se lo llevó. Luego regresó para acusarme ante mi tía: —¡Es el causante de esta maldad!— le dijo. Yo estaba durmiendo la borrachera como otras veces, a mediodía, argumentando que estaba enfermo. Mi tía esperó que se me bajara la borrachera y luego a golpes me despertó, me bañó y me condujo a la escuela donde me exhibió como vicioso y rebelde.

Cuando murió mi madre me sacaron de la escuela en donde ella me tenía porque era cara la colegiatura y me inscribieron en otra, muy barata y por supuesto muy distinta. Después de que fui señalado por borracho ante todos en esa escuela, jamás volví.

Como ya no estudiaba me quedé al frente del negocio de venta de mejunjes y aprendí a distinguir toda la miseria y nivel de la degradación en el desfile interminable de viciosos, enfermos, pordioseros, borrachos, bebedores fuertes, agresivos, arrastrados, sucios... Me quedé solo en la casa de mi madre y la sentía enorme y vacía. Cuando ya tenía unos catorce o quince años, luego de trabajar en la tienda por horas y horas, huía de la soledad y, en ocasiones especiales, buscaba compañía y nos tomábamos algunas copas.

Una vez, estando en la tienda, alguien a quien apreció en mis recuerdos, me motivó y ayudó para que continuara estudiando: ya había terminado la primaria y esta persona me convenció para que me inscribiera en la secundaria. Alentado me inscribí pero se me dificultaban los estudios; allí me enviaron a un psiquiatra quien mandó que me hicieran varias pruebas, las cuales no aprobé, y me dijo que yo no estaba bien de mis facultades mentales.

Me sentí muy mal con esa opinión médica y fui dado de baja de la escuela luego de cuatro años sin haber aprobado ni siquiera el primer año.

Ya para entonces pensé que había nacido para bebedor, bailarín y ladrón, motivo por el cual me adherí a grupos de borrachos y rateros.

Así empecé a hacer todos los destrampes y aberraciones que vi hacer en el desfile de beodos que pasó por la tienda de mi infancia; con esto quiero decir que robé, golpeé, violé y falté a la moral en todas sus formas... sólo me faltó matar. Quien me liberaba de los problemas con la justicia y de la degradación, era mi hermana, ¡pero también a ella golpeé cuando, desesperada por mi conducta, me arrojó una de las ollas de barro que fabricaba! ¡Fue de ese modo que sentí que carecía de principios de toda índole!

No puedo decir que por beber yo perdí a mi familia, mi capital, mi trabajo, porque no tuve ni familia ni dinero ni trabajo... ni moral. Me da risa cuando me acuerdo que hubo quien me preguntó: “¿Por qué no te casas?” Me da risa la ingenuidad de la pregunta; ¿quién se casaría con un tipo que cuando no anda crudo, anda borracho? Debo decir que yo era muy afecto al baile; no era muy buen bailarín, nada de eso; me gustaban las pachangas porque eran origen de grandes parrandas. Fui al carnaval durante cinco años consecutivos; recuerdo del viaje de ida y de cómo llegaba al puerto, pero, ¿del regreso? ¡nada!

La ley andaba muy cerca, tras de mí, para ponerme en mi lugar; por esto viajaba y no tenía lugar fijo de residencia. Una vez acudí a mi padre para que me auxiliara en los descomunales líos en que andaba metido, me recibió y le expliqué de qué se trataba y que necesitaba desesperadamente dinero. “Tengo cien pesos, ¿te sirven?” me dijo. “¡Cómo crees!” le dije. “¡Necesito miles!”



“¿No te sirven?” me volvió a decir: “Entonces: ¡Lárgate!...” Me fui.

Llegué a la ciudad, en donde, por primera vez, conseguí dejar de beber, tratando de sentar cabeza... durante mes y medio.

Otra vez borracho y en las mismas, me sucedió algo que voy a contar. Fui a una ciudad del este. Me metí en un establecimiento de mala muerte en donde estuve bebiendo en demasía, hasta que discutí con el dueño por ¡quién sabe qué causa! El problema se puso bastante serio e intervino el hijo del dueño, contra los que me lié a golpes y perdí. Fui golpeado con bates de béisbol. Medio muerto me sacaron del tugurio aquel y me abandonaron en medio de un camino. Mal herido volví en mí y me encontré bañado en sangre. Regresé al establecimiento golpeando las puertas, las paredes de tablas, escandalizando, sin que me abrieran.

Me fui a la vivienda que habitaba, saqué petróleo y me dirigí al jacal dispuesto a acabar con él y con todos sus moradores. Justamente cuando acababa de rociar el petróleo y prendía el fuego, aparecieron los policías que frustraron mis propósitos y me recluyeron en la cárcel de aquella población. Salí, y de nuevo me metí en problemas por lo que tuve que abandonar, corriendo, la ciudad.

Visité muchas cárceles debido a mi conducta ingobernable y mi desenfrenada manera de beber. Ya en otra ciudad se me clavó la idea de cambiar de vida y el propósito de no volver a beber. Sólo un mes lo conseguí y, de nuevo, me encontré sumido en mi triste realidad. “No es creíble que mi situación sea tan crítica que no pueda con la botella”, pensé.

Tenía un padrino que me aconsejaba y que hacía tiempo que me insistía para que hiciera algo que me ayudara a dejar de tomar. Él me llevó algunas veces,

infructuosamente, a jurar no beber; en una ocasión me llevó a un santuario, donde me hizo que jurara por un año. Juré, pero mis pensamientos andaban errabundos recordando los frustrados juramentos anteriores. “No cumpliré” me dije. Pero la imagen del Santo Señor y su justicia, me hicieron reflexionar seriamente: “aquel ladrón, borracho, lascivo, mentiroso, que viene a jurar y no cumple, es duramente castigado...”

Por esta vez cumplí mi juramento. Paré de beber, y, en ese período de abstinencia, me sentí motivado a recomenzar mi vida. Con ayuda conseguí entrar a estudiar Turismo, pero el año de juramento terminó y terminaron mis propósitos y buenas intenciones; volví a beber.

Hubo gente buena que trató de ayudarme. Apoyado por una de esas personas y una credencial de la escuela en que había estado inscrito, conseguí entrar de mozo en una clínica del seguro social a la cual vivo agradecido. Soportaron muchos de los problemas que originé: amenazas a mis superiores, ausentismo, etc. Hoy entiendo que no me despidieron porque les causaba lástima. Mediante este trabajo logré reinscribirme en la secundaria y terminé en cinco años, gracias a que un compañero me hizo el favor de hacerme las pruebas, si no ¡jamás habría logrado terminar!

Las borracheras y los pleitos continuaron. Hubo varias golpizas más, pero distintas a las anteriores, que fueron riñas de jóvenes; estas fueron distintas, hubo saña, mala intención. Todavía conservo huellas de esos duros golpes recibidos, como una cicatriz de una herida en un pleito en el que quedé debatiéndome entre la vida y la muerte. Afortunadamente mi hermana me localizó, reconociéndome por unos zapatos blancos que me había puesto al salir de la casa... Esta situación me hizo pensar en andar armado y en la venganza, pero

todo quedó en eso, en pensamiento, porque yo estaba ya muy lastimado por esa vida y por el alcohol.

Nadie me había hablado de A.A. pero yo sabía que había grupos de esos. Una vez pasé frente a uno y me asomé: vi muchos cuadros y letreros; daba la sensación de una secta religiosa. Me dije: “Esta gente está acabada...” Y no entré.

Al fin, ya no dejaba de beber ni para cobrar. Luego de una parranda de tres o cuatro días, todo sucio, me dirigí a cobrar a la clínica donde se suponía que estaba empleado. No me reconocieron y no me querían pagar. Ya no llevaba identificación alguna: “Estoy enfermo” les decía y suplicaba que me pagaran. En verdad me sentía muy mal. Los convencí y me dieron mi cheque. Entonces vino otro problema en el banco; sin papel alguno que me identificara y sin poder firmar no me quisieron hacer efectivo mi pago. Una vez más, arrastrándome, fui a suplicar al gerente que autorizara el pago porque realmente me sentía cada vez peor y el aspecto que tenía no era nada agradable. Tal vez por eso me pagaron. Ya con el dinero busqué un bar y todos se me hicieron remotos. Creí que no llegaría. Como pude alcancé un bar y con los primeros tragos sentí cierto alivio; al continuar bebiendo nuevamente volví a perder el conocimiento.

Al atardecer volví en mí. Estaba tirado en la calle. Enfrente vi un anuncio de la “Oficina Intergrupala de A.A.” Dificultosamente me puse en pie y entré.

—¿Aquí hacen milagros?— pregunté con voz cavernosa.

Las personas que estaban ahí se sorprendieron de mi presencia, y se deshicieron de mí: me dieron un papel con un montón de preguntas y me sugirieron que volviera cuando estuviera en mi juicio puesto que, así como iba, no entendería nada.

Me fui, maldiciéndolos.

Tres días después terminé de beber y acudí a mi casa, crudo, sin dinero, sin esperanza. Urgué en los bolsillos y encontré el “Autodiagnóstico” que me habían dado en la intergrupala. Lo contesté y con él regresé a aquella oficina de A.A. Ahí me dieron el horario y dirección de un grupo y, ese mismo día, me presenté.

Al principiar la sesión preguntaron: “¿Hay alguna persona que nos visite por primera ocasión para saber qué es A.A.?” Dos personas se pusieron de pie pero yo no. Luego hablaron varios de los asistentes y me impactaron las palabras que pronunciaron: “Honradez, Sinceridad, Integridad”...

Volví, y durante seis meses sin faltar un solo día me mantuve asistiendo sin participar. Me concretaba a saludar y escuchar. Con ese tiempo sin beber creí equivocadamente que había aprendido suficiente como para beber sin daño alguno. Bebí de nuevo y trágicamente comprobé que mi enfermedad era irreversible y que era un loco temible.

De la manera más triste, en plena ebriedad, insulté a mi padre. Le reclamé: “¿Por qué nunca tuviste el valor de frenarme en mi forma de beber, cuando era tiempo?” le gritaba “¡Eres el culpable de mi situación! ¡Tienes que darme de beber!” Sé que me encontraba ensangrentado y con vagas imágenes de la pelea con mi padre, ¡con mi propio padre!

Me encerré víctima del remordimiento, creí que no volvería a recobrar un sano juicio. Merecía el peor de los castigos. Afortunadamente algunas frases escuchadas en A.A. me sacaron de aquel triste estado y, con decisión, fui a ver a mi doctor de la clínica. Le expuse mi problema y mi situación. Me escuchó y me recomendó que fuera a un grupo de A.A. Tristemente le confesé que ya había estado en uno. Se sorprendió y enton-

ces optó por enviarme al psiquiatra. En el tratamiento me aplicaron electrochoque y luego de un tiempo volví con mi doctor, quien me volvió a recomendar que asistiera a un grupo de A.A.

Reingresé y no he vuelto a tomar.

Ciertamente se han operado cambios profundos. Acepté que el alcohol me había derrotado; entendí y practiqué el Plan de 24 horas: hoy no bebo pase lo que pase, ¿mañana? ¡Ya llegará! ¿ayer? ¡Ya se fue! Físicamente me restablecí. He aprendido a respetar y ser respetado, por medio del ejemplo de mis compañeros y de la literatura de A.A.; creo haber leído toda la que ha estado a mi alcance. Comparto mi experiencia de bebedor y de cómo soy ahora, con quienes acuden al grupo a saber de A.A.; creo que soy portador de un testimonio de la efectividad de Alcohólicos Anónimos: ¡Si yo he podido, sin duda ellos también podrán!

Como ya no ando ni borracho, ni crudo, conseguí quien me quiera y me ha aceptado por esposo. En mi trabajo considero que estoy cumpliendo y estoy satisfecho. Soy un hombre con demasiada buena suerte. ¡Es hermosa esta nueva vida dentro de A.A.! Busco el éxito de realizarme como persona, superar las frustraciones por lo que desperdicié en mi juventud, alcanzar el éxito en la empresa que tanto me toleró y me ha dado, ser un buen esposo y buen amigo y padre de mis hijos, y hoy, en la Sociedad, ser más responsable e íntegro.

...Si Dios me lo permite.

(10)

## LA OVEJA EXTRAVIADA

*Sintiéndose aislada, oyó repetirse el viejo cántico que le guió, después de largos y penosos ambages, al calor del rebaño.*

**J**ERMINABA el otoño de 1978, la ciudad se aprestaba a otra época navideña y aparecían tras las ventanas de las casas los primeros arreglos que lo mostraban. ¡Cuánto dolor, cuánta tristeza me provocaban el ruido de la gente al pasar y la alegría de los niños al jugar!

*“Eran cien ovejas que había en el rebaño,  
“Eran cien ovejas...”*

Había salido de mi sexto internamiento, el más doloroso, el más prolongado, debido a mi alcoholismo. En los hogares había calor, había hijos, madres, un esposo tal vez...

No tenía adónde ir. La caridad de buenas personas me había permitido estar recluida en un hospital gratuito para alcohólicos, donde había conseguido dejar de beber, y en un sanatorio donde mi vitalidad se había restablecido. Estaba viva, y no tenía adónde ir, ni qué comer, ni dónde dormir. Me detuve, alcé los ojos y murmuré: “Ya sabes Dios que no quiero vivir. Sabes que tengo hambre, que tengo frío...”

*“...Pero en una tarde, al contarlas todas,  
“le faltaba una y triste lloró...”*

—¿Qué voy a hacer, Dios?— Pregunté. Mi devoción religiosa me había fallado, yo había fallado a mi padre adoptivo, la medicina no me había servido... ni en A.A. había conseguido restablecerme.

Las estrofas de un himno conocido se repetían en mi mente; era un cántico que en mis delirios escuchaba y que acompañaba tercamente mis vagos impulsos místicos:

*“...Las noventa y nueve dejó en el aprisco  
“y por las montañas a buscarla fue...”*

Creo que grité: —¡Tengo miedo! ¡Quiero volver a tomar!

*“...La encontré llorando, temblando de frío.  
“La tomó en sus brazos, curó sus heridas  
“y al redil volvió...”*

Estaba parada frente a un templo. Automáticamente entré. Los cánticos iban tras de mí. Me arrodillé y busqué a Dios. Lloré; vi las imágenes de mis hijos, esos tres pequeñitos a los que tanto había dañado, la de mi madre que no conocí, la de mi padre adoptivo que tanto había sufrido conmigo, la del bondadoso doctor que me había auxiliado una vez, y las puertas de A.A. abiertas, esperando mi regreso.

¿Valdría la pena un nuevo intento de regresar al redil?

Nací en un pueblecito muy hermoso. Era un bebé cuando murió mi madre, al nacer mi único hermano. Mi padre nos abandonó en casa de mi abuela materna donde un tío nos dio su afecto: fue siempre como mi verdadero padre.

Huérfana, busqué desde niña, insistente y desesperadamente, el amor. Al principio lo encontré en mi abuela que fue en ese tiempo la que más ternura me mostró; cuando murió sentí un total desamparo. Tenía sólo ocho años y bebí por primera vez. Tomé pulque y, cuando mis tíos vieron que me comportaba rara llamaron al doctor. Estaba borracha.

Pero a los 17 años fue cuando se inició mi “carrera alcohólica” que rápidamente se agravó. A esa edad fui nombrada reina del Club más aristocrático del rumbo.

En esa fiesta de coronación se bailó y brindó, y yo bailé y brindé. Después bailé menos y brindé más. Al fin sólo brindé...; luego no sé qué pasó.

Al día siguiente desperté con el vestido de fiesta puesto. No recordaba qué había pasado. Me dio miedo; no quería preguntar qué había hecho.

La sirvienta al verme despierta se me acercó y me dijo: —¡Ay, señorita, todo lo que pasó ayer!— Fingí recordar y le pedí un jugo. Cuando me lo trajo, me dijo: —Con esto no se va a componer; voy a ponerle un poco de lo que estuvo tomando...

Al tomarlo paulatinamente me sentí mejor y le pedí que me preparara otro “jugo” y le dije: Cuéntame lo que pasó anoche. Escuché el ridículo y boberías que había hecho, pero el calorcito que invadía mi cuerpo por el “jugo” era como un antídoto contra mi sentido de culpabilidad. A partir de ese día, beber se me hizo hábito; mediante el licor aligeraba mi disgusto interno; mi temor a no ser amada.

Pensé que debía encontrar el amor, que un noviazgo formal llenaría el vacío de mi vida y la responsabilidad del matrimonio sería una solución. Busqué un novio, lo conseguí, me comporté como quería la gente que debía comportarse una señorita casadera y, anhelando la seguridad, la comprensión y el amor, me casé. Tenía 18 años. ¡Qué sorpresa fue para mí el matrimonio! Nada de lo que había soñado se produjo y mi irresponsable manera de beber afloró; salía con mi marido a frecuentes reuniones y visitas que aprovechaba para tomar más de la cuenta. Mi esposo se molestaba y yo me las ingenia-ba para seguir bebiendo, por lo que nuestra relación se transformó en vida de “perros y gatos”.

Y perdí mi primer bebé. ¡Qué frustración y qué motivo para beber más!

Me embaracé de nuevo e ilusionada, pensé que el



nacimiento de un hijo traería el amor a mi hogar; lo esperé con ansiedad. Nació, pero nuestro matrimonio continuaba desbarrancándose sin remedio. Volví a recurrir a la botella y desde entonces con escasos intervalos estuvo por muchos años junto a mí.

Ni el nacimiento de nuestro segundo hijo ni el del tercero me detuvo ya.

En ese tiempo tomaba vinos y licores, como brandis, ginebra, ron. Mi marido era propietario de un billar donde se permitía la ingestión de bebidas alcohólicas. Esto facilitaba mi suministro de alcohol. Tenía las llaves y con cien artilugios me las ingeniaba para sustraer botellas.

Mi tribulación empezó cuando me quitó las llaves y, una mañana, temblando por una gran necesidad de alcohol, me aventuré por las calles del pueblo hasta una cantina de suburbio y tomé aguardiente de ínfima calidad con los borrachos considerados ruines por la gente. Desde entonces ese aguardiente barato fue la bebida que más frecuentemente ingerí.

Las reclamaciones, los gritos, las amenazas, volvían nuestra vida infernal. A pesar de todo yo no entendía. Mi marido llegaba a la casa y la encontraba en total desorden, los niños desatendidos y yo abotagada y sucia por el alcohol; no aguantó más y me dejó, reclamando la patria potestad de nuestros hijos. Lloré, supliqué, prometí no beber; lo intenté y no pude lograrlo. Sin embargo me dieron una última oportunidad: me dejaron a mis hijos si dejaba de tomar. No lo conseguí: iba con ellos por la calle y me quedé tirada en la acera... Cuando recapacité, huí a la capital a buscar a mi padre y, cuando lo encontré, me rechazó. Esto fue el golpe final a mi esfuerzo por vivir, a mi necesidad de comprensión y ayuda.

Ya sin hijos volví a la casa de mi tío, que a partir de

entonces traté como al padre que quería tener; él me acogió sin reproches y me trató con bondad. ¿Qué me estaba pasando? Había tenido fe, había rezado, había jurado... y había vuelto a “pecar”. La gente del pueblo me veía como a la viciosa irremediable.

Por entonces llegó un primo que, al ver mi estado, con mucho tiento me dijo que quizás un tratamiento psiquiátrico podría ayudarme; me convenció y me fui con él a la capital. Estaba tan desvalida. Llegué sumamente agotada y, con mucho dolor, desesperanza y miedo, nos trasladamos al sanatorio donde el médico, del que me había hablado mi primo, prestaba sus servicios. Me aterroricé cuando vi un letrero: *Higiene Mental*. ¿Estoy loca? pensé.

La presencia del doctor me tranquilizó; era sumamente bondadoso y con mucha calma me atendió e introdujo a un local donde se celebraba una extraña reunión. Todos los presentes eran hombres y el médico me dijo que eran alcohólicos en recuperación. Mi miedo era enorme, pero el dolor por la separación de mis hijos me dio valor para quedarme. Me sentí bien, comprendida por aquellos pacientes que intentaban lo mismo que yo, y protegida por aquel médico que en los meses que estuve con él me dio la ternura que tanto necesitaba. No bebí. Supe que era una enferma y no una viciosa o pecadora. Pero mi deseo ferviente de recuperar a mis hijos era el principal motivo para esforzarme en mi recuperación. No tenía medios de sostenimiento; nadie veía por mí, sólo el médico me ayudaba dándome la oportunidad de serle útil en la medida de mis posibilidades con trabajo en el hospital y en la terapia de grupo.

¡Cómo recuerdo la ocasión en que, al arreglar su escritorio encontré un folleto que me impactó: “Alcohólicos Anónimos”! Allí encontré una oración que, supe después, se atribuye a San Francisco de Asís.

“...*Que no busque ser consolado  
sino consolar,*

“...*Que no busque ser amado  
sino amar...*”

La mecanografié y se la mostré al doctor: —Haga muchas copias, repártalas y guárdese varias porque las va a necesitar— me dijo. Ya le había exteriorizado mi intención de partir a mi pueblo e intentar recuperar a mis hijos. El había tratado de disuadirme y, el día que decidí partir, me dijo: Está usted en la cuerda floja; si se queda hay probabilidad de que se rehabilite; pero si se va hay toda seguridad de que reincidirá y caerá hasta el fondo del abismo...

No le escuché. Tenía casi un año de abstinencia, deseos enormes de ver a mis hijos y de que me vieran sin beber para intentar recuperarlos. Me llevé las copias de la Oración y, por primera vez, la confianza en que había gente que me comprendía y ayudaba.

Regresé a mi pueblo y mis grandes proyectos (de que no sucedería nada de lo que el doctor me había dicho) duraron una semana. La nostalgia de la compañía de aquellos ex bebedores que había conocido, la falta del apoyo de aquel buen doctor, y la realidad de la incompreensión de mi ex marido, sin hijos, volví a beber.

Como el doctor pronosticara perdí la dignidad, ¡todo! ¡Caí hasta el fondo de la abyección! Bebí incesantemente; tuve períodos de trabajo en los intentos por dejar de beber. No volví a ver a mis hijos, avergonzada. Sufrí mis primeros internamientos. Fueron muchos años de locura y delirios interminables.

Nada daba resultado. Juraba a Vírgenes y a todos los Santos, ¡y nada! En una *guarapeta* me buscaron un hombre y tres mujeres que pidieron hablarme. Rebelde les exclamó: —¿Qué tienen que hablar conmigo?

—Por favor... — me dijeron.

—¡Ah, sí! ¡Dénme veinte pesos para alcohol y los escucho!

Viendo mi estado tan deprimente me dijeron: — Únicamente le diremos esto; recuérdelo: ¡Dios la ama!

Solté la carcajada y les respondí: —Si me quisiera no me hubiera quitado a mi madre, a mis hijos, mi hogar. ¿Por qué me quitó todo amor y me dio este amor a la botella? ¿Por qué no me quita este amor?

—¿No será porque no se lo ha pedido?— me dijeron.

Con los veinte pesos que me dieron seguí la borrachera, pero en mi mente distorsionada se había fijado la idea de un Dios que me amaba, así como era, sucia, borracha. Tal vez por ello soporté tantos años de demencia y ebriedad.

Una noche fui recluida en un hospital en tal estado que tuve que ser amarrada. Dos días después me quitaron las amarras. Era época de Navidad. Entonces empecé a oír los lamentos de otra borracha que agonizaba; al principio traté de sobrellevarlos pero no me era posible y me llené de miedo. Había un pino de navidad y unas muñecas en un rincón y vi cómo cobraban vida y tomaban formas grotescas y, cobrando movimiento, me atacaban. Pedí auxilio pero las enfermeras estaban ocupadas con la que había gemido y que había muerto ya. Clamé, exigí a Dios que me ayudara; me deslicé aterrorizada hasta la cama de la muerta y, tomando sus ropas, me las puse y huí.

Mi tío sufría tanto como yo por mi problema sin solución. Un día me dijo que me arreglara porque había encontrado la manera de ayudarme. Me llevó a la capital. Llegué con una *cruda* terrible. Fuimos a un grupo de A.A. Había hombres y mujeres, ¡mujeres también!, que narraban que habían padecido como yo padecía y se las veía sanas y alegres. Me tranquilicé; dije: “Este es mi lugar”.

Desgraciadamente tuvimos que regresar a mi pueblo. La ilusión de que me llevarían a otra reunión me permitió permanecer sin beber durante unos días. No me llevaron y seguí bebiendo. Con la esperanza de asistir a A.A. y encontrarme, dejé mi pueblo y me trasladé a la capital. Localicé un grupo cercano a donde me alojaba, dejé de beber, conseguí un trabajo y, al fin, supe que había encontrado mi camino en la vida. Al poco tiempo pude volver a ver a mis hijos y, sin embargo, no me sostuve en mis propósitos y volví a lo mismo. Desesperada, me dije: —ni religión, ni psiquiatría, ni AA. ¿Qué *onda*, ahora, Señor?

“...*Las noventa y nueve dejé en el aprisco...*”

Llevaba bebiendo cuarenta días con sus noches cuando, en un lapso de lucidez, llamé por teléfono a unos compañeros del grupo. Acudieron por mí y me internaron en un hospital gratuito para alcohólicos donde pude cortarme la borrachera; allí permanecí quince días pero mi estado físico era tan lamentable que me trasladaron a un sanatorio donde conseguí sobrevivir.

“...*La encontré llorando, temblando de frío...*”

¿Valdría la pena intentarlo de nuevo?

¡Sí, había que intentarlo!

Salí del templo donde había estado orando y recordando y me dirigí a un grupo de A.A. Cuando entré, sentí el refugio que permanecía esperándome, las palmadas de aliento. El café que me sirvieron. La sesión. La fortaleza y la esperanza. ¡A reempezar otra vez! Conseguí donde dormir (un cuartucho modesto sin luz eléctrica) y un trabajo. Subsistí, pero en la soledad de la noche lloraba y me rebelaba: “¿Por qué a mí, Señor?” Envidiaba a las mujeres que tenían hogar, familia y dignidad. Y fue en una noche, en que la vela que iluminaba el cuartucho se extinguía, en que me volvió el terror a la noche, al abandono, a la soledad, a la vuelta de las aluci-

naciones, al delirio, a la demencia, tomé un libro con desesperación y un papel cayó de su interior: “...*Que no busque ser comprendido sino comprender; que no busque ser amado sino amar, porque dando es como recibimos; perdonando es como Tú nos perdonas...*”

Era una de las viejas copias de la oración encontrada en uno de los folletos de A.A. La vela se extinguió pero ya había luz en mi interior...

Han pasado los años y mi vida ha cambiado. En el último invierno, al celebrar la Nochebuena, tuve el calor de mis hijos a mi lado, de mis nueras, de mis nietos, y el recuerdo y compañía espiritual de todos los que sufriendo como yo sufrí se han levantado a una nueva vida.

Dentro de mi querida Agrupación he aprendido a reír, a llorar, como fue en aquel día en que mi padre adoptivo (ese hombre que tanto me amó) se fue para siempre, pero viéndome renovada, luchando y feliz.

“...NI PERRO QUE ME LADRE”

*Superó su primera aversión a la bebida para después lanzarse a una vida desenfadada de beber, donde nada le podía quitar la sed. En la hora más funesta le vino un resquicio de esperanza.*

DESDE NIÑO vivía aislado de mis semejantes. Era huérfano y creía que serlo era un estigma. Vivía con una familia adoptiva, Busqué y traté de encontrar a mis padres y nunca supe de ellos. En la escuela me decían que mi madre había sido *una de esas...* No tenía un regazo donde refugiarme, ni donde desahogarme. No sé por qué desde niño me autocriticaba: me reclinaba en la pared y miraba fijamente al sol por largo tiempo; deseaba quedarme ciego. En la escuela siempre destacué; me gustaba el estudio y, además, no quería ser *igual* que los otros. Ya no quería enrojecer al ser saludado, ya no quería vivir en una casa de vecinos.

Pasó el tiempo y dejé la escuela para dedicarme a trabajar como mecánico. Siempre andaba vestido con un mono sucio y grasiento. Tampoco me gustó ese trabajo ni los compañeros. Quería ser diferente, estar más limpio, ser más inteligente y no mediocre, y así me dediqué a estudiar teatro.

Fue peor. En ese ambiente me sentí marginado: Creía que todos eran superiores a mí, de modo que traté de cambiar mi carácter taciturno aceptando ir a reuniones. Allí naturalmente se bebía y traté de beber; mi primer trago fue de cerveza, pero mi estómago no la soportó y

tampoco me gustó su sabor. A los catorce años tomé una importante decisión: “Yo no tomaré nunca más”.

Pero mi timidez seguía en aumento, al mismo ritmo que mi soledad y mis inquietudes. Pensé que era mejor abandonar también el teatro y tratar lo menos posible con la gente.

Busqué otro empleo y por circunstancias del ambiente me creí obligado a ir a fiestas caseras, donde se tomaba con cierta moderación y bebí. Pronto descubrí que, con otro tipo de bebida, aunque seguía sin gustarme el sabor, había un efecto agradable; hablaba sin miedo, ya no enrojecía tanto, *no me sentía menos* que los demás. Esta sensación duró varios años en los que me habitué a beber.

Era un adolescente. Por mis complejos empecé a tener fracasos de índole sentimental, de tal modo que decidí desinhibirme bebiendo un poco más y, por primera vez, encontré que tenía éxito en mis relaciones: ¡buen motivo para celebrarlo bebiendo! Aprendí que ese éxito era inconsistente y el fracaso volvió a mí: ¡una mayor razón para mitigar mis penas bebiendo!

Me volví un bebedor periódico. Mi monótona existencia se llenó de tedio, de aburrimiento; empecé a buscar la falsa y efímera alegría de vivir a través de la botella, bebiendo más de lo acostumbrado los fines de semana; casi nunca llegué a beber al día siguiente por miedo, puesto que había empezado a tener “lagunas mentales” y remordimientos.

Mi vida se envolvió en un cielo insoportable: mi soledad aumentaba angustiosamente al unísono de mis bebetorias. Por las noches tardaba en adormecerme y, cuando un sopor de ebriedad me envolvía, parecía que mi cuerpo se desplomaba al vacío y despertaba sudoroso y sobresaltado. Sentía como si mis ideas se solidificaran en mi cerebro, aglomerándose en total confusión,



hasta el punto de hacerlo estallar; trataba de poner la cabeza sobre la almohada pero el acelerado golpear de mi sangre la llenaba de ruidos y, semiasfixiado por la angustia, tenía que erguirme y, temeroso, prefería pasar la noche fumando un cigarro tras otro. Cuando la fatiga conseguía vencer mi insoportable vigilia, una melodía se confundía con mis sueños... ¡estaba cruzando una barrera invisible hacia el otro lado de la cordura!

Pretendí fugarme de mi destino sin saber cómo. Se me ofreció un trabajo en el extranjero que acepté de inmediato. Era la oportunidad deseada para desprenderme de mí mismo. Una fuga excelente al no tener que rendir cuentas a nadie.

En Europa, otra vez el tedio. Me encontraba muy lejos de mi patria y todavía muy cerca de mí: volví a mis actitudes rutinarias. Comencé a beber todos los días, casi siempre al atardecer.

Ensimismado escuchaba el tañido nostálgico de las campanas. La luz del sol me molestaba al despertar, el canto de los pájaros también; el único ruido que me agradaba era la caída de agua que brotaba de una fuente. Tenía sed y solía curarme la *cruda* bebiendo litros de leche fría. Perdí el apetito; la comida me daba náuseas. El transcurso del día era una nueva y angustiosa soledad. ¡Celos! ¿de quién, en mi soledad? Tenía celos de la gente que reía y a la que envidiaba en aparente tranquilidad. Llegué a envidiar a mi compañero (porque para entonces había conseguido una compañía en mi soledad: no tenía padre, ni madre, ni amistades pero ya tenía un compañero: un perro que era mi único fiel amigo). Envidié a mi perro al que no le hacía falta emborracharse como yo.

De mi lejana familia adoptiva recibí malas noticias: uno después de otro se fueron muriendo en un lapso de cuatro meses... me sentí más solo que nunca. Por for-

tuna ellos no supieron del infierno alcohólico en que me hundía; pero su desaparición fue un magnífico pretexto para seguir bebiendo... Y, luego, también mi perro murió.

El sufrimiento por beber aumentó hasta lo intolerable y comenzó mi lucha. Traté de dejar la bebida tomando voluntariamente pastillas. No me dieron resultado.

Se apoderó de mí el miedo a vivir y continué bebiendo como acostumbraba, por las tardes. En las “crudas” mi sensación de soledad aumentaba: los ojos enrojecidos, el aliento pestilente; me repudiaba a mí mismo; me ocultaba de todos, buscaba las calles más solitarias; prefería el cielo gris y el mal tiempo, iban a tono con mi carácter.

Hice un descubrimiento demente: encontré que no le hacía falta a nadie. Los celos, la envidia, mis frustraciones y mi soledad, me acosaban. Mentalmente tramaba venganza contra todos. Era como si mi alma estuviera llena de rabia. Renegué de mis padres desconocidos; renegué de Dios ¡y perdí toda fe!

Cansado de vivir de esa manera intenté el suicidio: alcohol, barbitúricos, y... cuando desperté sediento y febril, estaba atado con una camisa de fuerza y tenía las muñecas vendadas. Días nefastos y amargos.

Fui internado en una clínica psiquiátrica en donde, en mis interminables días de encierro, mi deseo de venganza contra el mundo me obsesionaba. Dado de alta, volví a beber a los pocos meses y la historia del suicidio volvió a repetirse. Cuando salí una vez más de la clínica ya no tenía trabajo, ya no tenía casa, ya no tenía amistades...; de nuevo solo en un país extraño.

Regresé a mi país y tuve otro internamiento, esta vez debido a una hepatitis viral. Entre un internamiento y otro acumulé casi diez meses sin beber. Pero mis resen-

timientos me dominaban tanto en abstinencia como borracho. Mi capacidad de sufrimiento llegó a su punto más bajo. Perpetua batalla de una doble personalidad: odio-amor, muerte-vida, creer-blasfemar, renegar-implorar... Durante mi internamiento alguien me habló de Alcohólicos Anónimos, pero no le hice caso. Me había considerado yo mismo un caso perdido que caía, caía más y más.

...Una botella escondida. ¿Dónde?; buscarla meticulosa, apremiantemente; la laguna mental. Despertar revolviéndolo todo y, al fin: ¡su encuentro! Hermosa, brillante, semillena botella de licor. Temblores, risa, sudor en las manos, y el tapón demasiado apretado. ¡Blasfemar! y la botella hermosa, brillante, hecha pedazos en el suelo. Gemir angustiado y caer al piso para absorber el licor desparramado... Vergüenza. Llanto amargo, mordiendo un cojín que ahogara los gritos de dolor...

Varios días después de ese acontecimiento crucial me pude levantar. Estaba muy débil y decidí poner un poco de orden a mi alrededor. Entonces encontré un folleto de A.A. y lo estrujé en mi puño, pensé: “¡eso de A.A. tal vez pueda ayudarme!” Finalmente, una noche, me dirigí a un grupo. No tuve miedo de entrar, más bien tuve miedo de no ser aceptado. Sabía que era un alcohólico, pero ignoraba que era un enfermo. Mi identificación fue inmediata: mi aceptación lenta.

Por la gracia de Dios, y con la ayuda de Alcohólicos Anónimos, ahora *ya no estoy solo*. La mano tendida de esos hombres y mujeres de buena voluntad salvaron mi vida.

Actualmente sigo viviendo sin compañía, pero las experiencias de mis compañeros, sus sugerencias y su sobriedad siempre están conmigo. En mi diario vivir, sigo aprendiendo de ellos; ellos me guían. Debo aclarar

que no dejé de beber por mi familia puesto que no la tenía, no dejé de beber por mi trabajo que tampoco tenía, ni dejé de beber por nadie, pues estaba solo. Dejé de beber por una necesidad imperiosa, deseaba dejar de sufrir. ¡Beber o no beber! Ese era el problema de mi vida. Gracias a Alcohólicos Anónimos, encontré a Dios, recuperé la fe en mí y en los demás.

Nací en 1931 y morí en alguna de aquellas terribles noches de ebriedad, pero gracias a A.A., volví a nacer el 5 de diciembre de 1969.

## EL SEÑOR ALCOHOL Y YO

*Veterano de guerra, profesor de escuela superior, su largo trato con el Sr. Alcohol lo dejó solo y deprimido, lleno de rencores y lástima de sí mismo. En un momento de lucidez recordó el nombre de Alcohólicos Anónimos*

EL SEÑOR ALCOHOL y yo hemos tenido una relación interpersonal durante muchos años. Me uní a A.A. a la edad de cuarenta años y ahora llevo cuarenta años en la Comunidad.

La noche en que nací, según me contaron mis padres, se escuchaba una sinfonía de balazos y tiroteos procedentes de un enfrentamiento entre los traficantes de alcohol ilegal y las autoridades de la patrulla fronteriza. Ésta era la época de la ley contra la elaboración, consumo y venta de bebidas alcohólicas en los Estados Unidos. El contrabando de alcohol era tan lucrativo entonces como hoy día es el contrabando de las drogas. Mi barrio era un corredor frecuentado por los traficantes, porque se encuentra escondido en la línea divisoria a la orilla del río. Considero el haber nacido rodeado por el Señor Alcohol como un presagio de lo que me esperaba en los futuros años de mi vida.

Al poco tiempo después de mi nacimiento mi familia se trasladó hacia el norte para radicarse en un pueblo pequeño. Allí pasé mi niñez y mi juventud hasta llegar a la edad de casi quince años. El Señor Alcohol y yo empezamos una relación muy especial. Desde el principio me gustó el alcohol. Producía en mí una cierta alegría, un bienestar inigualable.

Mi padre era maestro sastre y cortador y le daba por establecer negocios y talleres. Por medio de su empeño y dedicación, la familia llegó a estar muy bien puesta en la comunidad del pueblo. Yo era el hijo primogénito de mi padre y él siempre fue muy bueno conmigo. Estaba muy orgulloso de su hijo. Me compraba de todo: buena ropa, juguetes, y demás. He sido rico y también he sido muy pobre y prefiero ser rico.

En casa mi madre usaba el vino para cocinar, como aperitivo, y como una especie de brindis ofrecido después de las comidas y en ciertas ocasiones sociales. Al principio me daban a probar una copita, pero no tardaron en observar que yo no era de los que se toman sólo una copita.

Cuando yo tenía apenas cinco o seis años de edad, mi padre y algunos de sus compañeros decidieron utilizar una receta especial para la elaboración de cerveza casera. Descubrí dónde tenían guardada la cerveza después de embotellarla. Cogí dos o tres cervezas y tomé hasta ponerme ebrio. Luego fui al taller de mi padre donde se encontraban algunos clientes, empleados y amigos. Allí les presenté un acto teatral y les desempeñé un papel de payasito como en el circo. La gente me aplaudió y se divirtió al ver al borrachito. En casa hubo una gran discusión para establecer medios de evitar que yo volviera a reunirme con mi compañero, el Señor Alcohol. Reconozco hoy en día que a esa temprana edad yo no era un niño vicioso, sino que padecía y aún padezco de una compulsión física mezclada con una obsesión mental que me conducen a seguir ingiriendo alcohol desde el momento que empiezo a tomarlo.

Para la década de los treinta, mi padre perdió sus negocios y empezó a vender todos sus bienes para así poder seguir existiendo. Llegué a saber lo que es la vil pobreza, el hambre y la humillación. Con el tiempo me fui llenando de ira y resentimientos al ver a mi familia carente de

alimentos, alojamiento y ropa. Culpaba al gobierno y a todo el mundo; especialmente a aquellos que poseían bienes y no compartían con los que no tenían nada. A éstos los miraba con odio y recelo.

En 1935 se revocó la ley de la prohibición del alcohol y una cervecería muy grande almacenó una gran cantidad de cerveza en una vieja bodega a las orillas del pueblo. Mis compañeritos y yo pronto encontramos la manera de extraer cervezas por una apertura escondida en la parte posterior de la bodega. Cada fin de semana nos reuníamos para pasar la tarde hablando y bebiendo nuestras cervecitas. Teníamos unos diez, once, o no más de doce años de edad. Mis amigos se tomaban solamente dos o tres cervezas y se iban a sus casas o a otros lugares. Tenían miedo a embriagarse, a ser descubiertos en el acto del robo, o bien no les agradaba la cerveza tanto como a mí.

A mí me encantaba llevarme mis cervezas a la orilla del río y beber a mis anchas bajo los árboles. Soñaba despier-to que algún día llegaría a ser un gran ingeniero o arquitecto y me haría rico en la construcción de grandes edificios, puentes, y magníficas residencias. Me quedaba dormido y soñaba con tener una linda esposa y unos hijos muy cariñosos y bien educados. Despertaba asustado y luego me llenaba de ira al enfrentarme con la realidad de mi situación. A veces me volvía a embriagar para escaparme de la realidad. Continuaban mis relaciones con el Señor Alcohol.

Mi familia y yo sobrevivíamos un invierno muy duro en una casita sin calefacción. No teníamos para comprar combustible y carecíamos de ropa invernal. Esto hacía que me llenara más y más de ira y odio. Culpaba al gobierno y las gentes avarientas e inhumanas. Yo creía en la existencia de un Dios, pero éste era un Dios que no tenía compasión de mi familia ni del resto de la gente pobre de nuestro pueblo. Parecía que mis plegarias a Él

caían en oídos sordos. Era un Dios demasiado injusto con su gente. Era un Dios que moraba muy lejos, allá en los cielos alejado de nosotros.

Mi padre no encontraba un trabajo fijo o duradero. Yo ganaba unos cuantos centavos vendiendo periódicos y como ayudante en las tiendas de abarrotes y panaderías. Me levantaba muy temprano y asistía sin falta a mis clases de primer año en la escuela superior. Estudiaba en cada momento posible y trataba de no retrasarme con mis tareas. Mi padre me aconsejaba que no dejara la escuela porque la educación adquirida nadie nos la puede arrancar. Me gustaba asistir a la iglesia pero lo hacía como algo que se aprende de niño y que se convierte en una costumbre sin gran significado.

Volví a mi pueblo natal a la edad de casi quince años. En la escuela superior encontré amigos y amigas de mi barrio natal y a muchos condiscípulos que habitaban en otros barrios de la ciudad.

Yo siempre escogía como amigos a los que les gustaba tomar, y reanudaba mi compañerismo con el Señor Alcohol. Por falta de dinero o miedo a emborracharme me limitaba en la bebida que tomaba. Pero siempre me quedaba con el deseo de volver a tomar. Un día de mayo de 1940 algunos amigos y yo compramos una botella de tequila y nada más recuerdo que empezamos a tomar. Mis compañeros regresaron a sus casas y yo amanecí tirado en un parque, debajo de una estatua, con la botella vacía en las manos. Ésta fue mi primera laguna mental. No me acordaba de nada de lo que había sucedido después de haber empezado a tomar. Dejé completamente de tomar durante largo tiempo. El Señor Alcohol había encontrado mi talón de Aquiles y sabía cómo tomar posesión de mí.

Durante la Segunda Guerra Mundial, en 1943, me alisté con el resto de mis compañeros en la Marina Militar Americana. En la víspera de nuestra salida empecé de



nuevo a tomar y el resultado fue que ellos me tuvieron que llevar al tren la mañana siguiente para presentarme a la hora debida en la base de entrenamiento. Llevaba conmigo al Señor Alcohol.

Terminé mi entrenamiento básico y obtuve la especialidad de electricista marino y enseguida fui estacionado en una base naval en el frente de batalla. En mi taller de electricista había un congelador que producía todo el hielo para la base. Allí llegaban marinos y soldados de todas partes a pedir hielo y siempre me dejaban unas cervezas de propina. El Señor Alcohol y la señora tentación me perseguían tenazmente.

En una ocasión desperté a orillas de un pantano lleno de cocodrilos en una selva cercana sin saber cómo había llegado allí. Sólo Dios sabe cómo sobreviví. Se dice que Dios cuida a los niños inocentes y a los borrachos. Yo ya no era ni un niño ni un inocente.

Cuando terminó la guerra, destapé una botella de whiskey que estaba guardando para la ocasión y la compartí con mis compañeros. Al día siguiente me dijeron que yo no sabía tomar whiskey. Éstas no eran palabras nuevas para mí. Me sentía avergonzado al ver que los demás me veían tan diferente. Reconocía que tenía que encontrar la manera de cambiar mi forma de beber. A los veinte años de edad no creía ser alcohólico. Me esperaban otros veinte años de lucha contra el Señor Alcohol.

Al darme de baja de la marina militar regresé a mi pueblo natal a reanudar mis estudios en la universidad estatal. Como veterano de la guerra recibí una beca del gobierno. Estudiaba para ingeniero electricista y trabajaba un horario limitado como dibujante en una oficina de ingenieros. Estos me ayudaban con mis tareas de ciencias y matemáticas porque las encontraba difíciles después de tres años de ausencia de los estudios académicos.

Acepté una invitación a una reunión juvenil en el cen-

tro de actividades de la catedral ubicada cerca de la universidad. Me sentía fuera de lugar al ver que los asistentes venían de un sector social superior al mío, pues mi familia aún vivía en la pobreza. De momento sentí como que alguien me miraba con intensidad. Al voltear la cabeza me di cuenta que una linda jovencita fijaba su mirada en mí. Ella se encontraba entre un grupo de jóvenes, un poco alejada de mí. Con un mayor esfuerzo me le acerqué y me atreví a presentarme y allí principiamos una conversación amistosa. No me imaginaba que este momento iniciaría una relación mutua que duraría toda una vida.

Mis padres me aconsejaron que no me metiera en una relación que pudiera resultar en un matrimonio prematuro. Me recomendaron que me concentrara en mis estudios para capacitarme en una carrera que me proporcionara los medios económicos necesarios para aceptar la responsabilidad de un noviazgo serio.

Me dediqué a mis estudios y a mi trabajo, con buenos resultados en el primer semestre. En el segundo semestre reanudé mi amistad con el Señor Alcohol con el pretexto de que tomando comedidamente me animaba más en mis estudios. Esta falsedad me llevó al descuido de mis clases, faltas a mi trabajo, y a menudo terminaba en la cárcel por ebrio. Mis familiares pagaban las multas y me llevaban a mi casa, pero al fin dejaron de hacerlo. Mi situación se deterioró hasta llegar al punto en que me suspendieron la beca de la universidad por un año. Ya iba por mal camino.

Tomé un descanso y me trasladé a otro lugar pensando que el cambio de ambiente me alejaría de mi compañero, el Señor Alcohol. Algunos le llaman a esto la fuga geográfica. Encontré un buen empleo en una fábrica de motores y generadores eléctricos y el resultado fue que la tentación del alcohol me volvió de nuevo. Al fin de un año regresé a mi pueblo natal.

Mi amiga fiel y yo habíamos mantenido correspondencia durante mi ausencia. Ella había terminado la escuela superior y se preparaba para matricularse en la universidad. Me animó a que regresara a la universidad.

En las oficinas de veteranos me hicieron unas pruebas de aptitud escolar y me concedieron una beca para estudios de ciencias sociales en lugar de ciencias exactas. Con la ayuda de la joven que un día llegaría a ser mi novia y mi esposa, logré capacitarme como maestro de inglés al nivel de escuela superior.

En 1950 conseguí un puesto en una escuela superior de la ciudad. No tardamos mucho en contraer matrimonio. Al año mi esposa me dio una hija y dos años después nació nuestro primer hijo. Vivíamos muy felices, ella como ama de casa, y yo de maestro. Estuve abstemio durante ese tiempo.

En seguida empecé mis estudios para capacitarme como consejero orientador académico y vocacional. Empecé a tomar de nuevo y pronto me di cuenta de que yo era “tomador de carrera larga” y una vez que empezaba a tomar continuaba haciéndolo hasta la embriaguez. Al descubrir esto me esforcé mucho por poder mantenerme abstemio hasta completar mi capacitación como consejero orientador.

Entonces me encontré con otro problema: una lucha conmigo mismo, pues sufría de períodos de depresión, ansiedad y soledad. Me llenaba de ira y autoconmiseración en los momentos más inoportunos. Renegaba porque no me ascendían a un puesto mejor. Empecé a beber alcohol de nuevo y mi situación se empeoró hasta que llegó el día en que mi linda esposa ya no pudo aguantarme más y se fue a vivir con sus padres, llevándose a los hijos. Era el verano de 1965, durante mis vacaciones escolares. Yo seguí bebiendo. Empeoró mi situación cuando el director de la escuela me avisó que estaba a punto de per-

der mi empleo. Me llené de tristeza y pensé en el suicidio. El Señor Alcohol ya no me ayudaba; al contrario, me había traicionado.

En un momento de lucidez recordé una de las muchas veces que mi esposa me había pedido que buscara la ayuda de Alcohólicos Anónimos. Jamás le había hecho caso pero, al momento, hice la llamada que cambiaría el resto de mi vida. Me recomendaron que asistiera a una reunión en el noreste de la ciudad.

Asistí a mi primera reunión de Alcohólicos Anónimos a principios de agosto de 1965 y, gracias a mi Poder Superior tal como yo lo concibo y la ayuda de un gran número de personas de la agrupación de Alcohólicos Anónimos, no me ha sido necesario volver a ingerir nada que contenga alcohol hasta la presente fecha.

Llegué un poco tarde a la reunión pero allí encontré a un compañero de trabajo que me presentó al grupo. Les conté mi doloroso problema y ellos inmediatamente me hicieron sentirme en casa contándome un poco de sus historiales y urgiéndome a que siguiera asistiendo a las sesiones. Mi compañero, que ya llevaba más de un año en el programa, actuó como mi primer padrino. Asistimos a muchas reuniones consecutivas en varias áreas de la ciudad hasta asegurarnos de que no iba a comenzar a tomar de nuevo.

Hablé con mi esposa y le conté que anhelaba algo en mi vida sin saber lo que era; pero estaba seguro de que por fin había encontrado lo que buscaba y que con este hallazgo había perdido el deseo de ingerir el alcohol. Me sentía liberado del Señor Alcohol y estaba seguro de que mi vida había cambiado. Esta vez no le pedí que volviera conmigo como lo había dicho tantas veces antes, pero ella y mis hijos volvieron de nuevo a mi lado.

Al poco tiempo mi padrino y yo fuimos ascendidos a puestos administrativos del distrito escolar con aumentos

de sueldo. Al mismo tiempo asistíamos a reuniones de Alcohólicos Anónimos en muchos lugares y en muchas ciudades.

Me habían recomendado que iniciara un grupo de Alcohólicos Anónimos en español en nuestra ciudad y lo logré con la ayuda de un compañero que llevaba más tiempo que yo en el programa. De este grupo nacieron algunos otros grupos de habla hispana. Hoy en día existen muchos grupos en español en nuestra área.

Mi esposa y la de mi compañero iniciaron los primeros grupos familiares de Al-Anón en español en esta ciudad y en las ciudades vecinas. Mi esposa falleció en 1995 después de darme 45 años de comprensión y cariño. Los últimos treinta años los gozamos felices en el amable ambiente que solamente se encuentra en la comunidad de Alcohólicos Anónimos y en los grupos familiares de Al-Anón.

Sigo viviendo abstemio y contento, esforzándome por hacer un poquito más de progreso espiritual, un día a la vez. Si Dios quiere, nos encontraremos algún día caminando por el sendero de vida conocido como “el camino del destino feliz”. Ojalá que así sea.